

Pogimdyminė depresija

Pogimdyminė depresija - motinos emociniai ir elgesio pokyčiai, atsiradę po vaiko gimdymo. Pasireiškia iki 19,2 proc. mamų.

Dažniausiai ji atsiranda ne vėliau, kaip per keturias savaites po gimdymo, tačiau yra žinoma, kad ji gali pasireikšti ir per pirmus metus po gimdymo.

Pogimdyminė melancholija/pogimdyminis nuotaikos sutrikimas

Motinytės melancholija/pogimdyminis nuotaikos sutrikimas (angl. *baby blues*) yra lengvą depresiją primenanti emocinė būklė po gimdymo, pasireiškianti net iki 80% moterų. Ji ypač būdinga pirmagimio susilaukusioms mamoms.

Motinytės melancholija dažniausiai pasireiškia pirmosiomis dienomis po gimdymo, bet gali prasidėti ir kiek vėliau – po 4-5 dienų. Dažniausiai ši būseną tęsiasi 1-2 savaites ir praeina savaime. Todėl kartais ši būseną taip pat vadinama pereinamuoju pogimdyminės depresijos sindromu.

Pogimdyminės depresijos simptomai

Sergant pogimdymine depresija toliau išvardyti simptomai tęsiasi dvi savaites ir ilgiau:

- nesibaigiantis intensyvus liūdesys bei tuštumos jausmas,
- interesų bei malonumo jausmo praradimas,
- užsisklendimas savyje, vengimas bendrauti net su pačiais artimiausiais žmonėmis,
- nuolat besitęsiantis nerimas, nepasitenkinimas, padidėjęs dirglumas,
- nemiga arba padidėjęs mieguistumas,
- energijos, motyvacijos stoka ir nesibaigiantis nuovargis,
- verksmingumas,
- kūno svorio bei apetito pokyčiai (padidėjęs arba sumažėjęs),
- kaltės ir nevisavertiškumo jausmas,
- dėmesio sutrikimai (sunkumas susikaupti),
- sunkumai priimant sprendimus,
- įkyrios, gąsdinančios mintys apie baimę sužeisti, pakenkti kūdikiui ar susižeisti pačiai, nesidomėjimas, abejingumas kūdikio atžvilgiu,
- mintys apie savizudybę.

Kada reikėtų kreiptis pagalbos?

- Pogimdyminė melancholija tęsiasi daugiau nei dvi savaites,
- Sunku atlikti net paprastus buitines darbus namuose,
- Negalite susikaupti;
- Turite minčių apie savęs ar vaikelio žalojimą,
- Jei aplanko panašios mintys:
 - Be manęs visiems bus geriau
 - Aš neverta būti mama
 - Esu našta artimiesiems.

Nebijokite paprašyti artimųjų pagalbos, o kylant nerimui, kreipkitės į šeimos gydytoją ar gydytoją akušerį ginekologą.

Prašyti pagalbos yra normalu.



Kur kreiptis pagalbos?

Išvykus iš ligoninės patariame kreiptis profesionalios specialistų (psichologo, psichoterapeuto, psichiatro) pagalbos.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinika, Eivenių g. 2, Kaunas (įvažiavimas iš J. Lukšos – Daumanto g.).

+37037326263

Visą parą

www.kaunoklinikos.lt

Informacija apie nemokamas psichologinės pagalbos galimybes **visoje Lietuvoje**

www.tuesi.lt

www.pagalbasau.lt

Kauno moterų linija

Konsultacijų laikas derinamas individualiai

V. Sladkevičiaus g. 5-3, Kaunas

+37061840044

www.moters-pagalba.lt

Pagalbos moterims linija

Anoniminė pagalba

880066366

Visą parą

pagalba@moteriai.lt

„Tu nesi emocija. Tu patiri emociją. Kad ir kas tai būtų – pyktis, nusivylimas ar nerimas – tu tiesiog eini per lietu, bet netampi lietumi. Tu eini ir žinai, kad lietui pasibaigus, dangus vėl bus giedras ir ramus.“



Parengė LSMUL Kauno klinikų Akušerijos ir ginekologijos klinikos medicinos psichologė Vaiva Karaliūnaitė – Skrickienė, 2022 m.