

GJENDJA JUAJ EMOCIONALE NË 7 DITË E FUNDIT MOJE POÇUTJE V ZADNJIH 7 DNEH

Pyetësor i Edinburghut për gratë shtatzëna dhe nënat e reja

(Edinburški vprašalnik za nosečnice in mlade mame z uvodom in usmeritvami)

Të nderuara,

parajsh është një pyetësor i shkurtër i cili përmban 10 pyetje të cilat janë të dedikuara zbulimit të shenjave të shqetësimit emocional gjatë shtatzanisë apo pas lindjes së foshnjës. Shqetësimet emocionale gjatë shtatzanisë apo pas lindjes së foshnjës janë mjaft të shpeshta. Ky lloj pyetësori ju jepet secilës grua. Tek çdo pyetje nënvizoni përgjigjen që i përshtatet më tepër gjendjes suaj emocionale në 7 ditë e fundit, jo thjesht mënyrës se si ndjeheni ditën e sotme.

E rëndësishme është që t'ju përgjigjeni të gjitha 10 pyetjeve. Pyetësorin e plotësuar ja dorëzoni infermierës patronazhe, e cila do t'ju jep këshilla të përshtatshme varur nga rezultati juaj.

Shkalla e Edinburgh për depresionin paslindjes

Së fundi jeni bërë më fëmijë dhe ne dëshirojmë të dimë se si ndjeheni. Ju lutem nënvizoni përgjigjen që i përshtatet më tepër gjendjes suaj emocionale në 7 ditë e fundit, jo thjesht mënyrës se si ndjeheni ditën e sotme.

1. Kam qenë në gjendje të qesh dhe të shoh anët zbatimëse të gjërave

Ashtu si zakonisht
Jo dhe aq shumë
Gjithmonë e më pak
Aspak

2. I kam parë gjërat me optimizëm

Si zakonisht
Më pak se zakonisht
Rrallë
Në fakt aspak

3. * Kam fajësuar veten në mënyrë të panevojshme kur gjërat nuk kanë ecur siç duhet

Po në pjesën më të madhe të rasteve
Ndonjëherë
Rrallë
Jo asnjëherë

4. Kam qenë në ankth apo e shqetësuar pa ndonjë arsye

Jo, asnjë herë
Rrallë
Ndonjëherë
Po shumë shpesh

5. * Jam ndier e frikësuar dhe në panik pa ndonjë arsye të fortë

Po, shpesh
Po ndonjëherë
Jo dhe aq shumë
Jo aspak

6. * Problemet më kanë vënë poshtë

Po, në pjesën më të madhe të kohës nuk kam qenë e aftë ti përballoj ato.
Po, ndonjëherë nuk kam mundur të përballem me to
Jo, në pjesën më të madhe të rasteve e kam përballuar goxha mirë
Jo i kam përballuar mirë si zakonisht

7. * Kam qenë kaq e pa lumtur sa kam patur probleme me gjumin

Po në pjesën më të madhe të kohës
Po ndonjëherë
Rrallë
Jo aspak

8. * Jam ndier e dëshpëruar dhe e trishtuar

Po në pjesën më të madhe të kohës
Po mjaft shpesh
Vetëm me raste
Jo aspak

9. * Kam qenë e palumtur dhe kam qarë

Po, në pjesën më të madhe të kohës
Po shpesh
Rrallë
Jo asnjëherë

10. * Kam patur mendime për të dëmtuar veten

Po, shumë shpesh
Ndonjëherë
Në raste të rralla
Asnjëherë

Këshillat sipas rrezultatit të pyetësorit EPDS

(Usmeritve glede na rezultate Edinburškega vprašalnika)

1. Rrezultati EPDS nga 0 deri 9 pikë dhe 0 pikë tek e 10 pyetje

Rrëziku juaj për depresion është i ulët.

Siq duket, mirëqenia juaj është brenda kufijve të normales. Ndhurma profesionale nuk është e nevojshme. Nëse ndonjëherë vëreni se mirëqenia juaj shpirtërore po përkeqësohet në të ardhmen, ju rekomandojmë të konsultoheni me infermierën patronazhe ose mjekun/mjekën tuaj personal/e.

A

Kujdesihuni për veten mirë. Ne ju rekomandojmë mënyrë jetese të shëndoshë me sa më shumë lëvizje në natyrë, shoqërim me njerëzit që ju i doni dhe të mirreni me aktivitete të këndshme. Gjithashtu, merrni kohë për veten tuaj dhe përpiquni të gjeni kënaqësitë e vogla që i bëjnë ditët tuaja të ngarkuara më të mira.

2. Rrezultati EPDS mes 10 dhe 12 pikë dhe 0 pikë tek e 10 pyetje

Rrëziku juaj për depresion është mesatarë.

Vështirësitë me të cilat po përballeni zakonisht nuk kalojnë vetëvetiju. Prandaj ju rekomandojmë që të merrni masa me qëllim që të ndjeheni më mirë. Pas kësaj ju do të keni më shumë energji që të kujdeseni për veten tuaj më mirë. Më shumë energji do të keni për foshnjën tuaj dhe për punët e përditëshme. Foshnja do të zhvillohet më mirë dhe me të do ndjeni më shumë kënaqësi dhe argëtim.

Ju rekomandojmë që në javën e ardhshme ta vëzhgoni mirë gjendjen tuaj shpirtërore dhe të zbuloni se cilat janë ato rrethana të cilat e përmirësojnë gjendjen tuaj dhe të cilat e përkeqësojnë atë. Zbulimet mund ti shënoni në formë të ditarit. Pastaj në kornizat e mundësive tuaja provoni të ndryshoni ndonje gjë me qëllim që ju të ndjeheni më mirë. Këtu janë disa sygjerrime.

B

- **Mbajeni kontaktin me familjen / miqtë dhe kaloni kohë sëbashku.** Shpesh herë habitemi se sa mirëkuptim fitojmë nga ata që jua besojmë problemet tona. Ai person mund të jetë partneti/burri, kushërira, mikështa, mjekja personale, infermierja apo dikush i cili ka pas të njejtat probleme ... Kërkoni ndihmë nga ata. Ndoshta ata mund të kujdesen për fëmijën tuaj (fëmijën e parë apo foshnjën), kur ju do të merrni kohën e duhur për vete. Gjeneroni kohë për të pushuar.
- **Dilni në ajër të pastër, kur do që mundeni.** Nga hecja përfitojnë grat shtatzënë dhe fruti gjithashtu edhe nënat me fëmijën e posalindur.
- **Bisedoni me gratë shtatzëna dhe nëna të tjera.** Ndoshta do t'ju këshillojnë ose do ta ndajnë me ju përvojën e tyre. Shoqërohuni më shumë.
- **Ushqehuni rregullisht dhe përdorni ushqim të llojëllojshëm.** Ndiqni parimet e një jetese të shëndetëshme.

- **Gjeni kohë vetëm për veten tuaj.**
- **Me partnerin/burrin merrni kohë të cilën do ta kaloni sëbashku.**
- Tek kujdesi i shtëpisë secili nga familjarët duhet ta marrin përgjithësin e vet. **Nëse ju jeni e lodhur shumë** le të kujdeset partneri apo dikush tjetër i familjes për pjesën e juaj të kujdesit për shtëpinë, për aq kohë sa ju të keni nevojë dhe të gjeni kohën e duhur për veten tuaj dhe foshnjën. Mbi të gjitha: thjeshtësoni jetën tuaj dhe mos insistoni në një shtëpi të pastër dhe të përkryer.
- Nëse foshnja juaj **zgjohet shpesh ose rrin zgjuar gjat natës** dhe ju nuk mund të ngiheni gjumë, luteni partnerin/burrin ose personin që i besoni të kujdeset për foshnjën disa netë. Nëse e keni të mundshme gjatë kësaj kohe, fleni në një dhomë tjetër. Zakonisht, pas disa netëve të gjumit të mirë, mirëqenia juaj do të përmirësohet shumë.
- Nëse gjendja juaj nuk përmirësohet shpejtë, bisedoni me mjekun tuaj ose me infermieren patronazhe, gjinekologun, pediatrinë e foshnjës apo me ndonjë punëtorë tjetër shëndetësorë. Ata do t'ju ndihmojnë të gjeni formën e ndihmës e cila është më e përshtatshme për ju.

Në linkun <http://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/> janë në dispozicion disa informacione në gjuhë sllovene dhe kontakte shpesh të cilave ju mund t'ju drejtoheni në rast të nevojës.

Në rast se do të ndjeni që disponimi juaj po përkeqësohet ose nëse mendimet tuaja fillojnë të ju bëjnë presion në mënyrë që ta lëndoni veten ose foshnjën atëherë ju këshillojmë që menjëherë ta kërkonti ndihmën profesionale.

3. Rezultati EPDS 13 pikë ose më shumë dhe/ose 1-3 pike tek e 10 pyetje

Rreziku juaj për depresion është i lartë.

Ju rekomandojmë të kërkonti ndihmë profesionale menjëherë.

Problemet nuk ikin vetëvetiu, prandaj mos qendroni vetë me ta. Përveq juve mund të jetë në rrezik dhe foshnja juaj. Me ndihmën profesionale ju mund ta tejkaloni depresionin. Bisedoni me mjekun tuaj, infermieren patronazhe, gjinekologun, pediatrinë e foshnjës ose me ndonjë punëtorë tjetër shëndetësorë. Këta do t'ju ndihmojnë të gjeni formën e ndihmës që është më e përshtatshme për ju.

Nëse ju nuk keni mundësi ta kërkonti ndihmën vetë atëherë luteni partnerin/burrin tuaj apo ndonjë të afërt që t'ju përcjell. Nëse nuk keni dikë i cili do të kujdeset për foshnjën tuaj atëherë merreni atë me vete.

Nuk jeni vetëm dhe ndihma ju është në dispozicion.

Në linkun <http://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/> janë në dispozicion disa informacione në gjuhë sllovene dhe kontakte shpesh të cilave ju mund t'ju drejtoheni në rast të nevojës.

Për gjendjen tuaj bisedoni me partnerin/burrin tuaj edhe/ose me të afërmit. Kërkonti mbështetje dhe ndihmë konkrete nga ata me arsye që të gjeni ndihmë profesionale për kujdesin e vetëvetes dhe foshnjës tuaj.

Uvod in usmeritve pripravila: *Petra Jelenko Roth*
Uvod in usmeritve prevedla: *Adelina Ahmetaj Cafleshi*

EPDS preveden po Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786
EPDS vprašalnik prevedli: Daniela Mece in sod.

Prevod gradiva v albanščino sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.