

Doğum sonrası depresyon veya anksiyete ile mücadele ediyor olabilir misiniz?



Evinizde yeni doğmuş bir bebekle yaşamaya başladığınızda, özellikle ilk bir iki hafta içinde bazen endişeli, bunalmış, stresli olmanız ve diğer güçlü duyguları hissetmeniz doğaldır. Ancak bu duygu ve düşünceler çocuğunuza bakmanızı zorlaştırıyorsa, bu noktada daha fazlası olabilir.

Dünya çapında hamile kadınların yaklaşık yüzde 10'u ve yeni doğum yapmış kadınların yüzde 13'ü başta depresyon olmak üzere zihinsel sağlık sorunları yaşamaktadır.¹ Doğum sonrası anksiyete de yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır. Vakalarda yüzde 50'ye varan oranda depresyon ve anksiyete birlikte görülmektedir.²

Annenin ruh sağlığına ilişkin bozukluklar tedavi edilebilirdir. Ayrıca bu bozukluklar yaygındır ve hemen hemen her kadını etkileyebilir. Hormon seviyesindeki değişikliklere, uykusuzluğa ve hamilelik sırasında ve doğumdan sonra artan strese bağlı olarak ortaya çıkabilirler. Aslında dünyanın dört bir yanındaki tıp uzmanları, kadınların doğumdan sonraki rutin bakım kapsamında taramadan geçirilmesini önermektedir. Bu taramada genellikle ruh haliniz ve düşünceleriniz hakkında kısa sorulara verilen yanıtlar yer alır.

Dikkate alınması gereken işaretler

İşte doğum sonrası depresyon ve anksiyetenin yaygın belirtileri. Sizin durumunuza benzer olanları işaretleyin:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Her zamankinden daha sık ağlama | <input type="checkbox"/> Kendine veya bebeğe zarar verme düşünceleri |
| <input type="checkbox"/> Kızgın, sinirli, huzursuz veya gergin hissetme | <input type="checkbox"/> Korku ve endişenin düşüncelerinizi ele geçiriyor olması |
| <input type="checkbox"/> Aileden ve arkadaşlardan kendini uzak tutma | <input type="checkbox"/> Artan kalp atış hızı, baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide bulantısı |
| <input type="checkbox"/> Duygusuz hissetme ve bebekle ilgilenmeme | <input type="checkbox"/> Uyuyamama |
| <input type="checkbox"/> Aklını kaybediyormuş gibi hissetme | <input type="checkbox"/> Bebeği sürekli kontrol etme |
| <input type="checkbox"/> İyi bir ebeveyn olma yeteneğinden ciddi şekilde şüphe duyma | |

Bu belirtilerden birkaçını göstermeniz halinde doktorunuza danışmanız gerekir. Sizi değerlendirebilir ve gerekirse bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirebilirler.

Her durumda yardım isteyin

Akıl sağlığıyla ilgili bir sorunla m¼cadele ediyor olsanız da olmasanız da, bir bebeğe bakmak zordur. Kendinize dikkat etmeniz de önemli. Dinlenmek, rahatlamak ve sosyal çevrenizde olup bitenlere yetişmek için güvendiğiniz kişilerden yardım istemeyi düşünebilirsiniz.

Daha iyi hissetmenize yardımcı olacak şeyleri düşünün ve yardım isteyin. Örneđin, belki sizin için birkaç ev işi yapabilirler, biraz uyumanız için bebeği tutabilirler, yetişkin kişilerle vakit geçirebilmeniz için sizinle oturup sohbet edebilirler. Küçük bir yardımın bile çok faydası olacaktır.

Kaynaklar:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Erişim tarihi: 28 Aralık 2023.

optum.com

Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün adları, ilgili sahiplerinin m¼lkiyetindedir. Optum, ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için önceden haber vermeksizin özellikleri değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği tanıyan bir işverendir.

© 2024 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF12560493 142631-122023