

Gebelik sırasında ve anababalığın ilk zamanlarında depresyon Depression during Pregnancy and Early Parenthood

Kimi kadınlar, gebelikleri sırasında ve anneliklerinin ilk zamanlarında şunları hissettiklerini belirtir:

- Öfke
- Baskı
- Suçluluk
- Şaşkınlık
- Evham
- Gücenme
- Depresyon
- Korku

Kimi kadınlar şu yorumlarda bulunur:

'Herşeyi kafama takıyorum.'

'Her zaman ağlamak istiyorum...'

'Dikkatimi bir noktaya yoğunlaştıramıyorum. Sanki hiçbir şey yapabilecek durumda değilim...'

'Bu kadar güzel bir bebeğim varken nasıl olur da kendimi bu kadar kötü hissedebilirim?'

'Şaşkınlığım ve hiç enerjim yok.'

'Çok yorgunum... çok, ama bir türlü uyuyamıyorum.'

'Herkes bebekle ilgileniyor... benim hislerimle ilgilenen yok.'

'Hiç kimseyi görmek istemiyorum.'

Sık sık bu duygulardan birkaçını yaşıyorsanız, depresyon geçiriyor olabilirsiniz.

Depresyon, çok önemli zamanlarda kadınların yaşamını karışıklık içine itebilir ve bebek, daha büyük çocuklar ve eş ile ilişkileri üzerinde etkili olabilir. Babalar üzerindeki depresyonun düzeyi de doğumu izleyen yılda önemli ölçüde artabilir.

Depresyon göstergeleri ve belirtileri şunları içerir:

- Daima bitkin veya aşırı hareketli.
- Fırsat bulduğunuzda bile uyuyamama.
- Denetimsiz şekilde ağlamak veya ağlayacakmış gibi hissetmek
- Ruh halinizin ciddi şekilde değiştiğinin farkına varmak.
- Gürültüye veya size dokunulmasına karşı çok sinirli veya duyarlı olmak.
- Daima olumsuz yönde düşünmek.
- Yetersiz olduğunuz doğrultusunda gerçekçi olmayan duygular.
- Evham veya panik atakları
- Dikkati bir noktada yoğunlaştıramamak.
- Gittikçe daha fazla unutkan olmak
- Şaşkınlık ve suçluluk
- Cinsel ilişkiye veya sevdiğiniz diğer şeylere karşı ilgi kaybı



A combined project of



Depression
the national depression initiative



- Korkmak, yalnızlık hissetmek, buna karşın başkaları ile birlikte olmak istememek.
- Çok az veya çok fazla yemek.
- Başa çıkamayacağını hissetmek.
- Tedirgin edici veya ürkütücü düşüncelerle zihni meşgul olmak.
- Kendi kendinize veya bebeğinize zarar verme düşünceleri.
- Güven kaybı ve kendi kendine saygının azalması.
- Yaşamdan zevk alamamak.

En az 2 hafta süreyle bu duygularla birlikte süren karamsarlık, klinik depresyon göstergesi olabilir. Bu, daha ileri bir değerlendirme ve tedavi gerektirebilir.

Depresyon Nedenleri

Depresyon, yaşamınızda her zaman olabilir. Genellikle, başa çıkılması gereken büyük bir olayla ilgilidir. Bu olaylar şunları içerebilir:

Aile İlişkilerinde Değişiklik:

- Boşanma.
- Ölüm.
- Taşınma.
- Evlilik.
- Çocuğun veya ailenin bir başka üyesinin evden uzaklaşması veya 'evi terketmesi'.

Sağlıkla İlgili Olaylar:

- Kişisel yaralanma/hastalık.
- Yakın bir aile üyesinin hastalığı.

İşle İlgili / Mali Olaylar:

- İş değişikliği.
- İşten atılmak / İşinizi yitirmek.
- Eşin çalışmaya başlaması / çalışmayı bırakması.
- Borçlanmak veya mülk kaybı,

Kadınları doğumdan hem önce hem de sonra depresyona açık duruma getirebilen kimi önemli rizik etkenleri de vardır. Bunlar, şunları içerir:

- Aile geçmişinde depresyon.
- Daha önce geçirilmiş bir depresyon hadisesi.
- Eşle kötü ilişkiler / eşsiz olmak.
- Size yakın olanlardan gözle görülebilir bir desteğin olmaması.
- Zor veya mutsuz çocukluk.
- Anne veya bebek için doğum komplikasyonları.
- Erken, geç veya birden fazla çocuklu doğumlar.
- Bebeğe karşı olumsuz duygular veya sınırlı bağlılık.
- Bebeğin sağlığında sorunlar.



- Umut edilmeyen bebek (görünüş veya cinsiyet açısından).
- Anne ve bebeğin ayrılması.
- 'Değişik bebek' (yaratılış, uyku alışkanlıkları, beslenme davranışları).
- Sosyo-ekonomik açıdan dezavantaj.
- Plan dışı gebelik.
- Geçmişte cinsel taciz veya saldırı.

Doğum öncesi ve sonrası depresyonun kesin nedenleri gerçekten bilinmemektedir. Her kadın için değişik rizk etkenleri bir rol oynar ancak yaşam streslerinin birlikteliği, fiziksel, hormonal ve toplumsal etkenlerle birlikte depresyonu hızlandırabilir.

Doğumu izleyen depresyon 'bebek kederi' ile karıştırılmamalıdır. Kadınların yüzde 80 kadarı, doğumdan sonraki üç-beş gün içinde doruğa çıkmaya eğilimli olan ve genellikle doğumdaki hormonal değişikliklerin neden olduğu bu 'kederi' yaşar. Kadınlar çoğu kez birkaç gün ağlama duygusunu yaşarlar ve bunalırlar.

Depresyonun, uygun tedavi (örneğin ilaç ve danışmanlık) ile, aile ve arkadaşların desteği ile ve zamanla iyileşebileceğiniz tedavi edilebilir bir rahatsızlık olduğunu kavramak önemlidir.

Tedavi Seçenekleri

Depresyon geçirmekte olan kadınlar için birçok seçenek vardır. Önce Doktorunuza, Ebenize, Çocuk ve Aile Sağlığı Hemşirenize, Doğum Uzmanınıza veya ilgili diğer sağlık profesyoneline bu duygulardan kimilerini yaşadığınızı söylemenizi tavsiye ederiz. Kimi durumlarda, duygularınızı kabul etmek ve onlar hakkında konuşmak etrafınızdakilere, gereksinim duyduğunuz yardımı bulmanızda size güvence ve destek sağlama olanağı verir.

Seçenekler şunları içerir:

- **Bireysel danışmanlık**
Danışman, sorunlarınızı herhangi bir yargıda bulunmayacak şekilde dinler ve bunları çözümlenize yardımcı olmak için destek sağlar.
- **Psikolojik tedavi**
Terapi, gelişen sorunlardan etkilenmenizi artırabilecek temel oluşturan etkenlere eğilirken destek sağlamayı ve belirtileri ele alma stratejilerini öğretmeyi amaçlar.
- **Çiftler için danışmanlık**
Çiftlerin ilişkileri gebelik sırasında ve anababalığın ilk zamanlarında değişir ve eşler arasındaki herhangi bir iletişim sorunu öne çıkabilir. Danışmanlık birlikte etkili bir şekilde çalışmalarını için çiftlere yardım eder ve doğumdan önce ve sonra yaşanan değişikliklere uyum sağlamalarına yardımcı olur.



- **Destek Grupları**

Bunlar, aynı tür sorunları yaşamış kişilerce yürütülen yerel kendi kendine yardım gruplarını veya deneyimleri paylaşma olanağı sağlayan, yararlı bilgileri alıp güçlüklerin üstesinden gelmek için stratejiler geliştiren destek gruplarını içerir.

- **İlaçlar**

İlaçlar, etkili olmalarına karşın genellikle tek başlarına kullanılmamalı, danışmanlık, terapi veya diğer destek hizmetlerinin eşliğinde alınmalıdır. İlaçların can sıkıcı yan etkileri olabilir. İlaçların kullanımı ve gebelik ve/veya emzirme döneminde almak için hangi depresyon karşıtı ilaçların güvenli olduğu hakkında doktorunuzdan tavsiye almalısınız.

- **Hastaneye veya anne-bebek birimine yatmak**

Kimi zaman bir kadın, kendisine veya bebeğine zarar verme tehditinde bulunabilecek şiddetle depresyon yaşayabilir. Anne-bebek birimine veya hastaneye yatırılması göz önüne alınabilecek önemli bir konudur.

Eyaletinizde bir birim varsa, anneye ve bebeğine, günün 24 saatinde izlenebilecekleri güvenli bir yer sağlar.

Kimi merkezler ayrıca kadınlara ve eşlerine, çiftlerin karşılaştığı sorunları, anababalık becerilerini ve anne-bebek ilişkisini ele alabilecekleri programlar sağlar.

Bir süre kalınabilen aile bakım merkezleri (Karitane ve Tresillian) de bebeklerle ilgili davranış sorunlarını çözmek üzere geçici olarak ikamet sağlar.

Gebelik ve Anababalığın İlk Zamanları İçin Yararlı Başa Çıkma Stratejileri

Gebelik ve anababalık deneyimini kolaylaştırmak için kadınların ve eşlerinin yapabilecekleri birçok şey vardır. Kimi tavsiyeler şunlardır:

Anneler için

- Gebelik sırasında birçok şey değişebilir ve değişim stres yaratabilir. Buna dikkat edin ve bunun hakkında konuşun.
- Eşinizden veya ailenizin bir üyesinden sizinle evde kalmasını isteyerek ilk birkaç ay içinde ek destek almayı planlayın.
- Eşinizle, bebeğin yaşamınıza getireceğini düşündüğünüz farklılığı ve yapmanız gereken değişiklikleri, örneğin küçük ev işlerini paylaşma yollarını, tartışın.
- Bebeğiniz doğduktan sonraki ilk birkaç ay içinde veya gebeliğin sonlarına doğru yaşamınızda büyük değişiklikler (taşınmak, iş değiştirmek) yapmamaya çalışın.
- Endişelerinizi güvendiğiniz bir kişiyle paylaşın.



- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırın.
- Kendi yargınıza güvenin ve yeni rolünüze uyum sağladıkça her şeyin daha iyi denetim altına gireceğini kendinize anımsatın.
- Mizah duygunuzu koruyun!
- Eşinizi başından itibaren bebeğin bakımına katın.
- Bebeğiniz uyurken siz de dinlenmeye veya uyumaya çalışın.
- Destek ağınıza genişletmek için bölgenizdeki Çocuk ve Aile Sağlığı Hemşiresini veya anneler grubunu tanıyın.
- Sadece eşinizle birlikte zaman geçirebilmek için, bebeğinize bakabilecek güvenilir birini bulun.

Babalar için

- Gerektiğinde profesyonel yardım istemesi için eşinizi teşvik edin ve hatta kendisine eşlik edin.
- Kendi sağlığınıza ve refahınıza dikkat edin ve kendinizi depresyonda hissederseniz siz de profesyonel yardım isteyin.
- Eşinize güvence ve destek sağlayın.
- Yeni bebeğinizin bakımında etkin bir şekilde yer alın.
- Eşinizin gereksinimlerine karşı anlayışlı olun ve ondan beklentilerinizi değiştirin.
- Başkalarının yaptığı mantıklı yardım önerilerini kabul edin.
- Çift olarak birlikte geçirebileceğiniz zamanlar planlayın ve bebeğiniz olmadan önce zevk aldığınız kimi etkinlikleri gerçekleştirin.
- Çocuğun doğumundan sonra kadınların cinsel isteklerinin azaldığına dikkat edin. Cinsel ilişki için baskı yapmaksızın sevgi ve yakınlık gösterin.

O konuda bir şeyler yapabilirsiniz...

Birçok kadın, sorunun üstesinden gelemezlerse, bunun yaşamlarının en mutlu dönemi olması gerektiğine inandıklarından, utanırlar.

Bir şeyler ters giderse bunu sizin kabul etmeniz ve yardım istemenin doğru olduğunu anlamanız ve kendinizi depresyonda, evhamlı, öfkeli veya şaşkın hissettiğinizi insanlara söylemeniz önemlidir.

Depresyon, daima kendi başınıza üstesinden gelebileceğiniz bir şey değildir ve en güç yanı elinizi uzatıp yardım istemektir. Bu kitapçık, iyileşmeye doğru ilk adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

Depresyonun tedavi edilebilir ve ondan kurtulabileceğiniz bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.

Yardım Bulmak

- Doğumla ilgili akıl sağlığı sorunları olan kadınlarla çalışma deneyimine sahip bir profesyonel arayınız. Birçok doktor bunu veya, uygunsa, bir havale sağlamakdan mutlu olacaktır.



- Tanıdığınız diğer kadınlardan onların deneyimini veya gebelik ve anababalığın gerektirdiği taleplerle nasıl başa çıktıklarını öğreniniz. Nereden veya kimden yardım istediklerini sorunuz.
- Sizi, destekleyici bir şekilde ve yargıda bulunmadan dinleyen, yaşadıklarınızı anlar görünen ve kendinizi güvende hissedip soru sorabileceğiniz bir kişi (arkadaş, akraba, iş arkadaşı) bulunuz.

Yaşadığınız duygulardan veya anababalıkla başa çıkma şeklinizden endişe duyuyorsanız, Doktorunuzla, Ebenizle, Doğum Uzmanınızla veya Çocuk ve Aile Sağlığı Hemşiresinizle konuşunuz.

Doğum sonrası depresyon hakkında uzman tavsiyelerine gereksiniminiz varsa, (02) 9840 3800 numaralı telefonda Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi'ni arayabilirsiniz.

İngilizce telefon etmek için yardıma ihtiyacınız varsa, sizin adınıza Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi ile ilişkiye geçebilecek olan Çeviri ve Tercümanlık Servisi'ni 131 450 numaralı telefonda arayınız.

Kendi dilinizde daha fazla sağlık bilgisini Multicultural Communication'ın <http://mhcs.health.nsw.gov.au> adresindeki internet sitesinde bulabilirsiniz.

Telefon numaraları yayınlandıkları sırada doğrudur ama sürekli olarak güncellenmemektedir. Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.