

## **Pogimdyminė depresija – rekomendacijos motinoms, šeimai ir draugams**

### **Pogimdyminė depresija – kas tai?**

Yra trys pagrindiniai nuotaikos pokyčių po gimdymo tipai:

- Pogimdyminis nuotaikos sutrikimas,
- Pogimdyminė psichozė, ir
- Pogimdyminė depresija.

### **Pogimdyminis nuotaikos sutrikimas**

Pogimdyminis motinos nuotaikos sutrikimas laikomas normaliu reiškiniu ir paprastai pasireiškia motinoms praėjus 2–4 dienoms po gimdymo. Jo metu įprastos tokios emocinės reakcijos kaip verkimo protrūkiai, padidėjęs pažeidžiamumo jausmas, irzlumas, vienišumo jausmas ir nuovargis. Nors šie simptomai nemalonūs, su šeimos narių ir draugų parama jie greitai praeina.

### **Pogimdyminė psichozė**

Pogimdyminė psichozė yra pati stipriausia nuotaikos pokyčių po gimdymo forma. Tai retas reiškinys, su kuriuo susiduria 1 iš 500 pirmą kartą gimdančių moterų. Sutrikimas paprastai prasideda per pirmąsias šešias savaites po gimdymo. **Psichozė** reiškia bet kokią psichinio sutrikimo formą, kuomet asmuo praranda kontaktą su realybe. Simptomai pasireiškia netrukus po gimdymo ir tokioms moterims paprastai prireikia gydymo ligoninėje. Ši depresijos forma paprastai prasideda nuo to, kad motina tampa nerimastinga, šiek tiek sutrinka jos orientacija ir ji negali miegoti.

### **Pogimdyminė depresija**

Sunkumo ir paplitimo prasme, pogimdyminei depresijai tenka tarpinė vieta tarp pogimdyminio nuotaikos sutrikimo ir pogimdyminės psichozės. Ji gali pasireikšti maždaug 1 iš 6 pirmą kartą gimdančių motinų, tačiau kai kurie specialistai mano, kad ji paplitusi plačiau. Simptomai gali prasidėti nuo pogimdyminio nuotaikos sutrikimo, kuris laikui bėgant stiprėja. Kita vertus, simptomai gali pasireikšti tik po kurio laiko. Dažnai ji ryškiausiai pasireiškia tuomet, kai kūdikiui yra 4–6 mėnesiai.

- Airijoje pogimdyminę depresiją patiria maždaug 15% pirmą kartą gimdančių motinų.
- Ankstyvas sutrikimo atpažinimas, diagnozė ir gydymas lemia greitesnį išgyjimą.
- Negydoma pogimdyminė depresija gali tęstis ilgiau nei tris mėnesius, o kartais ir kelis metus.
- Tai, kad kažkas yra negerai, giminaitis ar artimas šeimos draugas paprastai pastebi anksčiau nei pati motina.

### **Kas ją sukelia?**

Tiksli pogimdyminės depresijos priežastis nėra aiški. Tačiau tyrimų rezultatai ir šios srities specialistai teigia, kad jos atsiradimui turi įtakos keli veiksniai. Šie veiksniai yra tokie:

#### **Gimdymo išgyvenimas**

Kai kurioms moterims gimdymo išgyvenimas neatitinka jų lūkesčių. „Nuviltumo“ jausmas gali sukelti depresiją. Kai kurios moterys, kurioms išsivystė pogimdyminė depresija, nurodė, kad jos patyrė traumuojantį ar komplikotą gimdymą arba kad jų kūdikis gimė neišnešiotas arba nesveikas.

#### **Biologiniai veiksniai**

Tam tikra nedidelė dalis moterų, kurioms išsivysto pogimdyminė depresija, turi laikiną skydliaukės sutrikimą, darantį įtakos jų nuotaikos sutrikimui. Gali būti, kad kai kurioms motinoms hormonų kiekio sumažėjimas po gimdymo yra ypač tikėtinas. Kol kas šito nepavyko pagrįsti tvirtais moksliniais įrodymais, tačiau tyrimai šioje srityje vis dar vyksta.

#### **Gyvenimo būdo pokyčiai**

Kūdikio gimimas pakeičia motinos gyvenimą. Ką tik gimę kūdikiai reikalauja sunkaus darbo – jų verkimas bei poreikis juos maitinti, prausti ir migdyti kelia nuolatinius reikalavimus. Paprastai dėl to gerokai sutrumpėja motinos miegas.

Staiga nauja motina tampa atsakinga 24 valandas per parą. Ji praranda laisvę turėtą iki gimstant kūdikiui. Be to, kūdikio gimimas daro stiprų poveikį visiems santykiams ir kartais gali sukelti didžiulę įtampą. Šis netekties jausmas gali sukelti depresiją. Motinai gali prireikti laiko ieškant būdų prisitaikyti prie pasikeitusių jos aplinkybių.

#### **Socialinės aplinkybės**

Pastaruoju metu įvykę stresą keliantys įvykiai, tokie kaip artimo žmogaus netektis ar rimta liga, gali motinai sukelti emocinę įtampą dar prieš gimdymą. Kiti įtakos turintys veiksniai gali būti darbo neturėjimas arba

skurdas. Moterys, kurios yra atskirtos nuo savo šeimų arba neturi palaikančių partnerių, yra labiau linkusios po gimdymo patirti depresiją.

### **Asmeninė ligos istorija**

Jei moteris yra sirgusi depresija anksčiau, tikimybė, kad jai išsivystys pogimdyminė depresija reikšmingai padidėja.

### **Motinstės įvaizdžiai**

Populiarūs motinstės įvaizdžiai verčia manyti, kad motinos turi būti spinduliuojančios, energingos ir turi gyventi idealiuose namuose su jas palaikančiais partneriais. Atrodo, lyg motinstė turėtų būti kažkas instinktyvaus, o ne kažkas, ko reikia išmokti. Moterims, kurios per pirmąsias savaites ir mėnesius po gimdymo tenka susidurti su sunkumais, atrodo, kad jos yra vienintelis, kurioms nesiseka. Šis įgūdžių ir žinių trūkumas gali sukelti didžiulį nepilnavertiškumą, nesėkmės ir izoliacijos jausmą, kuris, savo ruožtu, gali turėti įtakos gilaus emocinio išsekimo atsiradimui.

## **Požymiai ir simptomai**

Pogimdyminė depresija gali pasireikšti labai įvairiais simptomais, kurie gali būti patiriami įvairiu intensyvumu.

### **Irzlumas**

Jūs galite jaustis irzli ir pikta, kartais be jokios priežasties.

### **Nerimas**

Galite jaustis nepilnavertė ar nepajėgi susitvarkyti su jums iškilusiais reikalavimais. Galite nerimauti dėl dalykų, kuriuos paprastai laikote savaime suprantamais. Kai kurios moterys jaučiasi tokios įsitempusios, kad jos neina iš namų ir nenori susitikti su draugais. Be to, kai kurios moterys teigia, kad bijo būti paliktos vienos su vaiku.

### **Panikos priepuoliai**

Jums gali prasidėti panikos priepuoliai. Jiems būdingi tokie simptomai kaip rankų prakaitavimas, stiprus širdies plakimas ir pykinimas. Jie gali prasidėti kasdienės veiklos metu. Dažnai jie prasideda neprognozuojamai ir yra labai varginantys, todėl jūs galite pradėti vengti situacijų, kuriose juos patyrėte.

### **Miego sutrikimai**

Jums gali būti sunku užmigti, netgi kai jūsų kūdikis saugiai miega.

### **Nuovargis**

Galite jaustis nuolat išsekusi ir apatiška, nepajėgi atlikti namų ruošos darbų. Jums gali nustoti rūpėti jūsų išvaizda ir aplinka, gali sumažėti lytinis potraukis.

## **Dėmesys**

Jums gali būti sunku susikaupti arba galite jaustis pasimetusi ar išsiblaškęsi.

## **Apetitas**

Jūs galite nenorėti valgyti arba, priešingai – galite valgyti tam, kad nusiramintumėte. Dėl to galite pastebėti, kad netenkate arba priaugate svorio.

## **Verksmingumas**

Galite dažnai verksti ir ne visuomet suprasti, ko verkiate.

## **Perdėtas elgesys ir įkyrios mintys**

Tokio tipo elgesys dažnai pasireiškia skrupulingu namų tvarkymu ir bandymu atitikti nerealistiškai aukštus standartus. Taip pat jus gali apimti neįveikiamos baimės, pavyzdžiui, mirties baimė. Kai kurios moterys teigia, kad joms nuolat kyla minčių pakenkti savo kūdikiui. Tačiau tokias mintis motinos įgyvendina itin retai.

## **Kaip padėti sau**

Patys svarbiausi dalykai, kuriuos galite padaryti yra tikėti, kad jums pasidarys geriau ir ieškoti pagalbos. Nedelsiant pasikalbėkite su savo šeima, bendrosios praktikos gydytoju ar visuomenės sveikatos sesele.

- Atvirai kalbėkite apie savo jausmus ir rūpesčius. Tai padės kitiems suprasti, ko jums reikia.
- Pasinaudokite kiekviena poilsio galimybe. Išmokite trumpai numigti. Jei maitinate krūtimi, jūsų partneris gali naktį pamaitinti kūdikį anksčiau iš krūties ištrauktu pienu.
- Gerai maitinkitės, valgykite maistingą maistą, kuriam paruošti nereikia daug pastangų.
- Paprašykite žmonių, kuriais pasitikite, padėti jums spręsti praktines problemas, tokias kaip namų ruoša.
- Skirkite laiko poilsiui su šeima ir draugais.
- Kasdien padarykite sau ką nors malonaus – tai gali būti pasivaikščiojimas parke, sportas ar tiesiog kavos puodelis ir pokalbis su draugais.
- Raskite laiko pasilinksminti. Priimkite nuoširdžius pasiūlymus prižiūrėti kūdikį ir išeikite iš namų pavakarieniauti, į kiną ar tiesiog aplankyti draugus.
- Intymiai bendraukite su savo partneriu. Bučiniai ir glamonės gali būti malonumo šaltinis, net jei ir nenorite mylėtis.

## **Išsiaiškinkite, kokios paramos grupės veikia jūsų vietovėje**

motinų grupės, kūdikių ir mažų vaikų grupės. Panašioje situacijoje esančios motinos gali suteikti emocinę ir praktinę paramą.

**Ko neturėtumėte daryti:**

- Nebandykite būti supermoterimi. Jums gali prireikti apriboti savo įsipareigojimus kitose jūsų gyvenimo srityse.
- Nekaltinkite savęs arba savo partnerio. Jums abiem šiuo metu gyvenimas yra sunkus.
- Nekeiskite gyvenamosios vietos (jei įmanoma), kol esate nėščia ir kelis mėnesius po gimdymo.

**Konsultavimas**

Jei patiriate depresiją, jums gali padėti profesionalios konsultacijos. Galimybė „išsilieti“ suprantančioje ir nekritiškoje aplinkoje gali tapti palengvėjimo šaltiniu. Pasikalbėkite apie tai su savo bendrosios praktikos gydytoju.

Maždaug 25% pogimdyminę depresiją patiriančių moterų kreipiasi specializuotos pagalbos. Nors psichiatrinis gydymas gali būti įtrauktas į jūsų pasveikimo planą, jis turi būti tik dalis bendros paramos ir praktinės pagalbos strategijos, kuri turi apimti jūsų partnerį, šeimą ir draugus.

**Vaistai**

Pogimdyminei depresijai gydyti gali būti naudojamas įvairus medikamentinis gydymas. Paprastai naudojami antidepresantai.

Svarbu atsiminti, kad gali praeiti dvi ar daugiau savaičių, kol pajusite teigiamą vaistų poveikį. Gali būti, kad išnykus depresijos simptomams vaistus dar teks naudoti iki 6 mėnesių. Tinkamai naudojami antidepresantai priklausomybės nesukelia.

Jei maitinate krūtimi, paprašykite savo gydytojo apsvarstyti galimybę jums skirti vaistus, kurie būtų tinkami maitinančioms motinoms.

Jei jaučiate, kad medikamentų dėka jūsų būklė gerėja, prieš nusprendama pakeisti medikamentų dozę ar vartojimo dažnumą, pasitarkite su gydytoju. Priešingu atveju jūsų simptomai gali vėl atsinaujinti. Pogimdyminė depresija yra liga ir jums reikia duoti sau laiko išgyti.

**Gydymas ligoninėje**

Jūsų gydytojas gali manyti, kad, norint išgyti, jums reikia intensyvesnės pagalbos ar poilsio. Labai retais atvejais tam gali prireikti praleisti šiek tiek laiko ligoninėje.

## Šeima ir draugai

Gyvenimas su depresija gali būti labai sudėtingas ir gniuždantis. Stenkitės būti kantrūs ir supratingi. Palaikykite, padėsinkite, žadinkite viltį. Jūsų pagalba ir parama šiuo metu yra neįkainuojama. Būkite pasiruošę kreiptis pagalbos.

### Šeima ir draugai

Jei manote, kad jūsų draugė, sesuo ar duktė galbūt išgyvena pogimdyminę depresiją, jūs galite padėti.

- Skatinkite ją kreiptis pagalbos į bendrosios praktikos gydytoją, visuomenės sveikatos seselę ar konsultantą.
- Leiskite jai išreikšti tikruosius jos jausmus. Supratingai išklauskite.
- Padėkite spręsti praktinius kūdikio priežiūros klausimus.
- Skatinkite ją prisijungti prie paramos grupės veiklos.
- Sužinokite apie pogimdyminę depresiją daugiau.

### Specialiai partneriams ir tėvams

- Stenkitės rasti užsiėmimų kaip pora, be vaikų. Tačiau neverskite jos daryti nieko, ko ji nenori.
- Skatinkite veiklą, pavyzdžiui, pasivaikščiojimus kartu.
- Stenkitės pasirūpinti, kad ji gerai maitintųsi ir ilsėtųsi. Masažas gali padėti atsipalaiduoti.
- Reguliariai jai priminkite, kad liga yra laikina ir kad ji pasveiks.

### Paramos organizacijų kontaktai

Postnatal Depression Ireland (Airijos pogimdyminės depresijos paramos grupė)  
021 492 3162  
support@pnd.ie  
www.pnd.ie

Samaritans 24hr listening service (Visą paramą veikianti samariečių pagalbos linija)  
1850 60 90 90  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Parentline (Pagalbos tėvams linija)  
1890 92 72 77  
[www.parentline.ie](http://www.parentline.ie)

Cuidiú – Irish Childbirth Trust  
01 872 4501  
[www.cuidiu-ict.ie](http://www.cuidiu-ict.ie)

Aware  
1890 303 302  
[www.aware.ie](http://www.aware.ie)

Grow  
1890 474 474  
[www.grow.ie](http://www.grow.ie)



Publikavimo data: 2010 m. kovo mėn.  
Peržiūros data: 2012 m. kovo mėn.