

Postporođajna depresija

Vodič za ženu i njenu porodicu

Nakon rođenja bebe, žena prolazi kroz brojne telesne (hormonalne), emocionalne i društvene promene što može povećati rizik od nastanka depresivnog poremećaja u ovom periodu. Zbog toga je rani period roditeljstva vreme kada je posebno važno obratiti pažnju na moguće znakove i simptome depresije. Ako mislite da imate depresiju, potražite pomoć što pre, kako biste mogli da preduzmete potrebne korake i prevaziđete ovu teškoću.

Koliko je česta postporođajna depresija?

Po najnovijim saznanjima jedna od sedam žena, u proseku, će nakon porođaja imati postporođajnu depresiju. Često se dešava da se depresivnost i anksioznost pojave istovremeno.

Koji je uzrok postporođajne depresije?

Depresija nema jedan jedini uzrok; obično je rezultat kombinacije različitih faktora, uključujući:

- biološke faktore (genetsku predispoziciju, ličnu i porodičnu istoriju poremećaja raspoloženja),
- način na koji razmišljate i suočavate se sa izazovima,
- stresne životne okolnosti

Kombinacija ovih faktora može povećati rizik od nastanka depresije. Međutim, postoje i zaštitni faktori, kao što su sistemi podrške koji Vas mogu štiti. Tu spadaju podrška partnera, porodice, prijatelja, ali i društva u celini.

Koji su znaci i simptomi?

Mnoge žene ne prepoznaju rane znakove depresije – ponekad zato što misle da je to samo postporođajno tugovanje ili da je to period u kome se prilagođavaju roditeljstvu (na pr. osećanje umora).

Ipak, važno je biti svestan uobičajenih simptoma, koji mogu uključivati:

- osećanje tuge ili otupelosti – neke žene opisuju da ne osećaju ništa, kao da su emotivno „prazne”
- gubitak samopouzdanja, osećaj bespomoćnosti, beznadežnosti i/ili bezvrednosti
- plačljivost i emotivnost, ljutnja, razdražljivost ili nervoza
- promene u spavanju – nemogućnost da zaspate čak i kad imate priliku, ili, naprotiv, stalna, preterana želja za spavanjem
- promene u apetitu – praćene gubitkom ili povećanjem telesne težine
- nedostatak interesovanja i/ili energije
- poteškoće u koncentraciji, jasnom razmišljanju ili donošenju odluka (što može biti i posledica nedostatka sna)
- osećaj usamljenosti, izolovanosti i otuđenosti od drugih ljudi
- misli o povređivanju sebe, svoje bebe i/ili druge dece

Prepoznavanje ovih simptoma na vreme može vam pomoći da

potražite odgovarajuću pomoć i podršku.

Kako se prepoznaje i dijagnostikuje postporođajna depresija?

Dijagnoza se postavlja pažljivim i detaljnim prikupljanjem podataka o Vašem stanju kroz pregled Vašeg lekara, uz koji Vam se može ponuditi i testiranje pomoću Edinburške skale postporođajne depresije (EPDS).

- EPDS se sastoji od 10 pitanja o tome kako ste se osećali u proteklih 7 dana. Za svako pitanje birate odgovor koji najbolje odražava Vaša osećanja.

Ako sumnjate da imate postporođajnu depresiju važno je da o tome govorite sa svojim izabranim lekarom i da potražite uput za procenu od strane psihijatra.

Da li se i kako se leči postporođajna depresija?

Kada se potvrdi da imate postporođajnu depresiju, Vaš lekar će sa Vama razmatrati mogućnosti terapije. U zavisnosti od težine depresivnog poremećaja, ali Vaših prethodnih iskustava i želja, odrediće se najefikasniji način terapije.

Psihoterapija (terapija razgovorom) i primena lekova su naše mogućnosti za Vaše lečenje. Takođe, dobićete emocionalnu i socijalnu podršku koja Vam je potrebna.

Budite sigurni da se postporođajna depresija uspešno leči ukoliko se na vreme javite i potražite pomoć. Svako odlaganje započinjanja tretmana pogoršava Vaše stanje, Vaš odnos sa bebom, Vaše partnerske odnose i sveukupno funkcionisanje.

Psihoterapijske intervencije

Ova vrta terapije može biti izuzetno korisna u lečenju simptoma depresije. Na ovaj način ćemo pomoći da prepoznate i promenite negativne misli i osećanja koja depresija izaziva. Takođe, pružićemo Vam efikasne alate koji Vam, mogu pomoći da sprečite povratak depresije jednom kada se budete osećali dobro.

Terapija se može sprovoditi u individualnim (pojedinačnim) sesijama ili u vidu grupe terapije.

Postporođajna depresija

Vodič za ženu i njenu porodicu



Psihoterapijske intervencije uključuju:

- Principe kognitivno-bihevioralne terapije (KBT): Kognitivni (ili mentalni) deo ove terapije pomaže Vam da razmišljate logično i osporavate negativne misli. Bihevioralni (ponašanje) deo Vam pomaže da promenite način na koji reagujete u različitim situacijama i da se ponovo angažujete u aktivnostima koje ste izbegavali ili prestali da radite.

- Podrška (suport), "ventiliranje", tehnike rešavanja problema, vežbe relaksacije, asertivnost su takođe efikasne terapijske metode koje Vam mogu pomoći da se osećate bolje

Lekovi

U zavisnosti od nekoliko faktora, kao što su težina Vaše depresivnosti, istorija Vašeg prethodnog psihijatrijskog lečenja ukoliko postoji, Vaše želje, dojenje i sl. Lekar može predložiti da u određenom vremenskom period uzimate lekove. Psihoterapija će u ovom slučaju biti istovremeno primenjivana sa uzimanjem propisanih lekova.

Lekovi koji se koriste za lečenje depresije se zovu antidepresivi. Postoji nekoliko različitih vrsta ovih lekova, koji deluju na različite načine. Selektivni inhibitori ponovnog preuzimanja serotonina (SSRI) mogu se sigurno koristiti dok dojite i takođe mogu pomoći u ublažavanju simptoma Vaše anksioznosti. Vaš lekar Vam može preporučiti i druge vrste lekova, osim antidepresiva, uz zavisnosti od Vašeg psihičkog stanja.

Korisni saveti vezani za primenu antidepresiva:

- Uobičajeno je lekovima potrebno par nedelja da bi ispoljili svoje puno dejstvo, u tom periodu će Vam biti značajna podrška
- U početku terapije mogu se javiti neke blage i prolazne neželjene reakcije na uzimanje leka, ukoliko postanu značajne, neprijatne ili nepodnošljive potrebno je da se odmah javite svom lekaru
- Ne postoji univerzalno dobar lek za sve pacijente. Ponekad je potrebno da se proba sa nekoliko različitih lekova da bismo odredili onaj koji Vama najviše odgovara
- Važno je da lekove uzimate dovoljno dugo, čak i onda kada Vam bude dobro. Uobičajeno trajanje terapije je oko godinu dana
- Kada odlučite da prestanete sa lekovima, to treba da radite postepeno, pod nadzorom i u dogovoru sa Vašim lekarom. Cilj je da se ne vrate simptomi depresije i da se stanje ne pogorša nakon isključivanja terapije

Sa određenim antidepresivima **MOŽETE** dojiti!

Elektrokonvulzivna terapija (EKT)

EKT (elektrokonvulzivna terapija) se primenjuje kada su simptomi depresije teški (haluciacije, čudne ideje, misli o samopovređivanju, na primer), kada lekovi nisu delotvorni ili kada je pacijentkinja dobro odreagovala na prethodnu primenu EKT-a.

Preporuke za žene sa postporođajnom depresijom

Potražite pomoć i lečenje

- Obratite se lekaru ili drugom zdravstvenom radniku (patronažnoj sestri)
- Informišite se o dostupnim tretmanima

Prihvatite pomoć i podršku

- Stvorite sistem podrške koji uključuje prijatelje, porodicu i stručnjake, i budite spremni da prihvatite njihovu pomoć.
- Delite svoja osećanja, razgovarajte sa partnerom, članovima porodice i prijateljima

Brinite o svom telesnom zdravlju

- Pravilna ishrana je jedan od načina kako možete brinuti o sebi. Savetuje se ishrana bogata voćem, povrćem, integralnim žitaricama i dovoljnim količinama vode
- Planirajte svakodnevnu fizičku aktivnost koja Vam prija i koja Vas ispunjava. Dovoljno je da svakodnevno izađete u šetnju, po mogućstvu povremeno i bez bebe
- Pokušajte da uspostavite redovne i zdrave navike spavanja
- Vežbajte tehnike za smanjenje stresa, kao što su opuštanje mišića i duboko disanje

Planirajte vreme za sebe. Samo ukoliko se Vi dobro osećate možete se na pravi način posvetiti bebi i pružiti joj neophodnu brigu i negu.

Preporuke za porodicu i prijatelje koji pružaju podršku

Slušajte i pružite utehu

- Ohrabrite ženu da podeli to kako se oseća
- Objasnite joj da se depresija uspešno leči ma koliko neprijatna bila

Pružite informacije

- Dajte ženi jasne i pouzdane informacije o postporođajnoj depresiji, poput ovog informativnog lista
- Podelite korisne informacije i sa partnerom žene ili drugim osobama koje je podržavaju

Postporođajna depresija

Vodič za ženu i njenu porodicu



Uputite porodilju na neophodnu negu i podršku

- Ohrabrite ženu da se obrati svom izabranom lekaru, patronažnoj sestri, pedijatru, ginekologu, psihijatru. Pomoć može pružiti svaki zdravstveni radnik koji je u kontaktu sa porodiljom.
- Podstaknite je da prepozna i iskoristi dostupne izvore podrške i usluge koje joj mogu pomoći, bilo da su u pitanju praktična ili emocionalna podrška
- Podsetite je da, ako postoji rizik od samopovređivanja ili povređivanja drugih, odmah potraži pomoć od svog lekara ili se javi u nadležnu psihijatrijsku ustanovu. Podržite je u tome, dođite sa njom.

Lečenje postporođajne depresije će biti uspešno samo ukoliko svi budemo saradivali, delili informacije i razumeli da nije sramota imati depresiju, sramota je okrenuti glavu u toj situaciji, ne pružiti pomoć i podršku.

Kontakt informacije:

[U slučaju potrebe javite nam se](#)

Kabinet za perinatalnu i reproduktivnu psihijatriju
Institut za mentalno zdravlje,
Milana Kašanina 3
11 000 Beograd
Republika Srbija
Tel: +381 11 33 07 555
E-mail: perinatal@imh.org.rs