

Menopozal Sağlık

Depresyon

Depresyon dünya genelinde yaklaşık 280 milyon kişiyi etkilemekte olup, kadınlarda erkeklere kıyasla %50 daha sık görülmektedir.

Depresif semptomların prevalansı perimenopozal kadınlarda (%45–68), premenopozal kadınlara (%28–31) kıyasla daha yüksektir.

Tanı Kriterleri

- Konsantrasyon bozukluğu veya karar vermede güçlük
- Düşük öz-değer veya aşırı suçluluk duygusu
- Umutsuzluk
- Tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleri
- Uyku bozukluğu (insomnia veya hipersomnia)
- İştah veya vücut ağırlığında değişiklikler
- Psikomotor ajitasyon veya retardasyon
- Yorgunluk veya enerji azlığı

Değerlendirme

- Değerlendirme; tıbbi, psikiyatrik, aile ve sosyal öyküye dayanır.
- Sağlık profesyonelleri; depresyon öyküsü olan, kronik fiziksel sağlık sorunu bulunan veya menopozla ilişkili fonksiyonel bozulma yaşayan bireyler açısından dikkatli olmalıdır.

Psikiyatri uzmanına veya ruh sağlığı ekiplerine yönlendirme, yerel kılavuzlara uygun olarak yapılmalıdır.

Yönetim

Yönetim aşağıdaki faktörlere bağlıdır:

- Semptomların şiddeti
- Hasta tercihi
- Eşlik eden tıbbi ve psikiyatrik hastalıklar
- Yerel kılavuzlar ve mevcut olanaklar

İlaç Dışı Tedaviler

- Toplum temelli terapi ve egzersiz gibi destekleyici yaklaşımlar
- Psikoterapi (örn. bilişsel davranışçı terapiler)
- Elektrokonvülsif tedavi gibi beyin stimülasyonu yöntemleri; ancak bunların uygulanması uzmanlaşmış merkezlerle sınırlı olabilir

İlaç Tedavileri

- Selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar), serotonin-norepinefrin geri alım inhibitörleri (SNRI'lar) ve trisiklik antidepresanlar gibi antidepresanlar
- Menopozal hormon tedavisi (ancak depresyon tedavisi için ne Avrupa'da ne de ABD'de onaylanmıştır)
- Sarı kantaron (St John's wort) (onay durumu ülkeler arasında farklılık göstermektedir)
- Melatonin (ancak depresyon tedavisi için ne Avrupa'da ne de ABD'de onaylanmıştır)

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

NICE (2022). Guideline NG222. Depression in adults: treatment and management <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

NICE (2024). Guideline NG23. Menopause: identification and management <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>

Lumsden et al. (2025). European Society of Endocrinology clinical practice guideline for evaluation and management of menopause and the perimenopause <https://doi.org/10.1093/ejendo/lvaf206>