

Depresija za vrijeme trudnoće i u ranom razdoblju roditeljstva Depression during Pregnancy and Early Parenthood

Neke žene tijekom trudnoće i u ranom razdoblju materinstva kažu da osjećaju:

- Srditost
- Napetost
- Krivnju
- Smetenost
- Tjeskobu
- Ogorčenost
- Depresiju
- Strah

Neke kažu:

“Sve me jako zabrinjava”

“Stalno mi se plače ...”

“Ne mogu se koncentrirati. Čini mi se kao da nisam u stanju ništa napraviti...”

“Kako se mogu ovako užasno osjećati a imam tako predivnu bebu?”

“Smetena sam i nemam energije”.

“Umorna sam...tako umorna a ne mogu spavati”.

“Svakoga zanima samo beba ... nikoga ne zanima kako se ja osjećam”.

“Ne želim vidjeti nikoga”.

Ako vam se često puta pojavljuju mnogi ovakvi osjećaji, možda patite od depresije.

Depresija poremećuje život žene u presudno vrijeme i može utjecati na novorođenče, stariju djecu i na bračne odnose. Nivo depresije u očeva također se značajno povisuje tijekom prve godine po rođenju djeteta.

Znakovi i simptomi depresije su slijedeći:

- Stalna iscrpljenost ili hiperaktivnost.
- Niste u stanju spavati čak ako imate šansu.
- Nekontrolirano plakanje ili plačljivost.
- Dramatične promjene raspoloženja.
- Osjećate se jako razdražljivi i osjetljivi na buku ili dodir.
- Stalno imate negativne misli.
- Nerealni osjećaji nedovoljnosti.
- Uznemirenost ili napadi panike.
- Ne možete se koncentrirati.
- Postajete zaboravniji.
- Rastrešeni ste i osjećate krivnju.
- Pomanjkanje interesa za seks i za druge stvari koje ste voljeli.
- Osjećate strah, samoću, ali isto ne želite biti s drugim ljudima.
- Jedete previše ili premalo.



A combined project of





- Imate osjećaj da niste u stanju svladavati poteškoće.
- Zaokupljeni ste fiksnim idejama i nezdravim mislima.
- Muče vas misli da biste mogli učiniti zlo sebi ili djetetu.
- Gubite pouzdanje i samopoštovanje.
- Niste se u stanju veseliti.

Nepromjenljivo neraspoloženje, kombinirano s nekim od ovih osjećaja koji traju najmanje dva tjedna, možda ukazuje na kliničku depresiju. Ovakvo stanje zahtijeva daljnja ispitivanja i liječenje.

Uzroci depresije

Depresija se može pojaviti bilo kada tijekom života. Obično je u vezi s nekim važnijim događajem s kojim se treba izaći na kraj. Događaji koji za to mogu biti odgovorni su slijedeći:

Promjene u obiteljskim odnosima:

- Rastava.
- Smrt.
- Selidba.
- Vjenčanje.
- Dijete ili neki drugi član obitelji odlazi ili "seli iz kuće".

Događaji u vezi zdravlja:

- Vlastita ozljeda/bolest.
- Bolest bliskog člana obitelji.

Događaji u vezi posla /financija:

- Promjena posla.
- Otkaz/gubitak zaposlenja.
- Partner počinje/završava radni odnos.
- Dug ili gubitak vlasništva.

Osim toga postoje još mnoge druge važne okolnosti koje povećavaju rizik i osjetljivost za razvijanje depresije, kako prije tako i poslije porođaja, a to su:

- Povijest depresije u obitelji.
- Ranije epizode depresije.
- Slabi odnosi s partnerom/bez partnera.
- Pomanjkanje očekivane pomoći od bliskih osoba.
- Teško ili nesretno djetinjstvo.
- Komplikacije pri porodu za majku ili dijete.
- Preuranjeni, zakašnjeli ili mnogostruki porođaj.
- Negativni osjećaji prema djetetu ili ograničeno zbližavanje.
- Zdravstveni problemi djeteta.
- Dijete je drugačije nego što se očekivalo (izgled, spol).
- Razdvajanje majke i djeteta.



- “Svoje glavo dijete” (ćud, navike spavanja, ponašanje pri hranjenju)
- Nepovoljan društveno-ekonomski položaj.
- Neplanirana trudnoća.
- Povijest seksualnog iskorištavanja ili napada.

Toćni uzroci depresije prije i poslije porođaja nisu zapravo poznati. Premda u svake žene mogu biti u pitanju specifićne rizićne okolnosti, kombinacija životnih stresova s fizićkim, hormonalnim i društvenim ćimbenicima su ono što moųe pospiješiti depresiju.

Poslijeporođajnu depresiju ne bi se smjelo pobrkati s tzv. “baby blues”. Do 80% žena osjete “blues”, neraspoloųenje koje obićno dosegne vrhunac tri do pet dana poslije porođaja a uzrokuju ga uglavnom hormonalne promjene do kojih dolazi kad se dijete rodi. Źene su obićno plaćljive i nadvladane osjećajima.

Vaųno je shvatiti da je depresija izljećivo stanje koje se moųe preboljeti uz odgovarajuće postupke (npr. lijekovima i savjetovanjem), podrškom obitelji i prijatelja te VREMENOM.

Izbori lijećenja

Postoje mnogi izbori lijećenja za žene s depresijom. Savjetujemo kao prvo da kaųete svojem lijećniku, primalji, sestri za zdravstvenu njegu djeteta i obitelji, opstetrićaru ili nekom od zdravstvenog osoblja da proųivljavate neke od ovakvih osjećaja. Ako ste u stanju prihvatiti ove osjećaje na neki naćin kao stvarnost i o njima razgovarati, dat ćete šansu onima koji su oko vas da vas umire ili podrųe u traųenju odgovarajuće pomoći.

Izbori su slijedeći:

- **Pojedinaćno savjetovanje**
Savjetnik/psiholog sluša o vašim problemima bez osuđivanja i pruųa podršku da ih moųete lakše svladati.
- **Psihološka terapija**
Namjera terapije je davanje podrųke i poućavanje kako da se borite sa simptomima uz istovremeno pristupanje temeljnim okolnostima koje su moųda pojaćale vašu osjetljivost za razvijanje problema.
- **Savjetovanje parova**
Odnosi među parovima mijenjaju se tijekom trudnoće i u ranom razdoblju roditeljstva, tako da bilo kakve poteškoće u međusobnom komuniciranju postaju jaće izraųene. Savjetovanje omogućava parovima da zajednićki i s uspjehom rade na prilagođivanju promjenama kroz koje prolaze prije i poslije rođenja djeteta.



- **Grupe za podršku**

Ovo su lokalne grupe za samopomoć koje vode osobe iskusne u ovakvim problemima, ili grupe za podršku koje su voljne podijeliti svoja vlastita iskustva, pribaviti korisne informacije i razviti planove za svladavanje poteškoća.

- **Lijekovi**

Lijekove se dok su djelotvorni uglavnom ne bi trebalo uzimati same, nego uz istovremenu terapiju savjetovanja ili uz neke druge pomoćne usluge. Lijekovi mogu izazvati nelagodne popratne pojave. Posavjetujte se s liječnikom u vezi uporabe lijekova i koje preparate protiv depresije nije opasno uzimati za vrijeme trudnoće i/ili dojenja.

- **Prijem u bolnicu ili u dom za majke i novorođenčad**

Žene ponekad pate od tako jake depresije da se prijete učiniti neko zlo sebi ili djetetu. U ovakvom je slučaju potrebno organizirati uputnicu u dom za majke i novorođenčad, ili u bolnicu.

Ako u vašoj državi postoji ovakav specijalni dom, on može poslužiti kao sigurno mjesto gdje su majka i dijete kao pacijenti pod nadzorom 24 sata dnevno.

Neki centri također pripremaju programe za rješavanje nesuglasica među parovima, učenje roditeljskih vještina i odnosa između majke i maloga djeteta.

U stambenim centrima za obiteljsku njegu (Karitane i Tresillian) postoji mogućnost za privremeni boravak kao pacijent, zbog rješavanja problema ponašanja povezanih s malim djetetom.

Postupci korisni za svladavanje poteškoća u trudnoći i ranom razdoblju roditeljstva

Postoji mnogo toga što žene i njihovi partneri mogu učiniti za olakšanje trudnoće i roditeljstva. Evo nekoliko prijedloga:

Za majke

- Za vrijeme trudnoće mogu nastati mnoge promjene koje izazivaju stres. Budite toga svjesni i o tome razgovarajte.
- Planirajte dodatnu pomoć tijekom jednog ili dva mjeseca i upitajte vašega partnera ili člana obitelji da ostane s vama u kući.
- Razgovarajte s partnerom o promjenama koje bi mogle nastati u vašim životima prisutnošću djeteta i što biste trebali poduzeti, npr. sporazumjeti se o podjeli kućnih poslova.
- Nastojte da ne učinite neke velike životne promjene (selidbu, promjenu poslova) u prvih nekoliko tjedna poslije rođenja djeteta ili u kasnoj trudnoći.
- Podijelite svoje brige s nekim u koga imate povjerenja.
- Idite redovito na zdravstvene kontrole.



- Vjerujte u svoj vlastiti sud i podsjetite se da ćete stvari lakše svladavati kad se priučite na novu ulogu.
- Zadržite smisao za humor!
- Uključite partnera u njegu djeteta od samog početka.
- Odmarajte se ili spavajte dok dijete spava.
- Upoznajte lokalnu sestru za zdravstvenu njegu djeteta i obitelji, ili grupu majki zbog proširenja kruga poznanstava za podršku.
- Pronađite nekoga u koga možete imati povjerenja da vam pričuva dijete kako biste mogli provesti nešto vremena sa svojim partnerom.

Za očeve

- Ako bude potrebno ohrabrite vašu partnericu da potraži profesionalnu pomoć i idite s njom.
- Mislite na svoje zdravlje i vlastito dobro te tražite profesionalnu pomoć za sebe ako postanete deprimirani.
- Umirite vašu partnericu i pružite joj podršku.
- Uključite se aktivno u njegu novorođenčeta.
- Nastojte razumjeti potrebe vaše partnerice i ograničite svoja očekivanja.
- Primite prihvatljive ponude ako vam netko želi pomoći.
- Planirajte da zajedno kao par provedete nešto vremena i bavite se aktivnostima u kojima ste uživali prije rođenja djeteta.
- Budite svjesni da se u žena nakon poroda često smanjuje želja za seksom. Pokažite nježnost i intimnost bez pritiska za seks.

Nešto se može poduzeti...

Mnogim je ženama neugodno što im je to sve previše, jer znaju da bi im u stvari baš tada život trebao biti najsretniji.

Važno je priznati samoj sebi da sve ne ide kako treba, i shvatiti da je sasvim u redu tražiti pomoć i reći ljudima ako prolazite kroz tjeskobu, depresiju, srditost i smušenost.

Depresija nije uvijek nešto što možete sami riješiti; najteže je od svega otvoriti se i zatražiti pomoć. Svrha je ove knjižice da vam pomogne napraviti prve korake prema ozdravljenju.

Zapamtite, depresija je izlječivo stanje koje možete preboljeti.

Tražite pomoć

- Potražite stručnjaka iskusnog u liječnju žena s problemima duševnog zdravlja povezanih s porođajem. Mnogi liječnici će rado pomoći ili vam dati uputnicu ako je potrebno.
- Upitajte svoje znanice o njihovim iskustvima i kako su se one snalazile sa zahtjevima trudnoće i u roditeljskoj ulozi. Upitajte ih gdje i od koga su tražile pomoć.



- Nađite nekoga (među prijateljima, rodbinom, kolegicama) tko će vas slušati i podržavati bez osuđivanja, tko će razumjeti kroz što prolazite, i s kim ćete se osjećati sigurni i moći postavljati pitanja.

Ako ste zabrinuti zbog vaših osjećaja ili kako se snalazite kao roditelj, razgovarajte s liječnikom, primaljom, opstetričarom ili sestrom za zdravstvenu njegu djeteta i obitelji.

Ako trebate savjet specijaliste za poslijeporođajnu depresiju, nazovite Transcultural Mental Health Centre na (02) 9840 3800.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite prvo Translating and Interpreting Service na 131 450, a oni će u vaše ime nazvati Transcultural Mental Health Centre.

Ako želite više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku, potražite u Multicultural Communication website na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali ih se ne usklađuje s promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.