

EMOCINIAI POKYČIAI TAMPANT MAMA

Laukiantis mažylio, keičiasi ne tik moters kūnas, bet ir vidinis pasaulis. Jautrumas, emocijų svyravimai, stipresnės reakcijos – visa tai yra natūrali motinystės dalis. Tai padeda mamai kurti ryšį su kūdikiu, pajusti jo poreikius ir būti jam saugia vieta. Šiuo laikotarpiu labai svarbu mokėti nuraminti save – tiek mintis, tiek kūną, nes motinystė yra kelionė, kurioje mama turi teisę jaustis įvairiai. Dalis pokyčių kyla dėl natūralių hormonų svyravimų, kurie nėštumo metu tampa ypač ryškūs. Jie veikia nuotaiką, energiją ir emocinį jautrumą.

Toliau – pagrindiniai hormonai ir jų poveikis.

Hormonas	Kaip veikia moterį
Estrogenas	Atsakingi už nuotaikų svyravimą ir stiprumą
Progesteronas	
Kortizolis	Atsakingas už nerimą
Adrenalinas	Atsakingas už pykčio momentus
Seratoninas	Atsakingi už didesnį pasitenkinimą gyvenimu, dažnai moterys randa prasmę ten, kur jos anksčiau nematė
Endorfinai	

Kaip jaustis nėštumo metu „normalu“?

Visas emocijas jausti nėštumo metu yra normalu. Labai svarbu kalbėti apie juos ir įvardyti, ką aš jaučiu. Jei kyla didelis nerimas, baimė ir tai trukdo gyventi kokybišką gyvenimą, tikėtina, kad reikalingas apsilankymas pas psichologą, kuris gali būti naudingas.

Artimųjų pagalba

Artimieji vaidina labai didelį vaidmenį. Vienas iš pagrindinių patarimų – klausti ir domėtis. Reikia skatinti moterį kalbėti, išsakyti savo jausmus, emocijas, įvardyti, kokių lūkesčių ji turi, kaip norėtų, kad su ja būtų elgiamasi. Viena moteris nori, kad jai padėtų buityje tam, jog galėtų ramiai rūpintis kūdikiu, kitai moteriai buitis nėra svarbi, tačiau ji nori artimųjų buvimo šalia.



Melancholija po gimdymo

Gali prasidėti vos kelioms dienoms po gimdymo ir tęstis kelias valandas, dienas arba ilgiau (iki dviejų savaitių), praeina savaime. Ši būseną nėra liga, jos gydyti nereikia.

Melancholijos po gimdymo požymiai:

- Staigūs nuotaikos pokyčiai;
- Nerimas;
- Liūdesys;
- Irzlumas;
- Verksmingumas;
- Pablogėjusi dėmesio koncentracija;
- Apetito pokyčiai;
- Su miegu susiję sunkumai;
- Nuovargis.



Depresija po gimdymo

Dažniausiai pasireiškia per kelias savaites po gimdymo, tačiau gali pasireikšti ir per ilgesnį laiką – per pirmuosius šešis mėnesius ar net pirmuosius metus po gimdymo.

Simptomai, išduodantys pogimdyminę depresiją:

- Interesų sumažėjimas;
- Nenori užsiimti jokia veikla namuose;
- Nenori rūpintis naujagimiui;
- Santykiai nebeteikia džiaugsmo;

- Tuštumo jausmas;
- Užsisklendimas savyje, nuolatinis nerimas;
- Miego sutrikimai;
- Energijos stoka;
- Įkyrios mintys, jog gali pakenkti kūdikiui;
- Mintys apie savižudybę.



Pogimdyminės depresijos statistika

Depresija po gimdymo suseraga apie 10–15 % pagimdžiusių moterų.

Dar apie 20–30 % visų gimdžiusių moterų niekada nesikreipia pagalbos ir joms niekada nenustatoma depresijos po gimdymo diagnozė, nors gyvena kančioje.

Negydančios depresijos po gimdymo

Nesiimant jokių veiksmų, tai gali:

- Virsti chroniška būseną;
- Komplikuoti santykius šeimoje;
- Padidina riziką naujai tapusiam tėvui vyrui susirgti

depresija;

- Sąlygoti vaiko elgesio ar emocinių sunkumų patyrimą;
- Sutrikdyti prierašumo ryšio su kūdikiu kūrimą;
- Kelti savižudybės ar vaiko sužeidimo grėsmę.



Priežastys, kodėl pasireiškia pogimdyminė depresija

Priežasčių gali būti labai daug, įvardyti vienos būtų neįmanoma.

Atlikti tyrimai rodo, kad labai svarbus moters depresiskumo vertinimas nėštumo metu: ar ji susidūrė su depresija, nuotaikų kaita.

Svarbu pasiruošimo nėštumui vertinimas, santykis su partneriu.

Moterys, besilaukiančios pirmo vaikelio, turi didesnę riziką susirgti pogimdymine depresija, taip pat tos, kurių artimieji yra sirgę depresija ar kitomis psichikos ligomis.

Kas gali padėti išvengti pogimdyminės depresijos?

Tiek prieš nėštumą, tiek jau pastojus, rekomenduojama rūpintis savo psichine sveikata – lankyti individualias psichologo konsultacijas, grupinius užsiėmimus, stengtis geriau pažinti save.

Žmogus, pažinęs save, sužinojęs, kaip jis reaguoja į nerimą, baimą, jau žino, kaip elgtis panašiose situacijose ir pritaiko sau tinkančius streso įveikos būdus.

Kaip elgtis, jei nepavyko išvengti pogimdyminės depresijos?

Būtina kreiptis į specialistus.

Tik jie gali diagnozuoti ligą, įvertinti jos stiprumą ir suteikti tinkamą, kiekvienai moteriai individualią pagalbą.

Pagalbos šaltiniai:

Pagalba sau – ☎ www.pagalbasau.lt

Pagalbos moterims linija – ☎ 0 800 66366 (visą parą); ☎ www.pagalbosmoterimslinija.lt

Krizinio nėštumo centras – ☎ 0 603 57912; ☎ www.neplanuotasnestumas.lt

Ankstųjų pagalbų linija – ☎ 0 612 03800 (visą parą)

Tėvų linija – ☎ 0 800 90012; ☎ www.tevulinija.lt

Vilties linija – ☎ 116 123 (visą parą); ☎ www.viltieslinija.lt

Vilniaus arkivyskupijos „Caritas“ Motinos ir vaiko globos namai – ☎ 0 521 21653;

☎ 0 526 11014; ☎ info@vln.caritas.lt

Tu nesi viena. Pogimdyminė depresija nėra silpnumas ar „blogos mamos“ ženklas
– tai sunkus laikotarpis, kurį išgyvena daug moterų.

Leisk sau prašyti pagalbos, pailsėti ir jausti visus savo jausmus.

Tu jau dabar darai daugiau, nei atrodo. Su laiku, palaikymu ir rūpesčiu savimi ateis
ir šviesesnės dienos.

Medžiaga parengta įgyvendinant projektą „Rami ir saugi motinystės pradžia“,
finansuojamą Alytaus miesto savivaldybės lėšomis.



EDINBURGO POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS SKALĖ



Kadangi esate nėščia arba neseniai susilaukėte kūdikio, norėtume sužinoti, kaip Jūs jaučiatės. Atsakydama į klausimus, **PAŽYMĖKITE** tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per pastarąsias septynias dienas – neapsiribokite savijauta šiandien.

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:

Aš jaučiausi linksma:

- ☐ Taip, visą laiką
- ☐ Taip, didžiąją laiko dalį
- ☐ Ne, nelabai dažnai
- ☐ Ne, visiškai ne

Tai reiškia, kad „didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jaučiausi linksma“

1. Aš galėdavau juoktis ir pastebėti linksmąjį gyvenimo pusę:

- ☐ Taip, kaip visada.
- ☐ Nebe taip dažnai.
- ☐ Tikrai nebe taip dažnai.
- ☐ Visiškai ne.

2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:

- ☐ Taip, kaip visada.
- ☐ Nebe taip dažnai, kaip visada.
- ☐ Tikrai nebe taip, kaip anksčiau.
- ☐ Beveik niekada.

3. * Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:

- ☐ Taip, beveik visą laiką.
- ☐ Taip, kartais.
- ☐ Nelabai dažnai.
- ☐ Ne, niekada.

4. Aš be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:

- ☐ Ne, niekada.
- ☐ Beveik niekada.
- ☐ Taip, kartais.
- ☐ Taip, labai dažnai.

5. * Aš be priežasties baiminausi ar panikavau:

- ☐ Taip, gana dažnai.
- ☐ Taip, kartais.
- ☐ Ne, nedažnai.
- ☐ Ne, niekada.

6. * Aš jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:

- ☐ Taip, beveik nuolat.
- ☐ Taip, kartais.
- ☐ Nelabai dažnai.
- ☐ Ne, niekada.

7. * Aš nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:

- ☐ Taip, dažniausiai aš visai nebepajėgiau susitvarkyti.
- ☐ Taip, kartais aš nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai.
- ☐ Ne, dažniausiai aš susitvarkiau visai neblogai.
- ☐ Ne, aš susitvarkiau kaip visada.

9. * Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apšiverčiau:

- ☐ Taip, dažniausiai.
- ☐ Taip, gana dažnai.
- ☐ Tik retkarčiais.
- ☐ Ne, niekada.

8. * Aš jaučiausi liūdna ar prislėgta:

- ☐ Taip, beveik visą laiką.
- ☐ Taip, gana dažnai.
- ☐ Nelabai dažnai.
- ☐ Ne, niekada.

10. * Man kildavo minčių apie savęs žalojimą:

- ☐ Taip, gana dažnai.
- ☐ Kartais.
- ☐ Beveik niekada.
- ☐ Niekada.

Atsakymams priskiriami balai 0, 1, 2 ir 3 rodo simptomų sunkumą. Klausimų, pažymėtų žvaigždute*, atsakymai koduojami atvirkščiai (t. y. 3, 2, 1, 0). Bendra balų suma skaičiuojama sumuojant visų 10 klausimų balus.

- 0–9 balai: gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.

- 10–11 balų: tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurie sunkina jūsų savijautą. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą. Jei surinksite 12 ar daugiau balų, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

- 12 ir daugiau balų: kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).

- Jei į dešimtą klausimą atsakėte, kad jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį (1, 2 arba 3 balai), tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.

Pastaba: skalę galima naudoti ir platinti be papildomo leidimo, tačiau reikia nurodyti šiuos informacijos šaltinius: Cox, J., Holden, J. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782–786. NHS Ayrshire & Arran.

Translated Leaflets A to Z. <https://www.nhs.uk/publications/translated-leaflets-a-to-z/?letter=E>