

Tập sách này là một phần trong chương trình Quốc Gia Phòng Chống Chứng Suy Nhược Tinh Thần sau khi sinh



và được sự trợ giúp của *beyondblue*, chiến dịch quốc gia phòng chống chứng suy nhược tinh thần.



Depression during Pregnancy and Early Parenthood

**NHỮNG CẢM XÚC KHI
MANG THAI
&
TRONG NHỮNG NGÀY ĐẦU
SAU KHI SANH**

Tập tài liệu hướng dẫn

Sự suy nhược tinh thần trong khi có thai và thời gian đầu sau khi sinh

Trong khoảng thời gian này, có một số phụ nữ cho biết họ có những cảm xúc như dưới đây:

- Giận dữ
- Căng thẳng tinh thần
- Có mặc cảm tội lỗi
- Hay lẫn lộn, bối rối
- Hoang mang sợ hãi, lo lắng
- Bực bội
- Sa sút tinh thần
- Sợ hãi

Một số người nói rằng:

"Chuyện gì cũng làm tôi lo lắng được"

"Lúc nào tôi cũng muốn khóc"

"Rất khó chú tâm, tôi không làm được việc gì cả"

"Con tôi đẹp thế này mà tại sao tôi không vui"

"Tôi không biết phải làm gì và tôi thấy kiệt sức"

"Tôi mệt, quá mệt nhưng tôi không ngủ được"

"Mọi người đều chú ý đến em bé, không ai để ý đến cảm xúc của tôi cả"

"Tôi không muốn gặp ai cả"

Nếu bạn thường có những cảm giác trên, có thể bạn đang bị chứng suy nhược tinh thần.

Chứng bệnh này làm bạn suy sụp và sẽ ảnh hưởng đến em bé và những thành viên khác trong gia đình. Mức độ suy nhược tinh thần nơi người cha cũng tăng rất cao sau năm đầu tiên có con.

Những dấu hiệu và triệu chứng của chứng suy nhược tinh thần gồm có:

- Luôn cảm thấy kiệt sức hoặc làm việc quá độ
- Không ngủ được ngay cả khi có cơ hội
- Khóc không kìm chế được và rất dễ khóc
- Nhận biết rằng tâm trạng mình thay đổi bất thường
- Cảm thấy bức rức và nhạy cảm với tiếng động hay khi bị đụng chạm vào người
- Lúc nào cũng cảm thấy bị quan
- Có tư tưởng không thực tế cho rằng mình không đủ khả năng
- Lo lắng hoặc hay hoảng hốt
- Không tập trung tinh thần được
- Dễ quên
- Hay lẫn lộn, mặc cảm phạm tội
- Không hứng thú trong việc chăn gối hay làm những gì mà trước đó mình thích
- Sợ hãi, sợ cô độc, nhưng không muốn có người kề cận
- Ăn quá nhiều hoặc quá ít
- Có cảm giác không chịu đựng nổi
- Bị ám ảnh hay có những tư tưởng bệnh hoạn
- Muốn làm mình đau đớn hay làm hại em bé
- Mất tự tin và rất yếu thế
- Không tìm thấy niềm vui sống

Nếu tình trạng xuống tinh thần kéo dài dai dẳng trên 2 tuần lễ kèm theo vài cảm xúc nói trên, tức là bị suy nhược tinh thần, cần phải được khám và điều trị bệnh.

Nguyên nhân suy nhược tinh thần

Suy nhược tinh thần có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong cuộc đời chúng ta, thường là sau các thay đổi lớn mà chúng ta phải chịu. Thí dụ như những thay đổi dưới đây:

Thay đổi trong những liên hệ gia đình:

- Ly dị
- Có người thân qua đời
- Thay đổi chỗ ở
- Kết hôn
- Có con hoặc thân nhân ra ở riêng

Những thay đổi về sức khỏe:

- Bị thương tật / bệnh hoạn
- Thân nhân bị bệnh

Thay đổi về việc làm / tài chánh

- Đổi việc làm
- Bị đuổi việc / mất việc làm
- Người bạn đời bắt đầu đi làm / nghỉ làm
- Nợ nần / mất của

Ngoài ra còn có một số nguyên nhân quan trọng khác có thể gây ra sự suy sụp tinh thần trước và sau khi sinh như:

- Di truyền - trong gia đình có người bị chứng này
- Đã từng bị suy nhược tinh thần
- Có sóng gió trong liên hệ vợ chồng / Không chồng
- Không có sự giúp đỡ của thân nhân
- Có tuổi thơ gian nan hay đau khổ

- Sinh nở một cách khó khăn hoặc em bé bị bệnh
- Sinh non, sinh trẻ hoặc sinh đôi - sinh ba
- Không thấy quyến luyến với con nhiều
- Con không như ý muốn (trai, gái, đẹp xấu..)
- Bị chia cách mẹ con
- Bé khó nuôi (tính nết, ăn ngủ khó khăn)
- Nghèo khổ
- Có thai ngoài ý muốn
- Trong quá khứ bị hãm hiếp hay bị bạo hành

Rất khó xác định nguyên nhân gây chứng suy nhược tinh thần trước và sau khi sinh gây ra cho phụ nữ. Mỗi người có thể có một nguyên nhân khác nhau nhưng nếu cuộc sống có nhiều sóng gió đồng thời kết hợp với các yếu tố khác về thể chất, kích thích tố và ảnh hưởng của xã hội chung quanh thì cơ hội bị mắc bệnh tăng cao hơn.

Xin đừng lầm lẫn chứng "sa sút tinh thần" sau khi sinh với chứng "buồn bã" (baby blues). Có đến 80% phụ nữ có tâm trạng buồn bã xảy ra vài ngày sau khi sinh (khoảng ngày thứ 3 - thứ 5) mà nguyên do từ việc lượng kích thích tố bị giảm đột ngột. Các bà thường trở nên nhạy cảm, dễ khóc, buồn chán trong những ngày này.

Điều quan trọng mà chúng ta cần nhớ là chứng này có thể chữa trị được. Bạn sẽ khỏi bệnh khi được trị liệu đúng cách như: Thuốc men hay gặp các chuyên viên tâm lý trị liệu. Ngoài ra sự giúp đỡ của thân nhân và bạn bè cũng góp phần rất nhiều cho việc chữa trị, nhưng bạn nên hiểu rõ rằng THỜI GIAN là điều quan trọng nhất.

Những phương cách điều trị

Có rất nhiều phương cách chữa trị khác nhau. Chúng tôi đề nghị bạn đến gặp Bác sĩ, Nữ hộ sinh, Nhân viên các phòng khám trẻ, Bác sĩ chuyên khoa về hộ sản, hoặc bất cứ nhân viên chuyên môn nào có thể giúp bạn. Trong một vài trường hợp chỉ cần được chú ý và lắng nghe bạn tâm sự sẽ giúp những người chung quanh thông cảm và giúp đỡ bạn đúng mức hơn.

Những cách điều trị gồm có:

- *Gặp cố vấn riêng* - Những người này sẽ lắng nghe bạn tâm sự với sự thông cảm và sẽ giúp đỡ bạn vượt qua những ám ảnh bạn đang có
- *Gặp chuyên viên tâm lý trị liệu* - Cách chữa trị này có mục đích giúp đỡ và hướng dẫn bạn vài phương pháp đối phó với những triệu chứng suy nhược và cùng lúc tìm kiếm các nguyên nhân sâu xa khác có thể tác động đến sự suy nhược này
- *Gặp cố vấn gia đình* - Những thay đổi về mặt tình cảm trong thời gian này ảnh hưởng rất nhiều đến hạnh phúc gia đình do thiếu sự cảm thông giữa vợ chồng. Vị cố vấn sẽ giúp cả hai hiểu nhau và cùng nhau thực hành các thay đổi chung cần có trước và sau khi sinh
- *Đến với những nhóm tương trợ* - Đây là các nhóm nhỏ được tổ chức bởi những nhân viên hướng dẫn hoặc những người đã từng kinh nghiệm về chứng suy nhược tinh thần.

- Mục đích chung của nhóm là tạo cơ hội gặp gỡ cho những người có cùng hoàn cảnh để thông cảm nhau, an ủi nhau, lắng nghe hay trao đổi kinh nghiệm riêng hầu tìm những cách để cùng khỏi bệnh
- *Thuốc men* - Dược phẩm, mặc dù tốt vẫn không đủ sức mà cần phải đi kèm với sự cố vấn, các phương pháp trị liệu, và nhiều giúp đỡ khác. Sử dụng thuốc có thể gây nên những phản ứng phụ khó chịu. Lúc nào cũng nên hỏi ý kiến bác sĩ xem loại thuốc nào tương đối an toàn nhất là khi đang có thai, cho con bú sữa mẹ và nên dùng đúng cách
- *Vào bệnh viện hay vào những những trung tâm chuyên săn sóc cho các bà mẹ và ấu nhi* - Thành thạo có người bị suy sụp tinh thần rất nặng và có ý định gây hại cho bản thân hoặc em bé. Khi bệnh nặng đến mức này, nhập vào những nơi trên là một quyết định khôn ngoan
 Nếu ở tiểu bang bạn đang cư trú có các trung tâm như trên thì nơi đây sẽ lo lắng và săn sóc bạn và con liên tục- 24 giờ / ngày
 Vài trung tâm y-tế còn có các chương trình hướng dẫn dành cho cha mẹ để cùng giải quyết những khó khăn, cách nuôi dạy con, và tạo sự quyền luyện giữa mẹ con.
 Có hai trung tâm chuyên về bảo trợ gia đình là Karitane và Tresillian có thể tiếp nhận bạn trong vòng vài ngày để giúp bạn chăm sóc khi bé khó ăn, khó ngủ.

Những phương cách hữu hiệu để ngăn ngừa, đối phó với chúng suy nhược tinh thần trước và sau khi sinh

Nhờ chồng tham dự vào việc săn sóc em Bạn và chồng bạn có thể làm được rất nhiều điều để vượt qua những khó khăn trong thời gian mang thai và sau khi sinh. Các bạn có thể làm những điều sau đây:

Phần người Mẹ

- Có rất nhiều thay đổi trong thời gian này và sự thay đổi đó có thể làm cho bạn bị căng thẳng tinh thần. Phải ý thức điều đó và hỏi ý kiến với thân nhân, bạn bè
- Tìm người giúp đỡ sau khi sinh khoảng 1-2 tháng đầu (chồng hay thân nhân ở nhà với bạn)
- Thảo luận với chồng về sự thay đổi trong đời sống sau khi con ra đời, về bốn phận săn sóc con cùng đề nghị chia xẻ trách nhiệm và việc nhà
- Cố gắng tránh những thay đổi quan trọng trong lúc này chẳng hạn: dọn nhà, đổi việc nhất là trong khoảng gần sinh và vài tháng đầu khi bé ra đời
- Hãy thổ lộ và chia xẻ những lo lắng của bạn với những người tin cậy
- Săn sóc sức khỏe thường xuyên
- Tự tin vào sự xét đoán của chính mình và lúc nào cũng nhớ rằng từ từ bạn sẽ quen và thích ứng với vai trò mới
- Giữ tinh thần lạc quan, vui vẻ và khôi hài
- Giúp chồng tham dự vào việc chăm sóc con ngay sau khi sinh

- Hãy ngủ và nghỉ ngơi khi bé ngủ
- Làm quen với các y-tá sẵn sóc ấu nhi và nhóm tương trợ các bà mẹ quanh vùng bạn cư trú
- Sắp xếp để bạn có thời gian riêng cho chính mình, đọc sách, đi tắm, hay xem chương trình T.V nào bạn yêu thích
- Tìm người tin cậy trông con để bạn có thời giờ giải trí riêng với chồng

Phần người cha

- Khuyến khích vợ tìm gặp những nhân viên chuyên môn và cùng đi với cô ấy
- Cần để ý đến sức khỏe của chính mình và nên gặp các cố vấn tâm lý khi thấy mình bắt đầu có các dấu hiệu căng thẳng
- Nhắc nhở và chứng tỏ cho vợ thấy rằng bạn lúc nào cũng ở bên cạnh để giúp đỡ cô
- Tham dự vào việc chăm sóc con
- Tìm hiểu vợ cần những gì và bạn có thể làm được gì cho cô ấy cũng như bớt đi những đòi hỏi nơi cô
- Tiếp nhận sự giúp đỡ của những người chung quanh
- Tổ chức những dịp đi chơi riêng như thói quen đã từng làm trước khi có con
- Nên để ý rằng phụ nữ không còn có nhiều đòi hỏi sinh lý sau khi sinh. Hãy chứng tỏ sự yêu thương dịu dàng mà không cần đòi hỏi, ép buộc

Những điều bạn có thể làm....

Rất nhiều phụ nữ cảm thấy xấu hổ khi không chịu đựng nổi vì lúc nào họ cũng nghĩ rằng đây phải là thời gian sung sướng nhất trong đời.

Phải biết khi nào mình không bình thường và dừng ngay ngừng khi phải tìm người giúp đỡ. Hãy cho những người đó biết rõ cảm giác suy nhược, bất an, giận dữ hay bối rối của mình

Sự căng thẳng hay suy nhược tinh thần không phải là một chứng bệnh sẽ chấm dứt một cách tự nhiên và điều khó thực hiện nhất là yêu cầu người khác giúp mình, nhưng đây là điểm quan trọng nhất. Tập tài liệu này chỉ giúp được bạn trong bước đầu dẫn tới sự bình phục.

Xin hãy nhớ rằng chứng suy nhược tinh thần có thể chữa trị được và sức khoẻ bạn sẽ được phục hồi.

Tìm nơi giúp đỡ

- Hãy tìm những nhân viên chuyên môn có kinh nghiệm làm việc về ngành sản khoa và thông hiểu những triệu chứng liên hệ về tâm thần. Có nhiều bác sĩ sẵn sàng giúp đỡ cho bạn hoặc sẽ giới thiệu bạn đến những nơi trị liệu thích hợp
- Hỏi thăm những phụ nữ quen biết về những kinh nghiệm họ đã trải qua và cách khắc phục các khó khăn như thế nào. Cũng cần tìm xem những ai là người đã giúp cho họ
- Tìm vài người (bạn, thân nhân, người đồng sở) sẵn sàng lắng nghe và chia sẻ một cách vô tư, những người hiểu biết và thông cảm hoàn cảnh và tâm tư mà bạn có thể tin tưởng hỏi han khi có điều thắc mắc

Bạn sẽ tìm thấy nơi trang sau, là danh sách của các cơ quan liên hệ mà bạn có thể gọi điện thoại hoặc đến nhờ giúp đỡ khi cần. Ngoài ra có thể hỏi các Bác sĩ, Nữ hộ sinh, Bác sĩ sản khoa, Cán sự ở các trung tâm sản sóc trẻ em để giới thiệu bạn đến gặp nhân viên y tế hoặc Bác sĩ chuyên khoa.