



Kaip atskirti adaptacinį laikotarpį nuo melancholijos, pogimdyvinės depresijos ar psichozės?

Kokie pagrindiniai veiksniai lemiantys pogimdyvinės depresijos atsiradimą, jos požymiai ?

Bei kaip padėti sau ar artimajam ?

Dalinsi Kauno miesto socialinių paslaugų centro Socialinių paslaugų šeimai skyriaus psichologė Simona Neverauskaitė

Apie pogimdyvinę depresiją

Vaiko gimimas – reikšmingas ir labai svarbus įvykis visai šeimai, sukeliantis daugybę stiprių bei kintančių emocijų: nuo euforinio džiaugsmo iki stipraus baimės, nerimo jausmo. Gimus kūdikiui prasideda naujas, nepažintas gyvenimo etapas, kuris dažnu atveju sukelia nežinomybės jausmą, lydima tiek teigiamų emocijų, tiek pervargimo, išsekimo, kasdieninės rutinos permainų ar apsunkintos psichologinės būsenos. Šiame laikotarpyje gali išryškėti tiek fizinės, tiek emocinės sveikatos, elgesio pasikeitimai, nulemiantys sunkumus ne tik mamos ar tėčio vidiniame pasaulyje, bet ir neabejotinai darantys įtaką ir tarpasmeniniam ryšiui su kūdikiu

Motinstės melancholija

Motinstės melancholija (angl. „baby blues“) – nuotaikos svyravimas, emocinės būsenos pasikeitimai po gimdymo. Dėl pasikeitusio gyvenimo ritmo bei hormoninių pokyčių dažniausiai pasireiškia pirmomis dienomis ar savaitėmis po gimdymo.

Ypač pirmą kartą kūdikio susilaukusios mamos dažniau pasižymi polinkiu į didesnę perfekcionizmą, linkusios kelti didelius lūkesčius tiek sau, tiek kitiems, dėl ko gali išgyventi kaltės, gėdos jausmus, pasitenkinimo savimi, savivertės jausmo sumažėjimą. Negalėjimas „tobulai“ išpildyti išsikeltų lūkesčių, tiek buityje, tiek ryšio su vaiku kūrime, atsiradęs kaltės jausmas, lydimas tokių minčių, kaip: jog negaliu, nepajėgiu, per mažai rūpinuosi, myliu ar stengiuosi ir t.t gali paskatinti vidinį mamos norą užsisklęsti savyje.

Požymiai:

- išreikšta emocijų kaita;
- jautrumas;
- verksmingumas;
- nuovargis;
- nerimastingumas;
- nerimas ir kt.

** (kiekvienam žmogui gali pasireikšti skirtingai, nevienodu stiprumu bei dažniu)*



Motinstės melancholija **aplanko net apie 80-85% naujų mamų**, dažniausiai nemalonūs pojūčiai po truputį silpnėja ir bėgant laikui išsisprendžia savaime, nesukelia sunkumų rūpintis savimi ar vaiku.

Tačiau, besitęsiantys, pasikartojantys simptomai ar neatliepti poreikiai, išgyvenimai, dažnai tampa vienu iš veiksnių formuotis pogimdyvinei depresijai būsenai.

Kaip sau padėti?



Motinystės melancholija

Kaip sau padėti?

-Normalizuoti, patiriamus jausmus. Leisti sau patirti, išgyventi, neslopinant visų jaučiamų emocijų. Nesistengti bėgti nuo savęs, apsimetinėti, leisti sau išsiverkti, išliūdėti, pykti. Normalu yra nežinoti, ką daryti, pavargti, jaustis blogai, būti susierzinusiai, pikta, neturėti jėgų ir t.t. Šis laikotarpis chaotiškas, tačiau praeinantis.

-Pabandyti sumažinti išsikeltus lūkesčius. Nepaisant to, kiek buvo domėtasi prieš gimdymą, normalu, jog nebus įmanoma pasiruošti visoms laukiančioms situacijoms, su kiekviena diena išmokstama vis daugiau.

Mokytis pažinti savo vaiką, jo poreikius, normalu, kad ne visada sugebama pastebėti ar atliepti tinkamai.

-Priimkite pagalbą iš šalies. Pabandykite neprisiimti visų atsakomybių viena pati, pagalbos priėmimas iš šalies, nereiškia silpnumo, ar jūsų nesugebėjimo. Leiskite artimiesiems padėti pasirūpinti jumis ar kūdikiu.

- **Svarbu laikytis bendrų sveikos gyvensenos taisyklių.** Stenkitės kuo daugiau ilsėtis, skirkite laiko sau, pabūkite gryname ore, pasivaikščiokite. Valgykite sveiką, subalansuotą maistą.

Dažnu atveju motinystės melancholija praeina savaime, susinormalizavus hormonų lygiams, sulaukus tinkamos pagalbos iš šalies, mamai įgyjant daugiau įgūdžių ir pasitikėjimo savimi, bei prisitaikius prie naujo identiteto bei naujų pareigų. Jeigu motinystės melancholijos patiriami simptomai nesikeičia, o prislėgta nuotaika tęsiasi ilgiau nei 2 - 3 sav. ir vis labiau trukdo kasdieninėse veiklose, būtinai kreipkitės į specialistus

Pogimdyvinė depresija

Pogimdyvinė depresija – depresijos rūšis, atsiradusi pogimdyviniame laikotarpyje. Paprastai pasireiškia per pirmąsias keturias savaites po gimdymo, tačiau gali pasireikšti ir per ilgesnį laiko tarpą (pirmuosius metus po gimdymo). Pogimdyvinės depresijos terminas apima daugybę cheminių, socialinių, fizinių bei psichologinių pokyčių atsiradusių po kūdikio gimimo

Kas gali paskatinti pogimdyvinės depresijos atsiradimą?

Aplinka, mažas socialinis palaikymas

Krizinis ar neplanuotas nėštumas

Hormoniniai pokyčiai

Trauminiai išgyvenimai, smurtas

Anamnezė

Fiziniai pokyčiai



Pogimdyvinė depresija

Aplinka. Rizikos faktoriumi gali tapti konfliktiški santykiai su partneriu ar kitais šeimos nariais, nepakankamas palaikymas, pagalbos nebuvimas iš artimųjų nėštumo metu ar jau susilaukus kūdikio, taip pat socialinių kontaktų trūkumas, vienišumas, izoliacija.

Krizinis ar neplanuotas nėštumas. Išgyventos trauminės patirtys nėštumo ar gimdymo metu. Nėštumo metu: išgyventos netektys, užsitęsęs gedulas, patirta prievarta, smurtas (tiek psichologinis, fizinis, ekonominis). Gimdymo metu: sudėtingas gimdymas, operacijos, pablogėjusi mamos/kūdikio sveikata).

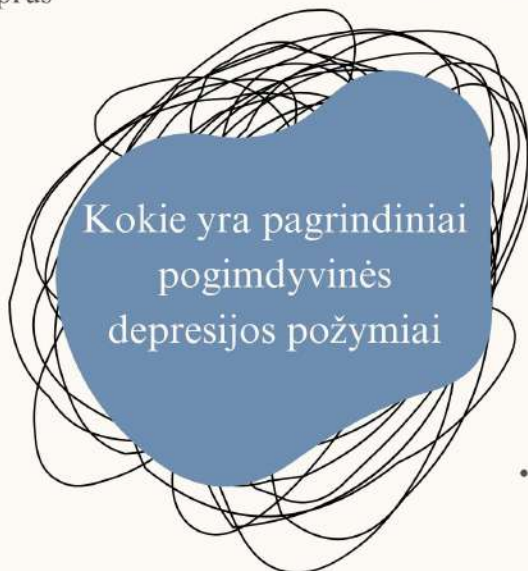
Fiziniai pokyčiai. Nėštumo metu padidėjęs kūno svoris siejamas su mažesniu pasitenkinimu savo kūnu, atsiradusiu nepasitikėjimu savimi, savivertės sumažėjimu, kaltės jausmu. Ko sekoje, moteris ima varginti neigatyvios, įkyrios mintys, formuojasi saviizoliacija.

Anamnezė. Didesnę riziką susirgti pogimdyvine depresija turi moterys, kurios prieš gimdymą ar nėštumo laikotarpiu sirgo tam tikra depresijos forma.

Hormoniniai pokyčiai. Nėštumo metu beveik 10 kartų padidėja estrogeno bei progesterono kiekis kraujyje. Po gimdymo hormonų lygis per keletą dienų greitai sumažėja iki buvusio prieš nėštumą. Taip pat, smegenyse vyksta tam tikri cheminiai pokyčiai, atsiranda hormonų, neurotransmiterių disbalansas, mažas serotonino arba norepinefrino kiekis. Serotoninas, dar kitaip vadinamas laimės hormonu – cheminis junginys pernešantis informaciją per smegenis ir kūną. Įvykus stipriems stresiniams įvykiams, šiuo atveju nėštumui, gimdymui, sutrinka serotonino bei norepinefrino (noradrenalino) gamyba, dėl ko gali atsirasti energijos, motyvacijos trūkumas, nerimas, mažesnis pasitenkinimas gyvenimo kokybe. Taip pat, kiti skydliaukės gaminami hormonai, gali smarkiai sumažėti, gali pasireikšti pogimdyminis tiroiditas, dėl ko gali varginti dideli nuovargio, vangumo bei prislėgtumo jausmai ir kt.

Pogimdyvinė depresija

- Stipri nuotaikų kaita, dažnai jaučiamas nuolatinis, ilgalaikis nerimas, liūdesys
 - Padidėjęs jautrumas, dažnas graudinimasis, verksmingumas, stiprus raudojimas
- Patiriami beprasmybės, beviltiškumo, tuštumos jausmai
 - Motyvacijos, energijos trūkumas, nuolat patiriamas pervargimo jausmas ar išsekimas
- Didėjanti saviizoliacija, noras atsiriboti nuo šeimos narių, artimųjų, draugų
 - Interesų rato sumažėjimas
- Kognityvinių funkcijų sutrikimai, dėmesio koncentracijos sunkumai ar suprastėjusi atmintis
- Sumažėjęs susidomėjimas, tiek supančia aplinka, tiek kūdikiu. Susilpnėjęs arba nesusiformavęs ryšys su kūdikiu; atrodo, jog kūdikis yra „ne mano“ ar kad kas nors kitas turėtų jį pasirūpinti geriau; savigrauža, kaltės jausmas ar manymas, jog „esu bloga mama, nieko nesugebu“ ir kt.
- Sunku užmegzti santykį su kūdikiu, buvimas kartu neteikia malonumo, vargina, sekina
- Miego ar mitybos režimo sutrikimai
- Įkyrios mintys, baiminamasi, kad kas nors nutiks kūdikiui ar kad kyla grėsmė/noras jį sužaloti
- Mintys apie savęs ar kūdikio žalojimą, suicidalines mintis
- Piktnaudžiavimas alkoholiu ar kitomis priklausomybę keliančiomis medžiagomis



Kaip padėti artimajam?



Pogimdyvinė depresija

Kaip padėti artimajam?

- **Paskatinkite kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.** Depresija nėra tiesiog bloga nuotaika, kuri “praeis savaime”. Gali būti, jog užteks psichoterapijos konsultacijų, o galbūt, bus reikalingas medikamentinis ar kompleksinis gydymas.

Dažnu atveju psichologinę pagalbą svarbu gauti neatidėliotinai - “čia ir dabar”. Nemokamas psichologo konsultacijas teikia ir Visuomenės sveikatos biurai, taip pat, Psichikos sveikatos centrai. O kol laukiama eilėje pas specialistą, nemokamą, nuotolinę pagalbą, emocinę paramą galima gauti, kreipiantis :



+37060357912



Galima kreiptis el.paštu:
mamoslinija@gmail.com

- **Palaikykite.** Yra daug skirtingų būdų, kuriais galite palaikyti savo artimą žmogų: išklausdami, suteikdami saugią erdvę pasidalinti išgyvenimais, suteikdami vilties, tiek padėdami buityje, vaiko priežiūroje, pasiūlant kartu užsiimti kokia nors veikla, išeiti pasivaikščioti, parodyti dėmesį ar kt.
- **Normalizuokite, patiriamus jausmus.** Matyti, būti šalia artimojo, kuris pyksta, verkia, išgyvena kančią, gali būti sunku. Norisi, kuo labiau atsitraukti, galvoti, jog viskas praeis savaime. Pasistenkite nebėgti nuo žmogaus, kuriam skauda, normalizuokite jo patiriamus jausmus, raskite labiau atliepiančių žodžių, nežadėkite, kad “viskas praeis, viskas bus gerai”, “nėra čia ko liūdėti”, “turi susiimti, negali sau leisti tiek verkti” ir t.t. Galite pabandyti atliepti, sakant jog: “normalu, kaip dabar jautiesi, patyrei daug išgyvenimų, esu su tavimi, noriu tau padėti”, “matau, jog stipriai išgyveni, tau sunku, kartu tai įveiksime, susitvarkysime” ir t.t.



Pogimdyvinė depresija

Kaip padėti?

- **Mokykitės atpažinti depresijos simptomus.** Daugiau domėdamiesi, gebėsite labiau suprasti, kas vyksta su jūsų artimu žmogumi, su kuo jam tenka susidurti, išmoksite atliepti jo poreikius, nekelti per didelių lūkesčių. Taip pat, simptomų atpažinimas padeda geriau suprasti, kaip liga gali paveikti tarpasmeninius santykius, padėti nepriimti asmeniškai elgesio, kuris susijęs su depresija sergančio žmogaus būseną.
- **Padėkite atsiverti.** Sergant depresija būdinga izoliacija, sunku imtis iniciatyvos, padėkite artimajam išsikalbėti, stenkitės aktyviau klausytis.

- **Padėkite sumažinti kaltės jausmą.** Depresija turi didelį neigiamą poveikį mamos gebėjimui bendrauti su savo vaiku. Tai gali turėti neigiamos įtakos kūdikio vystymuisi, saugaus prieraišumo susiformavimui. Sergant depresija gali kamuoti daugybė neigiamų minčių, įsitikinimų apie save, kaip mamą, jog “esu bloga mama, tinginė, nieko nesugebu, per mažai myliu savo vaiką ir kt.“. Gali varginti stiprus kaltės, nepilnavertiškumo jausmas, padėkite, priminkite, jog moteris nekalta, jog susirgo depresija. Stenkitės sukurti saugią erdvę, patiriamiems jausmas, pabandykite nesukelti įtampos jausmo, dėl patiriamo sunkumo rūpintis ar mylėti vaiką. Priminkite, jog tai praeinantis etapas, o meilės, kaip ir saugaus prieraišumo jausmo susiformavimui, reikia laiko.



Pogimdyvinė psichozę

Pogimdyvinė psichožė – retas psichikos ir elgesio sutrikimas po gimdymo (pasitaikantis 1-2/1000 pagimdžiusių moterų), dažniausiai pasireiškiantis staiga, per pirmąsias šešias savaites po gimdymo, tačiau išskirtiniais atvejais galimas ir vėlesnis pasireiškimas. Didinę pasireiškimo riziką gali patirti moterys, kurioms jau prieš gimdymą buvo diagnozuoti psichikos sveikatos sutrikimai (pvz: sunki depresija, bipolinis sutrikimas, šizofrenijos spektro sutrikimas ir kt.).



Pogimdyvinės psichožės būseną - laikinas epizodas, besigydančios pacientės paprastai pasveikta per keletą savaičių. Kuo ilgiau būklė ignoruojama, negaunamas gydymas, tuo ilgiau psichožė užsitęsia, sunkesnis gydymas bei pavojingesnė baigtis, todėl labai svarbu artimiesiems atpažinti simptomus ir suteikti pagalbą.

Kaip padėti artimajam?



Požymiai :

- adekvatumo stokojantis elgesys;
- haliucinacijos;
- kludiesiai;
- mąstymo bei kognityvinių funkcijų sutrikimai;
- nerimas;
- nemiga;
- dažna nuotaikų kaita (ypač gali pasireikšti agresija, pyktis);
- energijos antplūdžiai arba atvirkščiai apatijos jausmas;
- dezorganizuotas elgesys;
- jautrumas, dirglumas;
- psichomotorinis sujudinimas ir kt.

** (kiekvienam žmogui gali pasireikšti skirtingai, nevienodu stiprumu bei dažniu)*

Dažnu atveju pogimdyvinę psichožę gali lydėti ir suicidinės mintys, savižala, bei keliamas pavojus tiek sau, tiek artimiesiems, kūdikiui. Reikalinga, kuo skubesnė gyd. psichiatro konsultacija

Pogimdyvinė psichozė

Kaip padėti artimajam?

-Nepalikite mamos nei vienos, nei su kūdikiu be priežiūros. Iki kol nesuteikiama reikiama specialistų pagalba nederėtų palikti mamos vienos su patiriamais išgyvenimais, nes dėl neapgalvotų sprendimų rizikos gali kilti pavojus tiek jai pačiai, tiek kūdikiui;

-Labai svarbu su psichozę patiriančia mama nesileisti į bandymus „susitarti“, jog viskas praeis, ji viena pajėgi susitvarkyti;

-Kreipkitės į specialistus. Jeigu atpažįstate jog jūsų artimajam pasireiškia bent dalis pogimdyvinės psichozės simptomų, paskatinkite nedelsiant kreiptis pagalbos į gydytoją psichiatrą, jog būtų tinkamai įvertinta rizika ir suteikta pagalba, paskirtas gydymas, prireikus hospitalizacija. Jeigu simptomatika stipriai išreikšta, psichologinė būseną tik blogėja, simptomai lydimi suicidinių minčių, bandymų, ketinimų, savižalos, nedelsiant skambinkite bendruoju pagalbos telefonu 112, informuokite specialistus, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

-Stenkitės išlikti ramūs.

Pogimdyvinę psichozę dažnai lydi didelis nerimas, susijaudinimas, pykčio priepuoliai.

Išlikite ramūs, kalbėkite lėtai, žemesniu tonu, stenkitės per daug nereikšti savo emocijų, neatsakykite pykčiu, stenkitės sukurti saugią erdvę;

-Nesumenkinkite patiriamų išgyvenimų (pvz: „visoms po gimdymo panašiai būna, nieko čia tokio, būna ir sunkiau), neignorruokite, nesivadovaukite požiūriu jog „viskas praeis savaime“;