

# ZABURZENIA POPORODOWE W SFERZE PSYCHICZNEJ

## PRZYGNEBIENIE POPORODOWE (BABY BLUES)

Smutek poporodowy, tzw. „baby blues”, pojawia się kilka dni po porodzie. Może trwać od kilku godzin, nawet do kilkunastu dni. Jest to okresowe, fizjologiczne obniżenie nastroju, występujące u blisko 85% kobiet.

### OBJAWY „BABY BLUES”

- ⇒ umiarkowane obniżenie nastroju;
- ⇒ poczucie poirytowania i rozdrażnienia;
- ⇒ płaczliwość i łatwe wzruszanie się;
- ⇒ silne emocje które łatwo się zmieniają, a czasami są sprzeczne – od radości i spełnienia, przez niepokój, rozbiecie, lęk i smutek;
- ⇒ poczucie, utraty kontroli nad sytuacją;
- ⇒ zamartwianie się o to, czy będzie się dobrą mamą i czy poradzi się w zakresie opieki nad dzieckiem;
- ⇒ odczuwanie braku lub małe zainteresowanie dzieckiem.

### PAMIĘTAJ!

Smutek poporodowy zazwyczaj mija samoistnie w ciągu 10 dni. Najczęściej nie jest potrzebna pomoc specjalisty, a jedynie wsparcie i pomoc bliskich. Nie musisz i nie powinnaś być wówczas sama, śmiało więc proś o pomoc!

Jeśli jednak objawy „baby blues” nie ustępują, należy poszukać pomocy u specjalisty (psychologa i/lub lekarza psychiatry).

## **DEPRESJA POPORODOWA**

Depresja poporodowa występuje u ok. 13%-30% kobiet i pojawia się zazwyczaj w ciągu pierwszych 6. – 12. miesięcy po porodzie.

### **JAKIE OBJAWY POWINNY CIĘ ZANIEPOKOIĆ?**

- ⇒ odczuwasz brak energii życiowej, co powoduje trudność w wykonywaniu najprostszych codziennych czynności,
- ⇒ masz stałe uczucie zmęczenia, osłabienia i wyczerpania,
- ⇒ odczuwasz smutek i przygnębienie występujące przez większą część dnia,
- ⇒ masz ciągle uczucie napięcia i jesteś rozdrażniona,
- ⇒ masz trudności w odprężeniu się i przeżywaniu radości także przy zajmowaniu się dzieckiem,
- ⇒ ciągle obwiniasz siebie o wszystko,
- ⇒ masz złe samopoczucie fizyczne, odczuwasz różne bóle bez wyraźnej przyczyny,
- ⇒ masz kłopoty ze snem, śpisz zbyt długo lub nie możesz zasnąć,
- ⇒ straciłaś apetyt lub masz wzmożone łaknienie,
- ⇒ trudno Ci się skoncentrować, masz kłopoty z pamięcią,
- ⇒ masz trudności z podjęciem najprostszych decyzji,
- ⇒ odczuwasz coraz większy brak pewności siebie,
- ⇒ wydaje Ci się, że jesteś złą matką i nie radzisz sobie z opieką nad dzieckiem,
- ⇒ jesteś przewrażliwiona na punkcie zdrowia i rozwoju dziecka, co zmusza Cię do ciągłego sprawdzania czy dziecko śpi lub oddycha,
- ⇒ jesteś obojętna wobec dziecka lub odczuwasz rozdrażnienie i lęk w kontakcie z nim,
- ⇒ masz potrzebę izolowania się i unikania kontaktów z ludźmi,
- ⇒ masz poczucie beznadziejności, wydaje Ci się że nikt nie jest w stanie Ci pomóc i sytuacja już się nie zmieni,
- ⇒ pojawiają się u Ciebie myśli o śmierci lub myśli samobójcze.

**Jeśli zaobserwujesz u siebie przynajmniej 3 z powyższych objawów i trwają one dłużej niż 2 tygodnie, lub wyniki przeprowadzonych testów psychologicznych przeprowadzonych np. przez położną są powyżej normy, powinnaś jak najszybciej zgłosić się do psychiatry lub psychologa. Możesz zwrócić się o pomoc do Poradni Zdrowia Psychicznego.**

### **PAMIĘTAJ!**

**Depresja nie minie sama, to choroba, którą trzeba leczyć. Im wcześniej jest rozpoznana, tym szybciej przebiega jej leczenie. Nieleczona depresja przedłuża Twoje cierpienie, powoduje trudności w nawiązywaniu kontaktu i może mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka.**

### **Leczenie depresji**

Lekarz psychiatra prawdopodobnie zaproponuje Ci leki przeciwdepresyjne, które można stosować w trakcie karmienia piersią. Drugą ważną częścią leczenia jest rozmowa z psychologiem lub psychoterapia. Bądź cierpliwa, bowiem na efekty zastosowanych terapii trzeba czasem poczekać kilka tygodni.

## TRZECIĄ CZĘŚCIĄ TERAPII SĄ ZMIANY, KTÓRE POWINNAŚ WPROWADZIĆ W SWOIM ŻYCIU:

- ⇒ mów o Tym co czujesz i z czym masz problem,
- ⇒ nie wstydz się prosić o konkretną pomoc i wsparcie,
- ⇒ daj sobie przyzwolenie na przeżywanie emocji i mów o nich,
- ⇒ zadbaj o odpoczynek, relaks i sen,
- ⇒ poszukaj wsparcia innych kobiet, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie, odczujesz ulgę kiedy zrozumiesz, że nie tylko Ty tak się czujesz,
- ⇒ nie staraj się być idealną mamą,
- ⇒ nie lecz się domowymi sposobami.

**Pamiętaj, to że cierpisz na depresję nie oznacza, że nie chcesz, nie kochasz swojego dziecka lub jesteś złą matką!**

## PSYCHOZA POPORODOWA

Psychoza poporodowa pojawia się w pierwszych tygodniach po porodzie u 0,1%-0,2% kobiet po porodzie, ma gwałtowny przebieg.

### OBJAWY PSYCHOZY POPORODOWEJ

- ⇒ omamy i halucynacje, czyli np. słyszenie głosów, widzenie postaci, odczuwanie zapachów, chociaż nie ma to związku z tym co dzieje się w otoczeniu,
- ⇒ urojenia, czyli błędne myślenie, np. myśli prześladowcze, przekonanie że działa na Ciebie jakaś siła,
- ⇒ dezorientacja, czyli brak świadomości tego gdzie się znajdujesz i co się dzieje,
- ⇒ gwałtowne zmiany zachowania, czyli nadmierne pobudzenie lub całkowite spowolnienie,
- ⇒ brak kontaktu z rzeczywistością i z ludźmi,
- ⇒ bezsenność,
- ⇒ myśli i tendencje samobójcze (chcesz zrobić sobie krzywdę) lub zabójcze (chcesz zrobić krzywdę dziecku).

## **PAMIĘTAJ!**

**W takiej sytuacji konieczna jest natychmiastowa konsultacja psychiatryczna, a często także hospitalizacja.**