

Czy zmagasz się z depresją poporodową lub stanami lękowymi?



To zupełnie naturalne, że kiedy w domu pojawia się małe dziecko, czasami czujemy niepokój, przytłoczenie, stres i inne silne emocje, szczególnie w pierwszych dwóch tygodniach. Jeśli jednak takie uczucia i myśli utrudniają opiekę nad dzieckiem, może to być coś poważniejszego.

Na całym świecie około 10% kobiet w ciąży i 13% kobiet zaraz po porodzie doświadcza zaburzeń zdrowia psychicznego, przede wszystkim depresji.¹ Często pojawia się również lęk poporodowy. Nawet w 50% przypadków depresja i stany lękowe występują jednocześnie.²

Zaburzenia zdrowia psychicznego występujące u matek można leczyć. Są one również powszechne i mogą dotknąć praktycznie każdą kobietę. Zwykle są spowodowane zmianami w poziomie hormonów, brakiem snu i zwiększonym stresem w trakcie ciąży i po porodzie. Specjaliści medyczni na całym świecie zalecają wykonywanie u kobiet badań przesiewowych w tym kierunku w ramach rutynowej opieki poporodowej. Badanie przesiewowe obejmuje zazwyczaj udzielenie odpowiedzi na kilka pytań dotyczących nastroju i myśli.

Objawy, na jakie warto zwrócić uwagę

Poniżej podano typowe objawy depresji i lęku poporodowego. Proszę zaznaczyć te, które brzmią znajomo:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Częstszy niż zwykle płacz | <input type="checkbox"/> Myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub dziecku |
| <input type="checkbox"/> Uczucie złości, rozdrażnienia, niepokoju lub napięcia | <input type="checkbox"/> Zdominowanie myśli przez strach i niepokój |
| <input type="checkbox"/> Wycofanie się z kontaktów z rodziną i znajomymi | <input type="checkbox"/> Podwyższone tętno, bóle głowy, ból w klatce piersiowej, nudności |
| <input type="checkbox"/> Uczucie otępienia i braku zainteresowania dzieckiem | <input type="checkbox"/> Trudności ze snem |
| <input type="checkbox"/> Poczucie, że traci się zmysły | <input type="checkbox"/> Nieustanne sprawdzanie stanu dziecka |
| <input type="checkbox"/> Poważne zwątpienie w swoje umiejętności bycia dobrym rodzicem | |

W przypadku występowania takich objawów, najlepiej skontaktować się ze swoim lekarzem. Może on ocenić stan zdrowia i w razie konieczności skierować do specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego.

W każdym przypadku zwróć się po pomoc

Opiekowanie się małym dzieckiem jest trudne, bez względu na to, czy odczuwa się problemy ze zdrowiem psychicznym czy nie. Trzeba pamiętać, żeby zadbać również o siebie. Warto zwrócić się o pomoc do zaufanych osób, aby móc znaleźć czas na odpoczynek i nadrobienie zaległości.

Pomyśl o rzeczach, które pomogą Ci poczuć się lepiej - i poproś o pomoc. Być może ktoś mógłby wykonać za Ciebie kilka prac domowych, zająć się dzieckiem, żebyś mogła się zdrzemnąć, a nawet posiedzieć z Tobą, abyś mogła spędzić trochę czasu w towarzystwie osoby dorosłej? Nawet niewielka pomoc może dużo zmienić.

Materiały źródłowe:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Dostęp uzyskano 28 grudnia 2023 r.

optum.com

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów stanowią własność ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF12560493 142627-122023