



СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ

• ЗА КОГО Е ТАЗИ БРОШУРА?

Тази брошура е за всеки, който иска да знае повече за следродилната (постнатална) депресия. Надяваме се, че ще бъде полезна на:

- Жени, които имат или мисля, че имат следродилна депресия;
- Бременни, които се тревожат, че биха отключили следродилна депресия;
- Родители, семейство, приятели.

• ТАЗИ ЛИСТОВКА ОПИСВА

- Какво е да преминаваш през следродилна депресия
- Начини за самопомощ
- Как партньор, семейство и приятели могат да помогнат
- Кога да потърсите професионална помощ
- Лечение

• КАКВО Е СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ

Следродилна депресия е заболяване, което засяга между 10 и 15 на всеки 100 родили жени. Симптомите са подобни на тези при депресия по всяко друго време. Те включват липса на настроение, енергия, негативни мисли, позиви за безпричинен плач и т.н. , които продължават повече от две седмици. В зависимост от тежестта на депресивния период, може да изпитвате затруднение да се грижите за себе си и за вашето бебе. Може да намирате ежедневни и лесни задачи за непосилни.

Понякога има очевидна причина за следродилна депресия, но не винаги това е така. Може да изпитвате вина заради начина, по който се чувствате, особено ако сте имали очакването да сте щастлива от раждането. Следродилната депресия обаче може да се случи на всеки и не е по ваша вина.

Никога не е прекалено късно да потърсите помощ. Дори да сте в депресия дълго време вече, можете да се подобрите. Помощта, от която се нуждаете, зависи от това колко тежка е депресията. Състоянието при по-леките форми може значително да се подобри при засилена подкрепа от семейството и приятелите.

Ако обаче страдате от по-тежка форма на следродилна депресия е добре да видите професионалист.



• КОГА СЕ СЛУЧВА СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ

Времето на отключване на следродилна депресия обикновено е в първите два-три месеца след раждането. Може обаче да започне и няколко месеца след това. Една трета от жените усещат симптоми още по време на бременността и продължават след това.

• КАКВО Е ДА ИМАШ СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ?

Може да имате някои или всички от следните симптоми:

Лошо настроение и липса на енергия

Чувствате се потиснати, нещастни и ви се плаче често или през цялото време. Може да се чувствате по-зле през определено време от деня, като вечер или сутрин след ставане.

Раздразнение

Може лесно да се дразните на партньора, вашето бебе или други деца.

Умора

Всички нови майки се изморяват много бързо. Депресията обаче може да ви накара да се чувствате напълно изтощена и без никаква енергия.

Безсъния

Въпреки умората, не можете да заспите. Това включва и често будете през нощта, дори когато бебето ви спи или да се будите много рано сутрин, преди бебето да се е събудило.

Промени в апетита

Може да изгубите апетита си и да забравяте да се храните. Някои жени намират в храната емоционален комфорт, но след хранене изпитват вина, че ще напълнеят.

Невъзможност да изпитвате удоволствие

Усещате, че не можете да се насладите на нищи и нямате интерес. Може да не ви е приятно да сте с вашето бебе.

Загуба на интерес към секс

Има няколко причини да не изпитвате интерес към секс след скорошно раждане. Актът може да е болезнен или пък сте прекалено изморена. Следродилната депресия обаче ви лишава от всякакво желание. Партньорът ви може да не разбира това и да се чувства отхвърлен.



Негативни мисли и чувство за вина

Депресията променя мисленето. Може да:

- имате негативни мисли;
- мислите, че не сте добра майка или че дете ви не ви обича;
- изпитвате вина, че се чувствате по начина, по който се чувствате и да мислите, че това е по ваша вина;
- да изгубите увереността си;
- мислите, че не можете да се справите.

Тревожност

Повечето нови майки се тревожат за здравето на бебетата си. Ако имате следродилна депресия, тревожността може да вземе връх. Може да се притеснявате, че:

- бебето ви е много болно
- бебето не наддава достатъчно тегло
- бебето плаче прекалено много и не можете да го успокоите
- бебето е прекалено тихо ми може да спре да диша
- може да го нараните
- вие имате физическо заболяване
- никога няма да се почувствате по-добре

Също така може да се притеснявате, че ви е страх да останете само с бебето. Може да имате нужда от уверение и постоянна подкрепа от партньора си, лекар или близък.

Когато сте тревожни, може да изпитвате някои от следните симптоми:

- Ускорен пулс
- „прескачане“ на сърцето
- Задух
- Изпотяване
- Страх, че може да получите сърдечен удар или да припаднете.

Избягвайте срещи хора

Може да нямате желание да се виждате в приятели и роднини.

Безнадеждност

Може да имате усещане, че нещата никога няма да се оправят. Може да мислите, че живота е безсмислен. Може дори да имате мисли, че семейството ви ще е по-добре без вас.

Суицидни мисли

Ако мислите за самонараняване, трябва да разговаряте с вашия лекуващ лекар – GP, акушер-гинеколог, психолог.



○ КАК СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ ВЛИЯ НА НАЧИНА, ПО КОИТО СЕ ЧУВСТВАТЕ СПРЯМО ВАШЕТО БЕБЕ?

- Може да изпитвате чувства за вина, затова, че не се чувствате така, както сте очаквали
- Може да не изпитвате чувство на любов към бебето си
- Може да не изпитвате близост към бебето си
- Може да изпитвате затруднение да разберете какво изпитва и от какво се нуждае вашето бебе
- Може да изпитвате яд към бебето си или да го обвинявате за начина, по който се чувствате

○ НАРАНЯВАТ И ЖЕНИТЕ СЪС СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ СВОИТЕ БЕБЕТА?

Депресираните майки често се тревожат, че може да наранят своето бебе. Това обаче се случва много рядко. Много майки (и бащи) се чувстват по този начин от време на време, не само тези със следродилна депресия. Въпреки че имате тези чувства понякога, повечето майки не ги прилагат на практика. Ако се чувствате по този начин, споделете с някого.

Жените често се тревожат, че ако кажат на някого как се чувстват, детето им може да бъде отнето. В действителност, вашият лекуващ лекар иска да ви помогне да се почувствате по-добре и да се наслаждавате на майчинството си.

○ НЕ ПРЕМИНАВАТ ЛИ ВСИЧКИ МАЙКИ ПРЕЗ ДЕПРЕСИВЕН ПЕРИОД?

Раждането е огромен промяна. Нормално е да изпитвате много различни емоции. Не всяка майка отключва депресивно заболяване.

Повече от половината нови майки минават през следродилна тъга. Това обикновено започва 3-4 дни след раждането. Може да изпитвате резки промени на настроението. Може лесно да се разстройвате или сте раздразнителна или тревожна понякога. Това обикновено отминава до към десетия ден на вашето бебе. Жените със следродилна тъга нямат нужда от лечение. Ако това обаче продължи повече от две седмици, споделете с лекуващият си лекар.

○ КАКВО ПРИЧИНЯВА СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ?

Обсъждат се много възможни причини за появата на следродилна депресия. Вероятно няма само една единствена причина, а няколко различни канала на стрес причиняват това разстройство:



- И преди сте страдали от психично разстройство, включително депресия
- Имали сте депресия или тревожност по време на бременността
- Не получавате подкрепа от семейството и приятелите си
- Преживели сте скорошно стресиращо събитие – загуба на близък, край на връзка, загуба на работа

Възможно е причината за следродилната депресия да е физическа, като например занижена функция на щитовидната жлеза. Това лесно се третира с медикаменти.

Следродилната депресия може да няма видима причина за появата си, нито една от гореизброените причини може да не е налична. Същата така, наличието на някои от тези фактори не предполага отключването на следродилна депресия.

• МОЖЕ ЛИ СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ ДА БЪДЕ ПРЕДОТВРАТЕНА?

Преди всичко, все още няма достатъчно информация за следродилната депресия, за да може да бъде предотвратена. Следните предложения обаче могат да ви помогнат да останете в добро психично здраве:

- Не се опитвайте да бъдете „супер жена“. Старайте се да правите по-малко неща и да не се преуморявате.
- Сприятелявайте се с други жени, които също са бременни или скоро са родили. Може да е по-трудно да правите нови приятелства, ако имате депресия.
- Намерете някого, с когото можете да говорите. Ако нямате близка приятелка, към която да можете да се обърнете, намерете група за подкрепа.
- Посещавайте подготвителни курсове. Ако имате партньор, вземете го със себе си. Ако не – вземете приятел или роднина.
- Не спирайте антидепресантите по време на бременността без да се консултирате с вашия лекар. Около 7 от 10 жени, които спират антидепресанти по време на бременност се връщат към първоначалното си депресивно състояние, ако спрат медикаментите. Трябва да обсъдите плюсовете и минусите на лечението по време на бременност и кърмене.
- Поддържайте връзка с наблюдаващия лекар, ако сте имали депресивни периоди преди бременността. Всеки симптом на депресия или следродилна депресия може да бъде лесно разпознат рано.
- Не отказвайте и най-малката помощ от приятели и семейство.

• КАК ДА РАЗПОЗНАЕТЕ СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ

Първото нещо е да признаете, че се борите с депресия. Не се заблуждавайте, че е нормално да изпитвате продължителна тъга след раждането и че справянето с бебето е натоварващо.



Има много причини, които карат жените да отлагат търсенето на помощ: Може да:

- Не осъзнавате какво не е наред
- Да се притеснявате какво ще си помислят другите
- Да ви е срам да признаете, че майчинството не ви носи удоволствие.

Някои жени се тревожат, че бебето ще им бъде отнето. Всъщност, вие правите това, което е най-добре за вашето бебе и вас самата, когато потърсите помощ за справяне със следродилната депресия. Лекарите и близките ви искат да получите грижата, от която се нуждаете, за да можете вие да се грижите за бебето си.

Вашият лекар или акушер би трябвало да ви пита:

- През последния месец изпитвали ли сте чувство на тъга, потиснатост, безнадеждност?
- През последния месец изпитвали ли сте понижен интерес към неща, които ви носят удоволствие?
- Имате ли нужда от помощ със справянето с емоционалното си състояние?

Важно е да отговорите на тези въпроси откровенно, за да ви бъде оказана помощта, от която се нуждаете. Ако отговорите ви предполагат наличие на следродилна депресия, трябва да се консултирате със специалист, който ще ви зададе още въпроси, за да може да потвърди или отхвърли диагнозата.

САМОПОМОЩ

- Не се страхувайте от диагнозата. Много жени страдат от следродилна депресия и с времето ще се почувствате по-добре. Вашият партньор, приятели и семейство могат да бъдат по-подкрепящи и разбиращи, ако знаят пред какво преминавате.
- Кажете на някого как се чувствате. Може да бъде голямо облекчение да поговорите с някой, който ви разбира. Това може да е вашият партньор, роднина или приятел. Ако не можете да разговаряте с тях, говорете с личния си лекар или акушер. Те знаят, че да се чувствате по този начин е нормално и ще могат да ви помогнат.
- Възползвайте се от всяка възможност да спите или просто да си починете, независимо по кое време на денонощието. Ако вашият партньор ви помага, или живеете с подкрепящ роднина или приятел, помолете ги понякога те да хранят бебето през нощта. Ако сте сама, постарайте се да използвате всяко свободно време за почивка.
- Опитайте се да ядете редовно, дори когато не ви се яде. Яжте здравословна храна.
- Намирайте време да правите неща, които обичате или ви помагат да се отпускате – например разходка, четене на списание, слушане на музика.
- Ако имате партньор, опитайте се да прекарвате време само двамата. Ако сте сама, опитайте се да правите нещо приятно с приятели или роднини.
- Намерете група за подкрепа. Можете да намерите помощ на страницата с нашите Приятели. Може да нямате желание да посещавате сбирките на група за взаимопомощ,



ако страдате от депресия, затова намерете някой, който да идва с вас. Може да намерите помощ в лицето на друга майка, която може да ходи сама. Може да срещнете друга жена, която се чувства по същия начин.

- Позволявайте на приятели и роднини да ви помагат с домашните задължения, пазаруване и време с другите ви деца.
- Правете упражнение. Например, намерете тренировки за майки и бебета. Разходки с бебето в количка също е добро упражнение. Редовното движение ще спомогне за по-доброто ви настроение.
- Ползвайте книги и сайтове за самопомощ.
- Не се самообвинявайте, не обвинявайте партньора или приятелите си. Животът понякога е труден и умората и раздразнителността може да доведат до кавги и скандали. Ако разтоварвате напрежението върху партньора или приятелите, които се опитват да ви помогнат, може да отслабите или застрашите връзката си. Работете заедно.
- Не използвайте алкохол или наркотици, като начин за справяне. Те може да ви накарат да се чувствате добре за кратко, но в дългосрочен план ще усилят депресията и ще повлияят зле на физическото ви здраве.

ПОМОЩ ОТ ПАРТНЬОР, ПРИЯТЕЛИ, РОДНИНИ

- Не бъдете шокирани или разочаровани, ако партньорката ви, приятелка или роднина ви каже, че страда от следродилна депресия. Нормално е и вие можете да бъдете от голяма помощ.
- Проучете какво означава следродилна депресия, запознайте се със симптомите и начините, по които можете да сте от помощ. Говорете с личния лекар, ако имате нужда от повече разяснения.
- Можете да помогнете, дори само като прекарвате време с някой, който страда от следродилна депресия. Важно е да слушате и да бъдете окуражаващи и подкрепящи. Уверете я, че ще се почувства по-добре с времето.
- Ако вашата партньорка, приятелка или роднина ви каже, че няма желание да живее или иска да се самонаранява, приемоте я сериозно. Погрижете се да се срещне с професионалист спешно.
- Окуражете я да потърси помощ и лечението, от което се нуждае. Ако имате някакви притеснения относно лечението, обсъдете ги с лекар.
- Направете всичко, което можете от практична гледна точка – това включва смяна на памперси, хранене на бебето, пазаруване, готвене и домашни задължения.
- Ако сте партньор на майката, потърсете подкрепа и за себе си.
- Ако това е първото ви дете, може да се почувствате избутани настрана както от нуждите на партньорката си, така и от тези на детето. Опитайте се дразните или озлобявате. Вашата партньорка се нуждае от вас и вашата помощ и подкрепа.



- Бащите също могат да отключат депресия след появата на бебето. Това е по-вероятно, ако майката страда от следродилна депресия. Ако сте баща и мислите, че може да страдате от депресия, говорете с личния си лекар или потърсете помощ от терапевт, психолог или психиатър. Важно е за вас и вашето семейство да получите помощта, от която се нуждаете.

◦ ЗАЩО ЛЕЧЕНИЕТО НА СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ Е ВАЖНО

Повечето жени ще се почувства по-добре и без лечение в следващите три до шест месеца след раждането. 1 от 4 майки със следродилна депресия са все още депресирани, когато детето им навърши една година. Това означава много страдание, което разваля удовлетворението от новото майчинство. Може да развали отношенията с вашето бебе и партньора ви. Може да не се грижите за бебето или себе си така добре, както бихте го правили, ако не страдахте от депресия. Това може да окаже ефект върху развитието и поведението на вашето бебе, дори и след като депресията отшуми. Затова, колкото по-скоро потърсите помощ, толкова по-добре.

◦ КАКВИ СА ВЪЗМОЖНИТЕ ТЕРАПИИ?

Терапията, от която се нуждаете, зависи от това колко зле се чувствате. Трябва да ви бъдат разяснени рисковете и позитивите от различните лечения, за да можете да направите информиран избор.

Говорене

Да говорите за начина, по който се чувствате, може да бъде много полезно и от помощ, независимо колко тежка е депресията. Понякога е трудно да изразите как се чувствате пред близък човек. Разговорът с обучен специалист може да бъде по-лесен. Споделянето на емоциите може да бъде голямо облекчение. Може, също така, да ви помогне да разберете по-добре трудностите, с които се сблъсквате.

Медикаменти

Ако страдате от по-тежка депресия или депресията ви не се повлиява от разговорите със специалист, антидепресантите вероятно ще ви помогнат.

Има различни видове антидепресанти. Всички работят еднакво ефективно, но имат странични ефекти. Към тях не се развива пристрастяване. Могат да се прилагат при следродилна депресия, но някои са по-безопасни от други, ако кърмите.

Антидепресантите имат нужда от около 2 седмици, за да започнат да дават осезаеми резултати. Ще трябва да ги взимате приблизително още 6 месеца след като усетите подобрение.



Безопасни ли са антидепресантите при кърмене?

Уверете се, че вашият лекар знае, че кърмите. За много антидепресанти няма сведения да оказват ефект върху бебето и за това антидепресанти най-често не изключват кърмене. Това решение обаче е строго индивидуално за всяка жена. Някои антидепресанти се използват при кърмене от много години, за по-новите медикаменти се знае по-малко. Вашият лекар може да ви даде тази информация и да ви посъветва.

За да вземете решение дали да кърмите докато взимате антидепресанти, трябва да вземе предвид следното:

- колко тежко е депресивното ви състояние.
- какво лечение ви е помагало при предишни депресивни епизоди.
- какви са страничните ефекти.
- актуална информация за медикамента при кърменето
- какви са плюсовете на кърменето
- дали бебето ви е било родено преждевременно или има някакви заболявания
- ефекта на нетретираната депресия върху детето.

• ХОРМОНАЛНА ТЕРАПИЯ

Едно от наличните лечение на следродилна депресия е хормонална терапия. Този подход обаче няма достатъчно доказателства за своята ефективност и крие някои рискове, особено ако сте имали тромбоза.