

Moje počutje v zadnjih 7 dneh

Uvodne besede v presejalni test Edinburški vprašalnik za nosečnice in mlade mame (EPDS) in usmeritve glede na rezultate presejalnega testa

Uvodne besede

Spoštovani,

pred vami je kratek vprašalnik, sestavljen iz 10 vprašanj, ki je namenjen ugotavljanju znakov čustvene stiske med nosečnostjo ali po rojstvu otroka. Čustvene stiske v nosečnosti in po rojstvu otroka so dokaj pogoste. Tak vprašalnik dobijo vse ženske.

Pri vsakem vprašanju izberite odgovor, ki najbolje opisuje vaše počutje **v zadnjih 7 dneh**, in ne le vašega počutja danes.

Pomembno je, da odgovorite na vseh 10 vprašanj. Po zaključku boste izpolnjen vprašalnik izročili vaši patronažni medicinski sestri. Ta vam bo na podlagi rezultata ustrezno svetovala.

Usmeritve glede na rezultate presejalnega testa EPDS

1. Rezultat EPDS od 0 do 9 točk in 0 točk pri vprašanju 10

Vaše tveganje za depresijo je nizko.

Kot kaže, je vaše počutje v mejah normalnega. Strokovna pomoč ni potrebna. Če bi v prihodnje kdaj imeli občutek, da se vaše razpoloženje slabša, priporočamo, da se obrnete na patronažno medicinsko sestro ali zdravnico/zdravnika.

A

Dobro skrbite zase. Priporočamo zdrav način življenja s čim več gibanja na prostem, druženje z ljudmi, ki jih imate radi in prijetne aktivnosti. Vzemite si čas tudi zase in poskušajte najti drobne užitke, ki vam polepšajo naporne dneve.

2. Rezultat EPDS med 10 in 12 točk in 0 točk pri vprašanju 10

Vaše tveganje za depresijo je zmerno.

Težave, s katerimi se soočate, običajno ne minejo same od sebe. Zato predlagamo, da kaj ukrenite, da se boste bolje počutili. Potem boste imeli več energije, da boste dobro skrbeli zase. Več energije boste imeli tudi za svojega dojenčka in vsakodnevna opravila. Dojenček se bo bolje razvijal in odzival in z njim boste imeli več veselja.

Predlagamo, da v naslednjem tednu pozorno spremljate svoje počutje ter ugotovite, katere okoliščine ga izboljšajo in katere poslabšajo. Ugotovitve si lahko zapisujete v obliki dnevnika. Nato v okviru možnosti poskusite kaj spremeniti, da vam bo bolje. Sledi nekaj predlogov.

B

- **Ohranite stike z družino in prijatelji ter preživljajte čas z njimi.** Pogosto smo presenečeni, koliko razumevanja dobimo in kakšno olajšanje doživimo, ko nekomu zaupamo svoje težave. To je lahko partner, sorodnica, prijateljica, osebna zdravnica, medicinska sestra, nekdo, ki je imel podobne težave... Prosite jih za pomoč. Morda bodo lahko poskrbeli za vašega otroka (starejšega otroka ali dojenčka), ko si boste vzeli potreben čas zase. Vzemite si čas za počitek.
- **Pojdite na svež zrak, kadarkoli morete.** Sprehod koristi tako nosečnici in plodu kot materi in otroku.
- **Pogovarjajte se z drugimi nosečnicami in materami.** Morda vam bodo kaj svetovala ali pa bodo z vami podelile svoje izkušnje. Veliko se družite.
- **Jejte redno in uživajte pestro mešano prehrano.** Sledite načelom zdravega načina življenja.
- **Vzemite si nekaj časa samo zase.**
- **S partnerjem si vzemita nekaj časa za vaju.**
- Pri skrbi za dom naj bi vsakdo v družini prevzel del obveznosti. **Če ste pretrujeni**, naj za nekaj časa partner ali kdo od bližnjih opravlja vaš del, vi pa si vzemite čas zase in za dojenčka. Predvsem pa: poenostavite si življenje in ne vztrajajte pri popolno urejenem domu.
- Če se vaš dojenček **pogosto zbuja ali je ponoči buden** in se ne morete naspiti, prosite partnerja ali osebo, ki ji zaupate, da nekaj noči poskrbi zanj. Če je le mogoče, v tem času spite v drugem prostoru. Običajno se počutje po nekaj prespanih nočeh zelo izboljša.

Če se vaše počutje kmalu ne izboljša, se pogovorite s svojim zdravnikom, lahko pa tudi s patronažno medicinsko sestro, ginekologom, pediatrom ali z drugimi zdravstvenimi delavci. Ti vam bodo pomagali poiskati obliko pomoči, ki bo za vas najbolj primerna.

Na spletnem naslovu <http://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/> je v slovenščini na voljo nekaj dodatnih informacij in naslovov, kamor se lahko obrnete.

Če bi imeli občutek, da se vaše razpoloženje slabša, ali če bi vas začele mučiti misli, da bi poškodovali sebe ali otroka, svetujemo, da takoj poiščete strokovno pomoč.

3. Rezultat EPDS 13 točk ali več in/ali 1-3 točke pri vprašanju 10

Vaše tveganje za depresijo je visoko.

Svetujemo vam, da takoj poiščete strokovno pomoč.

Težave ne minejo kar same od sebe, zato ne ostajajte sami z njimi. Poleg vas je lahko v nevarnosti tudi vaš otrok. Ob pomoči strokovnjaka lahko depresijo odpravite. Pogovorite se s svojim zdravnikom, lahko pa tudi s patronažno medicinsko sestro, ginekologom, pediatrom ali z drugimi zdravstvenimi delavci. Ti vam bodo pomagali poiskati obliko pomoči, ki bo za vas najbolj primerna.

Če ne zmorete iti sami, prosite partnerja ali koga od bližnjih, da vas pospremi. Če nimate varstva za dojenčka, ga vzemite s seboj.

Niste sami in pomoč je na voljo.

Na spletnem naslovu <http://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/> je v slovenščini na voljo nekaj dodatnih informacij in naslovov, kamor se lahko obrnete po podporo in pomoč.

O svojem počutju se pogovorite s partnerjem in/ali bližnjimi. Prosite jih za podporo in konkretno pomoč pri iskanju strokovne pomoči, pri skrbi zase in za otroka.

Avtorica uvoda in usmeritev: Petra Jelenko Roth, dr. med., spec. psih.

Gradivo je pripravljeno na podlagi besedila na spletni strani: <https://anketa.nijz.si/mojepocutje>, spremlja prevod v albanščino.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD