

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

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. Ndhima 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

Kujdeshuni 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, merrëni 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 qellim 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 foshnjen 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 sygjerime.

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, mikesha, mjekja personale, infermierja apo dikush i cili ka pas të njejta 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 vetë. Gjeni 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 llojlojshëm.** 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 atë 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 mundur 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 infermierën 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/popородno-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 kërkoni 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, infermierin 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 vet atëher luteni partnerin/burrin tuaj apo ndonjë të afërt që t'ju përcjell. Nëse nuk keni dikë i cili do të kujdeset për foshnjën tuaj atëher merreni atë me vete.

Nuk jeni vetem dhe ndihma ju është në dispozicion.

Në linkun <http://zdaj.net/popородno-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.

Usmeritve priprava: *Petra Jelenko Roth*

Usmeritve preveđa: *Adelina Ahmetaj Cafleshi*

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