

## Да разберем пренаталната и След родилна депресия



# Какво е пренатална сепресия?

**Депресията и тревожността могат да се появят по всяко време** – много жени могат да изпитат тези състояния по време на бременност и годината след раждането на бебето (перинаталния период).

**Бременността и приспособяването към ново бебе е възнаграждаващо, но носи и промени и предизвикателства.**

Въпреки че някои дни ще бъдат по-добри от други, за някои жени, които изпитват проблеми с психичното здраве, всеки ден е борба.

**Точно както физическите здравословни проблеми, изпитани по време на бременност**, раждане или ранно родителство (напр. високо кръвно налягане), психичните заболявания могат да се случат на всеки.

**Важно е да разпознавате знаците и потърсете подкрепа рано.**

Докато депресията и тревожността са най-често срещаните видове психични състояния в перинаталния период, има и **други сериозни психични състояния**, които също могат да възникнат по това време (вижте „Други психични заболявания“). депресия „Не почувствах нищо... просто вцепенен, емоционално мъртъв/плосък.“

**Перинаталната депресия** засяга една от 10 жени по време на бременност и една от шест жени през първата година след раждането. **За разлика от „бебешкия блус“**, който е временен, депресията обикновено не изчезва от само себе си.

**Жените с депресия** описват, че се чувстват тъжни, унили, вцепенени и празни, без интерес към бебето си, към другите хора или неща, на които са се радвали.

## Безпокойство

„Просто съм толкова притеснена за всичко.“

„Не мога да спра да чувствам, че нещо ще се обърка с тази бременност.“

Въпреки, че всички изпитваме известно безпокойство от време на време, при някои хора тези чувства продължават и могат да окажат влияние върху способността им да функционират всеки ден. Състоянията на тревожност вероятно ще бъдат поне толкова чести, колкото депресията по време на бременност и следващата година. Много жени изпитват и двете тревожност и депресия в същото време. Симптомите на тревожност включват чувство на безпокойство, паника или страх, които трудно могат да бъдат спрени или контролирани.

## Получаване на подкрепа

Разговорът с вашия общопрактикуващ лекар (GP) или друг здравен специалист е добра първа стъпка за получаване на подкрепа. Като обсъди преживяванията ви с вас и оцени отговорите ви на въпросите в Единбургската скала за постнатална депресия (EPDS) (вижте да изтеглите от „Ресурси“), здравен специалист може да ви помогне да разберете дали може да изпитвате депресия или тревожност и дали може да се възползва от допълнителен съвет или подкрепа. В зависимост от вашите симптоми може да бъдете насочени към специалист (напр. психолог, психиатър).

## Кога е необходима спешна помощ?

Ако вие или някой, на когото държите, е в криза, свържете се с вашия личен лекар или местен доставчик на здравни услуги. **Мисли за самоубийство, нараняване на себе си или на вашето бебе могат да съпътстват психични заболявания.**

Ако смятате, че вашият партньор или бебе ще са по-добре без вас, или имате мисли за самоубийство или мисли за нараняване на вашето бебе, потърсете спешна помощ или отидете в спешното отделение на местната болница.

## Лечение на перинатална депресия и тревожност

*„Знаех, че имам нужда от помощ, просто беше въпрос на намиране на правилната комбинация от помощ за мен.“*

Налични са ефективни лечения. Видът на лечението варира в зависимост от индивида и тежестта на състоянието. Често се използва комбинация от лечения за депресия и/или тревожност.

- Психологическата терапия, често наричана „говореща терапия“, може да бъде ефективна при промяна на негативните мисли и чувства, като спира симптомите да станат сериозни и помага за възстановяването. Научаването на вашите симптоми също може да бъде полезно.
- Медикаментите могат да играят важна роля за намаляване на въздействието на депресията или тревожността върху майката, бебето и други членове на семейството. Изследванията показват, че някои лекарства са ефективни и могат да се използват под наблюдението на Вашия лекар. По време на бременност и кърмене Вашият лекар ще може да Ви посъветва за всички рискове, свързани с определени лекарства, и ще вземе предвид благосъстоянието както на Вас, така и на Вашето бебе.

## Други състояния на психичното здраве

Има и други по-рядко срещани състояния на психичното здраве, които могат да възникнат по време на бременност или в годината след раждането и могат да бъдат сериозни. Тези състояния включват биполарно разстройство, следродилна (пурперална) психоза и шизофрения.

## Съвети за грижа за себе си

„Разговорите с други, които наистина разбират, ми помогнаха да не се тревожа за раждането и да бъда майка.“

- Развийте мрежа за подкрепа от приятели, семейство и/или здравни специалисти и организирайте допълнителна подкрепа през първите няколко седмици след раждането.

- Включете партньора и семейството си в ежедневните грижи за бебето и домакинските задължения.

- Организирайте рутината си, така че да имате време за себе си — използвайте времето, за да се отпуснете или да направите нещо, което ви харесва.

- Говорете с някой, на когото имате доверие, за вашите чувства – споделянето на притесненията ви може да бъде наистина полезно. Съвети за бащи/партньори „Съпругът ми беше фантастичен... той прекарваше толкова време, колкото можеше у дома, помагайки с децата.“

- Включете се в ежедневните задачи, свързани с грижите за вашето ново бебе и домакинството.

- Приемайте предложения за подкрепа от приятели или членове на семейството или организирайте някого, който да помага с храната, домакинската работа и грижите за децата.

- Планирайте известно време като двойка и се опитайте да правите нещо, което харесвате и на двамата.

- Бъдете наясно със собственото си здраве и благополучие. Уверете се, че спортувате, релаксирате и отделяте време за себе си. Съвети за семейството и приятелите „Майка ми оставаше, колкото беше възможно, а съсед и други приятели готвеха храна.“

- Прекарвайте време в изслушване, без да е необходимо да предлагате решения и съвети, освен ако не е поискано.

- Предложете да гледате бебето или по-големите деца, да помогнете с готвенето и чистенето или каквото друго е необходимо.

- Насърчете майката и/или бащата/партньора да потърсят професионална подкрепа, ако е необходимо.

## **Единбургска скала за постнатална депресия**

(EPDS)^ EPDS е набор от въпроси, които могат да ви кажат дали имате симптоми, които са често срещани при перинатални жени с депресия и тревожност.

Силно се препоръчва да попълните този набор от въпроси със здравен специалист. **Това не е предназначено за поставяне на диагноза** – само обучени здравни специалисти трябва да правят това.

**\*Повече информация за това какво означават различните резултати можете да получите като се свържете със специалист психолог, изпратите вашият резултат на e-mail [info.elenagogova@gmail.com](mailto:info.elenagogova@gmail.com) или си запишете час за консултация на: [www.superdoc.bg](http://www.superdoc.bg) –Елена Гогова тел. 0988 963 618**

Информационни ресурси за нови и бъдещи родители

Брошура – **Емоционално здраве и благополучие:** Ръководство за бременни жени, млади майки и други лица, които се грижат за тях

Брошура – **Емоционално здраве и благополучие:** Ръководство за нови бащи, партньори и други хора, които се грижат за тях За да изтеглите копия на наличните информационни ресурси, моля, посетете :

[www.elenagogova.com](http://www.elenagogova.com)

