

## Apie pogimdyminę depresiją

Daugumai žmonių vaiko gimimas - tai ypatingas, džiaugsmingas ir jaudinantis gyvenimo momentas, tačiau tai ir laikas, kai motina susiduria su daugybe naujų sunkumų, susijusių su naujo žmogaus atėjimu į pasaulį. Su jais moteris turi kovoti, rūpintis savo naujagimiui ir pačia savimi. Depresija, kuria susergama po vaiko gimimo, vadinama pogimdymine depresija. Apie du trečdalius gimdyvių patiria lengvos depresijos (dar vadinamos motinystės liūdesiu) simptomus. Tai nuovargis, irzlumas, prislėgta nuotaika, verkimo priepuoliai be priežasties, padidėjęs nerimas, liūdesys, dirglumas. Šie negalavimai dažniausiai prasideda praėjus keletui dienų po gimdymo ir gali tęstis apie dvi savaites. Kartais būna trumpi tokios būsenos epizodai. Jeigu visi šie simptomai užsitęsia ilgiau nei dvi savaites, būtina kreiptis pagalbos į specialistus.

Gana dažnai moterims kurioms buvo pasireiškę pogimdyminio motinystės liūdesio simptomai, išsivysto pogimdyminė depresija.

## Kas turi įtakos pogimdyminės depresijos atsiradimui?

- ➔ hormonų pusiausvyros pokyčiai;
- ➔ skausmingas, ilgai trukęs arba labai greitai įvykęs, priešlaikinis gimdymas;
- ➔ ankstesni depresijos periodai;
- ➔ stresas dėl naujagimio priežiūros;
- ➔ nuolatinis nuovargis ir nemiga;
- ➔ įtampa dėl darbo, būsto;
- ➔ konfliktai šeimoje;
- ➔ nepilnavertė mityba ir vitamino B trūkumas;
- ➔ nepakankamas artimųjų palaikymas.

## Kokie pogimdyminės depresijos požymiai?

- ➔ prislėgta nuotaika didesnę dienos dalį beveik kasdien;
- ➔ sumažėję interesai bei pasitenkinimas visų ar beveik visų rūšių veikla didesnę dienos dalį ar beveik kasdien;
- ➔ pastovus nerimas;

- ➔ nepasitenkinimas ir irzlumas;
- ➔ liūdesys ir neviltis;
- ➔ atminties pablogėjimas;
- ➔ nesugebėjimas susikoncentruoti;
- ➔ kaltės jausmas;
- ➔ užsisklendimas savyje, nenoras bendrauti su artimaisiais;
- ➔ galvos skausmai, skausmas krūtinės srityje, širdies ritmo sutrikimai;
- ➔ pernelyg padidėjęs arba stipriai sumažėjęs rūpinimasis kūdikiu;
- ➔ nepilnavertiškumo jausmas;
- ➔ miego sutrikimai;
- ➔ mitybos sutrikimai;
- ➔ sumažėjęs lytinis potraukis;
- ➔ mintys apie mirtį ar savižudybę.

Pogimdyminė depresija nustatoma, jei per dvi savaites pasireiškia mažiausiai penki iš aukščiau išvardintų simptomų ir nors 1 iš dviejų pirmųjų simptomų.

## Kaip padėti sau?

- stenkitės kiek galima geriau pailsėti;
- neužsidarykite namuose, kuo dažniau pasivaikščiokite lauke;
- nesistenkite atlikti visų buities darbų. Dirbkite tik tiek, kiek pajėgiate;
- apie savo savijautą atvirai pasikalbėkite su artimiausiu žmogumi;
- bendraukite su kitomis mamomis, pasidalinkite patirtimi ir patarimais;
- valgykite pilnaverti maistą, venkite kofeino, alkoholio;
- mankštinkitės;
- atminkite: vyras - lygiavertis pagalbininkas auginant kūdikį.

## Kuo gali padėti artimieji?

Palaikymas, meilė, rūpinimasis tiek motina, tiek mažyliu – tai svarbiausi dalykai, kuriuos gali duoti artimieji. Perimkite sunkiuosius buities darbus, nekritikuokite, neprikaišiokite trūkumų ar nesėkmių, išklauskite. Suteikite

moteriai kiek galima daugiau laisvo laiko, kad ji galėtų pasivaikščioti, paskaityti laikraštį, išsimaudyti šiltoje vonioje ir pamiegoti.

## Gydymas

Esant pogimdyminės motinystės liūdesio simptomams, svarbiausias ir būtinas emocinis motinos supratimas ir palaikymas, pagalba rūpinantis naujagimiu. Užsitęsus būdingiems simptomams ilgiau nei 2 savaites, reikia kreiptis į savo gydytoją. Jeigu simptomai tęsiasi ir sunkėja, gali prireikti profesionalų gydymo. Lengvais atvejais, kai depresija netrukdo motinai rūpintis kūdikiu, gali būti naudinga psichoterapija. Tačiau, jeigu simptomai sunkėja ir jų daug, gali būti skiriami antidepresantai, nepamirštant psichologinio motinos palaikymo, pagalbos.

**Valstybinis psichikos sveikatos centras**  
www.vpsc.lt. Parko g. 15, Vilnius,  
tel. (8-5) 267 17 97

Valstybinis psichikos sveikatos  
centras

# Pogimdyminė depresija

Vilnius 2009 m.