

## Депресија током трудноће и после порођаја Depression during Pregnancy and Early Parenthood

Током трудноће и на почетку материнства, код неких жена се јављају следећа осећања:

- Гнев
- Напетост
- Кривица
- Пометња
- Зебња
- Озлојеђеност
- Депресија
- Страх

### Ево неких од њихових изјава:

'Једноставно сам забринута за све'.

'Само бих плакала..'

'Не могу да се концентришем и као да ништа не могу да радим ...'

'Како могу да се осећам овако кад имам тако дивну бебу?'

'Пометена сам и немам енергије низашта'.

'Страшно сам уморна, али не могу да спавам. Сви се интересују за бебу, а никога није брига како се ја осећам'.

'Не желим никога да видим'.

Ако сте често опхрвани оваквим осећањима, могуће је да патите од депресије.

Депресија може да поремети живот жене у једном тако значајном периоду, а може да утиче и на бебу, осталу децу у породици као и на однос са партнером. И код очева се у првој години по рођењу детета уочава појачање депресије.

### Знаци и симптоми депресије укључују следеће:

- Увек сте исцрпљени или претерано активни.
- Не можете да спавате чак и када имате прилику да прилегнете.
- Неконтролисано плачете или осећате као да ћете сваког тренутка да заплачете.
- Често мењате расположења.
- Раздражљиви сте или осетљиви на буку и додир.
- Стално сте обузети негативним мислима.
- Имате нереално осећање неподобности.
- Спопадају вас зебња и напади панике.
- Нисте у стању да се концентришете.
- Постајете заборавни.
- Пометени сте и имате осећање кривице.



A combined project of





- Губите интересовање за секс или друге стваре које сте волели да радите.
- Осећате зебњу, усамљеност, али истовремено не желите да будете са другим људима.
- Једете премало или превише.
- Осећате да не можете даље.
- Опхрвани сте опсесивним или морбидним мислима.
- Помишљате да нанесете зло себи или детету.
- Губите самопоуздање и самопоштовање.
- Не уживате ни у чему.

Стално нерасположење бар током две недеље, заједно са неким од ових осећања, може указивати на клиничку депресију.

### **Узроци депресије**

Депресија се може јавити у било ком периоду у животу. Она је обично повезана са неким великим догађајем који намеће велике изазове. Ти догађаји могу бити:

#### **Промене у односима у породици:**

- Развод.
- Смрт.
- Селидба.
- Склапање брака.
- Одлазак из породице, или иселење детета, или неког другог члана домаћинства.

#### **Промене у вези са здрављем:**

- Повреда/болест.
- Болест у породици.

#### **Промене у вези посла/финансија:**

- Промена посла.
- Отпуштање, губитак посла.
- Партнер почиње или престаје да ради.
- Дугови и губитак иметка.

Постоји и читав низ других чинилаца који доприносе већој подложности жене депресији за време трудноће, а и после порођаја. Ти чиниоци укључују следеће:

- Депресија у породици.
- Раније епизоде депресије.
- Лоши односи са партнером/одсуство партнера.
- Недостатак подршке најближих.
- Тешко или несрећно детињство.
- Компликације при порођају за мајку или бебу.
- Прерани порођај, каснији порођај, или рађање више од једног детета.
- Негативна осећања према детету, или недовољно везивање са новорођенчетом.



- Проблеми са здрављем детета.
- Неиспуњена очекивања (у погледу изгледа бебе или пола).
- Одвајање од бебе.
- 'Проблематична беба' (нарав, навике у спавању, понашање при храњењу).
- Проблеми социо-економске природе.
- Непланирана трудноћа.
- Болна искуства из прошлости, као што су сексуално злостављање или напаствовање.

Прави узроци депресије пре и после порођаја су још увек тајна. Разни чиниоци утичу на појаву оваквих проблема од једног до другог случаја, али сматра се да комбинација притисака у животу може да поспешује депресију заједно са физичким, хормоналним и социјалним чиниоцима.

Депресија после порођаја се не сме поистоветити са пост-порођајном потиштеношћу, познатом као 'baby blues'. Скоро 80% жена доживљава ову врсту потиштености, поготову неких 3 до 5 дана након рођења детета, а ово стање је последица бурних хормоналних промена при порођају. Жене су обично крајње осетљиве и узбуђене првих неколико дана после порођаја.

Важно је имати у виду да је депресија стање које се може лечити и излечити уз одговарајући третман (као што су лекови и саветовање), уз подршку породице и пријатеља, а и уз потребно ВРЕМЕ.

### **Врсте лечења**

Женама које пате од депресије на располагању стоје разне врсте лечења. Наш савет је да се, ако осећате било какве знаке депресије, одмах обратите своме лекару, бабици, медицинској сестри задуженој за бригу о детету и породици **Child and Family Health Nurse**, акушеру и другим здравственим радницима. У неким случајевима испољавањем својих осећања, омогућујете људима из околине да вам пруже подршку и помогну у налажењу потребног третмана.

### **Врсте помоћи укључују:**

- **Појединачно саветовање**  
Стручно лице саслушаће ваше проблеме неутрално, без доношења судова и пружити подршку у њиховом решавању.
- **Психолошки третман**  
Циљ терапије јесте да вам пружи подршку и да вас научи како да се суочите са симптомима депресије док уједно покушавате да отклоните оне чиниоце који су вас можда учинили рањивим и довели у такво стање.
- **Саветовање парова**  
Односи међу партнерима мењају се током трудноће и по рођењу детета тако да неке раније несугласице и тешкоће у комуницирању могу бити појачане.



Саветовање помаже паровима да се заједничким настојањима прилагоде променама које доживљавају пре и после порођаја.

- **Групе за пружање подршке**

У ове групе спадају локална удружења која оснивају људи са сличним проблемима, као и групе за подршку које пружају могућност да размените искуства са другима, добијете корисне информације и разрадите стратегију за превазилажење тешкоћа.

- **Лекови**

Лекови, иако делотворни, уопште узев се не смеју узимати самостално већ морају бити праћени саветовањем, терапијом или другим врстама подршке. Лекови, наиме, могу имати неке непожељне последице. Од свог лекара свакако затражите савет у погледу коришћења лекова, посебно о томе који се анти-депресанти, без опасности, могу узимати током трудноће и/или дојења.

- **Пријем у болницу или на одељење за мајку и дете**

У неким случајевима, депресија је толико озбиљна да постоји опасност да жена повреди себе или дете. У таквој ситуацији треба озбиљно размотрити могућност смештања на одељење за мајку и дете или у болницу

Ако у вашој држави постоји такво одељење, у овој установи се за мајку и дете обезбеђује стручни надзор 24 сата дневно.

Неки центри такође обезбеђују програме женама и њиховим партнерима за решавање постојећих проблема у њиховом односу, затим за стицање родитељских вештина, као и за поспешивање односа између мајке и новорођенчета.

Неки центри за бригу о породици **Residential family care centres (Karitane & Tresillian)** такође могу да понуде смештај за мајку и дете и помогну у решавању проблема са новорођенчетом.

### **Корисне стратегије за период трудноће и раног материнства.**

Има толико ствари које жена и њен партнер могу да предузму како би олакшали искуство током трудноће и првих месеци по рођењу детета. Ево неких предлога:

#### **За мајке**

- Током трудноће долази до разних промена, а те промене могу представљати додатно оптерећење. Важно је да будете тога свесни и да о томе разговарате са другима.
- Планирајте додатну подршку у првих месец - два, замолите свог партнера или неког од породице да остане код куће, поред вас.



- Разговарајте са својим партнером о томе шта значи долазак бебе и које промене су потребне у вашем животу ради прилагођавања - на пример, договорите се о подели кућних послова.
- Покушајте да током трудноће и првих неколико месеци по рођењу детета не предузимате друге велике промене, као што су селидба или промена посла.
- Поделите своју бригу са неким у кога имате поверења.
- Редовно проверавајте здравствено стање.
- Верујте у себе и увек имајте на уму да ће све бити лакше једном кад се привикнете на нову улогу.
- Сачувајте смисао за хумор!
- Од самог почетка укључите свог партнера у негу новорођенчета.
- Покушајте да се и ви одмарате или спавате док беба спава.
- Упознајте се са локалном медицинском сестром задуженом за бригу о детету и породици **Child and Family Health Nurse**, или се укључите у групу за младе мајке како бисте проширили мрежу подршке.
- Нађите поуздану особу која може да пази вашу бебу док сте ви насамом са својим партнером.

#### За очеве

- охрабрите партнерку да затражи стручну помоћ и, ако је неопходно, и пођите са њом.
- Водите рачуна о свом здрављу и благостању и затражите помоћ стручњака ако осећате да сте депресивни.
- Пружите партнерки ослонац и подршку.
- Активно се укључите у бригу о новорођенчету.
- Покушајте да разумете потребе ваше партнерке и прилагодите ваша очекивања новим околностима.
- Прихватите разумне понуде помоћи са стране.
- Планирајте да проведете неко време заједно као пар и да се заједно бавите активностима у којима сте уживали пре рођења детета.
- Имајте у виду да код жена након порођаја опада жеља за полним односима. Искажите своју љубав и блискост без притисака за полне односе.

#### Ви можете да учините нешто ...

Многе жене осећају стид због неуспеха да се прилагоде новој ситуацији, знајући да би то требало да буде најсрећнији догађај у њиховом животу.

Важно је признати да нешто није у реду и да није срамота тражити помоћ, ако осећате да сте депресивни, узнемирени, гневни или збуњени.

Депресија није увек нешто што сами можете да превазиђете, а најтежи корак је исказати проблеме и затражити помоћ. Ова брошура требало би да вам помогне да направите тај први корак ка опоравку.

Не заборавите, депресија је стање које се може лечити и излечити.



### Налажење помоћи

- Тражите стручњака са искуством у лечењу жена са психолошким проблемима везаним за порођај. Многи лекари ће радо понудити помоћ или вас упутити одговарајућем стручњаку.
- Разговарајте са другим женама о њиховом искуству и како су оне успеле да изађу на крај са захтевима трудноће и материнства. Питајте да ли су и оне тражиле помоћ и од кога.
- Нађите некога (пријатеља, рођака, колегу) ко ће да вас саслуша и пружи вам подршку, некога ко разуме шта доживљавате, коме можете постављати разна питања, а у кога можете имати пуно поверење.

Ако сте забринути због осећања која вас обузимају, или око захтева материнства, обратите се свом лекару, бабици, акушеру или медицинској сестри за бригу о детету и породици.

Ако вам је потребан стручни савет о пост-наталној депресији **post natal depression** назовите установу за ментално здравље **Transcultural Mental Health Centre** на телефон (02) 9840 3800.

Ако вам је потребна помоћ да бисте телефонирали на енглеском језику, назовите телефонску преводачку службу **Translating and Interpreting Service TIS** на телефон 131 450, која ће у ваше име контактирати поменућу установу за ментално здравље **Transcultural Mental Health Centre**.

Више информација из области здравства на вашем језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонски бројеви наведени у овом тексту су важећи у време објављивања текста, али се не исправљају случају промена те их морате увек проверити у телефонском именику.