Едукативен материјал за трудници и родилки



ПОСТПОРОДИЛНА ДЕПРЕСИЈА НЕ Е ТАБУ ТЕМА

ПОСТПОРОДИЛНА ДЕПРЕСИЈА НЕ Е ТАБУ ТЕМА

Постпородилната депресија (ППД) е болест за која (тивко) се зборува. Постоењето на стигма кон различните психички нарушувања е општопозната состојба. Депресијата е една од нив. А кога ќе се случи по остварување во мајчинството, многу мајки и членови на нивните семејства чувствуваат срам, страв и збунети се. Досегашниот општествен пристап кон улогата на мајка, негува и дава дозвола најчесто само за среќно мајчинство, што е и една од основните причини зошто мајките чувствуваат вина кога по породувањето ќе се соочат со депресивна криза.

Раѓањето на бебе предизвикува интензивни и мешани емоции, од возбуда и радост, се до страв и вознемиреност. Но исто така, тоа може да резултира и со нешто што можеби не го очекувате — депресија.

Еден дел од мајките, особено оние кои по прв пат стануваат родители искусуваат тага по породувањето т.н. «baby blues». Оваа состојба најчесто вклучува варијации во расположение, емоционални промени, плачливост, растревоженост, тешкотии со спиење... Обично се јавува во првите 2 до 3 дена по породувањето и може да трае до две недели.

Но, некои мајки искусуваат посериозна, продолжена форма на депресија, наречена постпородилна депресија (ППД). Може да започне за време на бременоста и да продолжи по породувањето. Ретко, по породувањето може да се развие и екстремен облик на растројство на расположението наречен постпартална психоза.

ППД не е слабост, ниту проблем до карактерот на личноста. Понекогаш е едноставно компликација по породувањето.

Фактори на ризик:

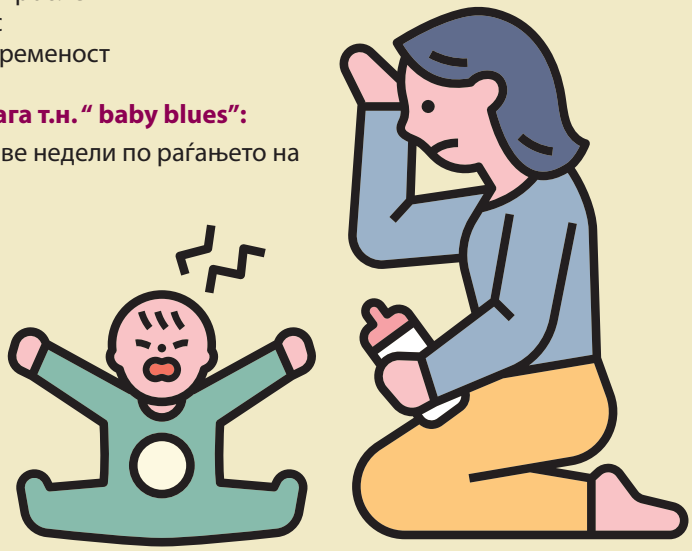
Сеуште не е изолиран збир на конкретни чинители, но се верува дека се работи за комбинација на физички и емотивни промени, како и различни животни ситуации:

- Историја на депресивни епизоди кои не се поврзани со актуелната животна фаза
- Стресни животни ситуации, особено со понов датум
- Несоодветен систем на социјална поддршка
- Неподдржувачка партнерска релација
- Ниска самодоверба
- Травматично или стресно породување
- Новороденче со здравствени проблеми
- Низок социоекономски статус
- Непланирана/непосакувана бременост

Симптоми на постпородилна тага т.н. “ baby blues”:

Траат неколку дена до една или две недели по раѓањето на бебето и може да вклучуваат:

- Варијации во расположение
- Вознемиреност
- Тага
- Раздразливост
- Чувство на преголема тежина
- Плачливост
- Намалена концентрација
- Проблеми со апетит
- Тешкотии со спиење



Симптоми на ПТД:

Поинтензивни се и траат подолго. Можат да влијаат на капацитетите на мајката да се грижи за своето бебе и за останати секојдневни активности. Симптомите обично се јавуваат во првите неколку недели по раѓањето. Но, може да се јават и порано, за време на бременоста или по доцна, до една година по породувањето.

Симптомите може да вклучуваат:

- Депресивно расположение или сериозни варијации во расположение
- Интензивна плачливост
- Тешкотии во воспоставување и одржување на врска со своето бебе
- Оддалечување од семејството и пријателите
- Губење на апетит или јадење многу повеќе од вообичаено
- Нарушено спиење, инсомнија или тенденција кон преспивање на денот
- Интензивен замор или губење на енергија
- Намален интерес и уживање во активности кои вообично претставувале уживање
- Интензивна раздразливост и гнев
- Страв и постојано сомневање дека не е добра мајка
- Негативни чувства кон бебето
- Чувство на безнадежност
- Чувства на безвредност, срам, вина или несоодветност
- Намалена способност за јасно размислување, концентрација или донесување одлуки
- Немир
- Сериозна вознемиреност и/или напади на паника
- Мисли да си наштети себе си или на бебето
- Повторувачки мисли за смрт или самоубиство

Нетретирана ПТД депресија може да трае многу месеци или подолго.



Симптоми на постпородилна психоза/ППП

ППП е ретка состојба но многу сериозна. Обично се јавува во првата недела по породувањето. Симптомите може да вклучуваат:

- Чувство на збунетост и загубеност
- Опсесивни мисли поврзани со бебето
- Халуцинации и делузии/заблуди
- Проблеми со спиење
- Преголема енергија и раздразливост
- Параноидни чувства и мисли
- Обиди за да си наштетите себе си или на вашето бебе

ППП може да доведе до мисли или постапки кои може да се опасни по животот на мајката или бебето и бараат итен третман.



Техники за самопомош

Напомена: Наведените техники не претставуваат замена за медикаментозна терапија, ниту пак ја исклучуваат потребата од барање на стручна помош. Тие само претставуваат нивно надополнување.

✓ Побарајте поддршка:

Разговарајте со некој во кого имате доверба (партнер, член на семејството или пријател), за вашите чувства и доживувања. Споделувањето може да обезбеди олеснување и емоционална поддршка.

✓ Ставете ја самонегата на прво место:

Обидете се да спиете доволно, да јадете балансирана исхрана и да се вклучите во редовна физичка активност. Физичката благосостојба може да има значајно влијание врз вашето ментално здравје.

✓ Поставете реални очекувања:

Прифатете дека е нормално да се чувствувате уморни и исцрпени, по породувањето. Не се споредувајте со другите и избегнувајте да поставувате нереални побарувања од себе.

✓ Воспоставете рутини:

Креирајте дневен распоред кој вклучува и време за одмор и само-нега, покрај грижата за бебето. Структурираната рутина може да обезбеди чувство на стабилност и сигурност.

✓ Делегирајте задачи и прифатете помош:

Не се плашете да побарате помош од вашиот партнер, членовите на семејството или од пријателите. Дозволете им да Ви помогнат околу грижата за детето, домашните работи, приготвување на оброк и сл.

✓ Практикувајте техники за релаксација:

Практикувајте техники за релаксација како длабоко дишење, медитација или јога за да си помогнете во справувањето со стресот и анксиозноста.

✓ Избегнувајте да се изолирате:

Обидете се да останете социјално поврзани со пријателите и роднините. Изолацијата може да ги влоши симптомите на депресија, затоа направете напор да одржувате социјални контакти.

✓ Дневник:

Водете дневник за да ги следите Вашите мисли и емоции. Ова може да Ви помогне да ги идентификувате поттикнувачите на вашето лошо расположение и да обезбеди чувство на ослободување.

✓ Ограничете ги изворите на стрес:

Идентификувајте ги изворите на стрес во Вашиот живот и најдете начини да ги намалите или елиминирате. Ова може да вклучува и делегирање на задачи или одбивање на дополнителни обврски.

✓ Информирајте се:

Научете за постпородилната депресија и за нејзините симптоми. Разбирањето на состојбата може да Ви помогне да препознаете кога Ви е потребна поддршка или третман.

✓ **Приклучете се на групи за поддршка:**

Размислете за приклучување на група за поддршка за постпородилна депресија или барање на онлајн заедници каде можете да се поврзете со други кои имаат слични искуства.

✓ **Барање на професионална помош:**

Ако симптомите Ви траат или се влошуваат, консултирајте се со професионален здравствен работник (психолог или психијатар), кој е специјализиран за постпородилна депресија. Тие можат да обезбедат психолошка поддршка и ако е потребно, медикаментозна терапија.

Самопомошните стратегии, само по себе, можеби немаат да бидат доволни за сите кои се соочуваат со постпородилна депресија. Важно е да се консултирате со стручно лице и да разговорате за Вашите симптоми. Вашата благосостојба и благосостојбата на вашето бебе се важни!

Единбург- скала за постпородилна депресија (EPDS)

Оваа скала е создадена за да помогне во откивањето на мајките кои страдаат од постпородилна депресија, да се увиди дали се работи за пролонгирана и посериозна состојба од постпородилна тага.

Скалата се состои од 10 ајтеми.

Испитуванта бира еден од четирите понудени одговори, кој се однесува на тоа како се чувствувала изминатата недела.

Повеќето испитанички ја завршуваат скалата за помалку од 5 минути.

Одговорите се бодуваат со 0, 1, 2 и 3 врз основа на сериозноста/интензитетот на симптомот.

Ајтемите 3, 5, па до 10 се скоруваат по обратен редослед (т.е. 3, 2, 1 и 0).

Вкупниот скор се добива со собирање на сите ајтеми.

Мајките со скор 12/13, најверојтно страдаат од ППД и потребно е да побараат стручна помош.

За да се потврди дијагнозата, потребно е клиничка евалуација од стручни лица (лекари/психијатри, психолози) и потоа се воспоставува план за лекување.

Скалата покажува како мајката се чувствувала последната недела. Може да се повтори по 2 недели.

Скалата може да се користи 6-8 недели по породувањето.

Мора да се одговорат сите 10 ајтеми.

Ве молиме изберете го одговорот што најдобро опишува како сте се чувствувале во последните 7 дена, а не само како се чувствувате денес.

ПРИМЕР

Бев среќна:
- o *Да, цело време*
- o *Да, поголем дел од времето*
- o *Не многу често*
- o *Воопшто не*

(Ова би значело дека „бевте среќни поголем дел од времето" во текот на претходната недела.) Продолжете да ги одговарате прашањата на овој начин.

ВО ПОСЛЕДНИТЕ 7 ДЕНА:

1. Можев да се смеам и да ја согледам позитивната страна на нештата
- o Да, исто колку и порано
- o Не толку многу како порано
- o Многу помалку од порано
- o Воопшто не

2. Им се радував на нештата што требаше да се случат
- o Да, исто колку и порано
- o Не толку многу како порано
- o Многу помалку од порано
- o Речиси воопшто не

3. Непотребно се обвинував себеси кога работите ќе тргнеа во непосакувана насока
o Да, поголемиот дел од времето
o Да, понекогаш
o Многу ретко
o Не, никогаш

4. Чувствував вознемиреност или загриженост без никаква причина
o Воопшто не
o Многу ретко
o Да, понекогаш
o Да, многу често

5. Чувствувам страв без никаква причина
o Да, многу често
o Да, понекогаш
o Многу ретко
o Воопшто не

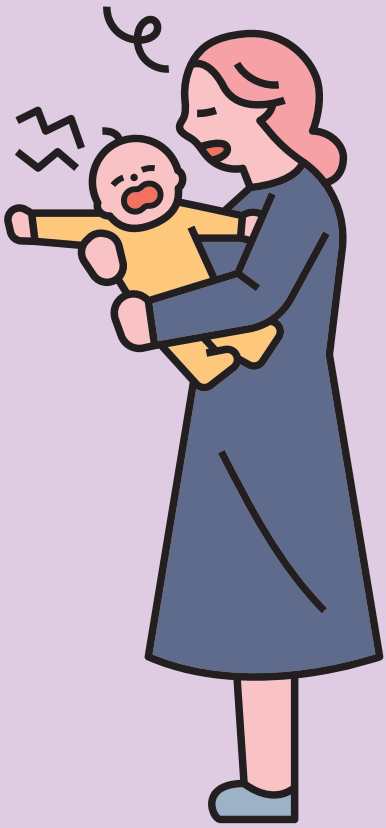
6. Чувствував дека не можам да се справам со сите обврски
o Да, поголемиот дел од времето не можев да се справам со сè
o Да, понекогаш не можев да се справам со сè како порано
o Не, поголемиот дел од времето се справував со сè многу добро
o Не, се справував со сè еднакво успешно како и порано

7. Толку бев несреќна што имав проблеми со спиењето
o Да, поголемиот дел од времето
o Да, понекогаш
o Ретко
o Воопшто не

8. Бев тажна
o Да, поголемиот дел од времето
o Да, многу често
o Само понекогаш
o Воопшто не

9. Бев несреќна и често плачев
o Да, поголемиот дел од времето
o Да, многу често
o Само понекогаш
o Воопшто не

10. Помислував на тоа да се повредам себеси
o Да, многу често
o Понекогаш
o Ретко
o Никогаш



Скорови:
- 7-13 = блага депресија
- 14-19 = умерена депресија
- 19-30 = тешка депресија

Улогата на семејството

Семејната поддршка игра клучна улога во помагањето на мајката во борбата со ППД. Може да биде корисна во повеќе насоки:

Емотивна поддршка: Членовите на семејството можат да обезбедат емотивна поддршка преку активно слушање на мајката во врска со тоа како се чувствува. Неопходно е да создадат безбедна средина, во која нема место за осуда, а преовладува однос со разбирање и прифаќање.

Практична помош: Новите мајки може да се чувствуваат претоварени со одговорности поврзани со грижата за новороденото бебе. Семејната поддршка може да вклучува помош со домашни работи, готвење на оброци и негување за бебето, со цел да и се овозможи на мајката време за одмор и опоравување.

Охрабрување да побара третман: Охрабрете ја мајката да побара професионална помош, ако е тоа потребно. Ова може да вклучува психотерапија, консултации или медикаментозен третман. Членовите на семејството можат да помогнат во наоѓањето на стручно лице, закажувањето на термини и/или нејзино придружување на сесии.

Чување на бебето и краток одмор: Семејната поддршка исто така може да значи грижење за бебето неколку часа или ден, со цел да и овозможите на мајката да се одмори и наполни со нова енергија. Овој краток одмор понекогаш е од суштинско значење за нејзината благосостојба.

Едукација и разбирање: Членовите на семејството треба да се образуваат за ППД, нејзините симптоми и достапните начини за третман. Подобро разбирање на состојбата помага во обезбедување на поефикасна поддршка.

Комуникација: Отворена и искрена комуникација во семејството е важна! Мајката треба да се чувствува комфорно да ги сподели своите чувства, а членовите на семејството пожелно е да бидат внимателни кон нејзините потреби.

Охрабрување во насока на грижа за себе: Тука влегуваат активности како што се вежбање, здрава исхрана и доволно спиење. Понудете помош и во овие аспекти од нејзината секојдневна рутина.

Намалување на стигмата: Членовите на семејството можат да помогнат во намалувањето на стигмата поврзана со ППД преку обезбедување на поддршка без осудување и со разбирање. Преку прифаќање дека станува збор за распространета медицинска состојба, семејството може да и помогне мајката да се чувствува помалку изолирана.

Трпеливост: Опоравувањето од ППД може да потрае извесно време. Важно е членовите на семејството да бидат трпеливи и полни со разбирање во овој процес.

Потрага за професионална помош: Во потешките случаи на ППД, особено кога мајката е изложена на ризик од повредување на себе или своето бебе, потрагата за брза професионална помош е од суштинско значење. Членовите на семејството можат да одиграат клучна улога во олеснување на успешниот интервентен третман.

ППД е состојба за која има решение! Со поддршка од семејството и соодветна медицинска грижа, повеќето жени можат сосема успешно да ја надминат. Членовите на семејството играат одлучувачка улога во помагањето на мајките да се справат со овој предизвикувачки период и конечно да уживаат во здрав и исполнет семеен живот.

Кога и каде да се обратам за стручна помош?

Ако се чувствувате нерасположено по раѓањето на Вашето бебе, можеби не сакате или пак се срамите да го признаете тоа. Но, ако почувствувате какви било симптоми на ППД, направете консултација со стручно лице, особено ако симптомите на депресија имаат некои од наведените карактеристики:

- Не бледеат ниту по две недели од породувањето
- Се влошуваат
- Тешко Ви е да се грижите за Вашето бебе
- Отежнато е извршувањето на секојдневните задачи
- Имате мисли да си наштетите на себе или на вашето бебе.

Ако во било кој момент имате мисли да си наштетите на себе или на Вашето бебе, веднаш побарајте помош од партнерот или од најблиските, од матичниот лекар и/или контактирајте стручно лице (психијатар или психолог).

Институции на територија на Р. Северна Македонија:

Универзитетска клиника за психијатрија, Скопје

ЈЗУ 8 Септември, Скопје

Одделенија за психијатрија при клиничко болничките центри низ Републиката

Центри за ментално здравје

Приватни здравствени установи (психијатриска и психолошка дејност)

