Spregovorimo o depresiji

Se sprašujete, zakaj vas materinstvo ne osrečuje?

Rojstvo otroka predstavlja pomembno življenjsko prelomnico in lahko med drugim prinese tudi skrbi, utrujenost in žalost. Običajno ti občutki hitro izzvenijo, če pa vztrajajo, obstaja možnost, da imate depresijo.

Kaj morate vedeti?

- Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogost pojav. Z njo se sreča vsaka šesta ženska, ki je rodila. Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ljudje običajno uživajo, ob tem pa s težavo poskrbijo za vsakodnevna opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali pojedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmožnostjo koncentracije, neodločnostjo, nemirom, občutkom nevrednosti, krivdo, brezupom, mislimi na samopoškodovanje ali samomor.
- Med znaki poporodne depresije so lahko občutek, da ne zmorete vsega, nenehno jokanje brez pravega razloga, nezmožnost povezovanja z dojenčkom, dvom, da ste zmožni poskrbeti zase in za otroka.
- Poporodno depresijo je mogoče zdraviti s strokovno pomočjo. Pomaga tako psihoterapija kot zdravila. Med slednjimi so tudi takšna, ki jih lahko varno jemljete, ko dojite.
- Če poporodne depresije ne zdravimo, lahko traja mesece ali celo leta. Kot takšna lahko slabo vpliva na vaše zdravje in zaradi tega tudi na otrokov razvoj.

POMEMBNO:

Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogosta. Če se vam zdi, da trpite zaradi depresije, poiščite pomoč. Tako boste prej okrevali, in življenje bo spet bolj radostno.

Kaj lahko storite, če mislite, da imate depresijo?

- Pogovorite se o svojih občutkih z ljudmi, ki so vam blizu. Prosite jih za podporo. Morda bodo lahko poskrbeli za vašega otroka, ko si boste vzeli potreben čas zase ali za počitek.
- Ohranite stike z družino in prijatelji ter preživljajte čas z njimi.
- Pojdite na svež zrak, kadarkoli morete. Sprehod z otrokom koristi tako mami kot otroku.
- Pogovarjajte se z drugimi mamami. Morda vam bodo lahko kaj svetovale ali pa bodo z vami podelile svoje izkušnje.
- Pogovorite se s svojim zdravnikom, patronažno medicinsko sestro, ginekologom, pediatrom ali drugimi zdravstvenimi delavci. Ti vam bodo lahko pomagali poiskati obliko zdravljenja, ki je za vas najbolj primerna.
- Če vas mučijo misli, da bi poškodovali sebe ali otroka, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu http://zdaj.net/poporodno-obdobje/dusevno-zdravje-po-porodu/
- Preverite svoje počutje:

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje 100 let

Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva

EVROPSKA UNIJA EVROPSKI SOCIALNI SKLAD NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Nisi okej? Pevej naprej.

MIRA NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

World Health Organization

Povzeto po gradivih Svetovne zdravstvene organizacije in prilagojeno za Slovenijo.