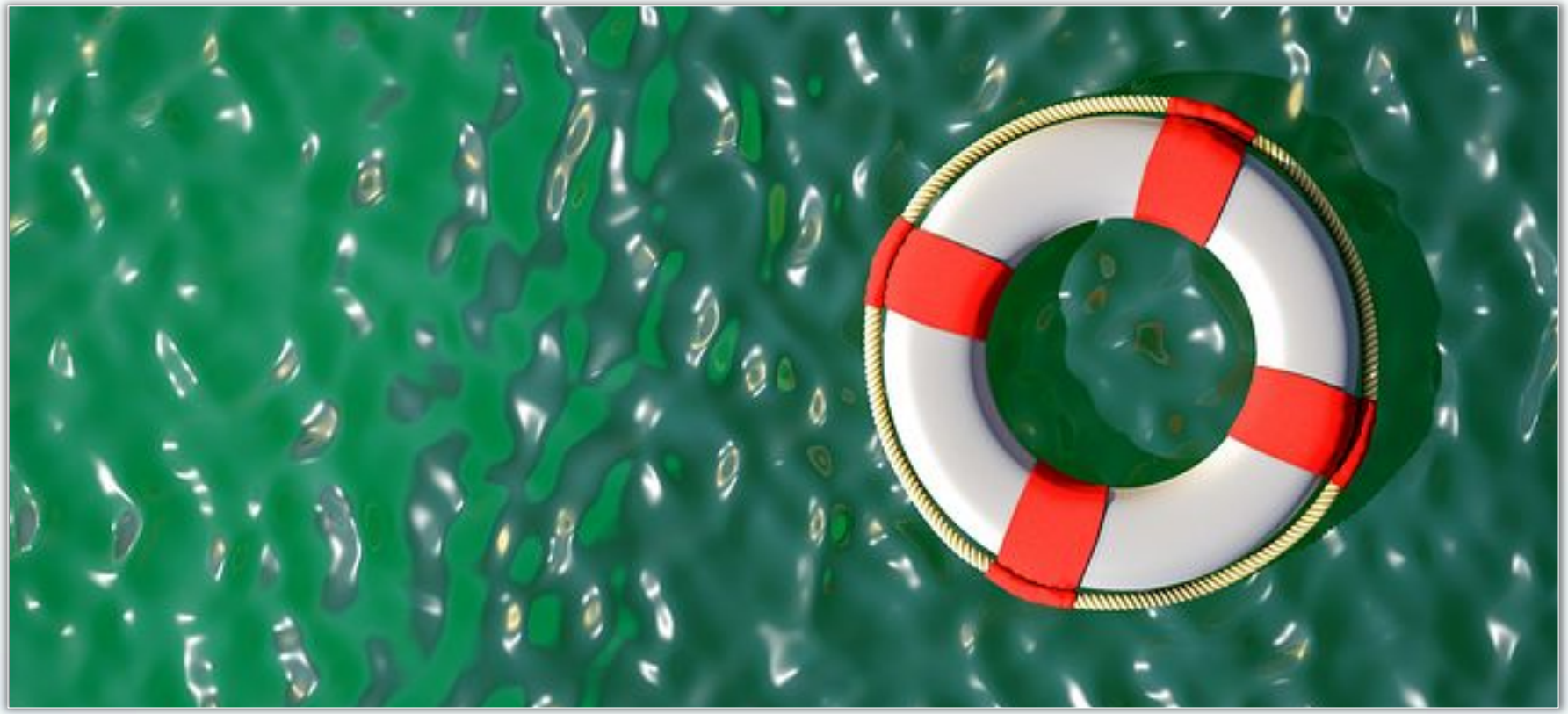

KIEDY SIĘGNĄĆ PO POMOC PSYCHOLOGICZNĄ

COPERNICUS
PODMIOT LECZNICZY Sp. z o.o.

GDAŃSK

Prezentacja przygotowana w ramach Programu opieki psychologicznej i laktacyjnej nad mieszkańcami Gdańska

MACIERZYŃSTWO KROK PO KROKU

Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska

Realizator: Szpital św. Wojciecha COPERNICUS PL Sp. z o.o.

Autor: Marta Kowalska

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Pomorskie

Zmiany…

Ciąża i narodziny dziecka to często czas nadziei i radości, ale dla każdej kobiety jest to okres ogromnych zmian, które obejmują dosłownie każdy obszar Twojego życia.

Nawet jeśli ciąża była upragniona i wyczekiwana, możesz mieć trudność z przystosowaniem się do nowej sytuacji.

Być może towarzyszą Ci obawy, czy poradzisz sobie z wyzwaniami.

Zmiany…

Prawdopodobnie doświadczasz wielu intensywnych emocji, niektóre z nich mogą być dla Ciebie niekomfortowe. Możesz być zdziwiona, a nawet zaniepokojona swoimi reakcjami.

Naturalna jest początkowa niepewność w nowej roli i obecność pełnego wachlarza uczuć.

Jak więc rozpoznać u siebie stany,
które wymagają skorzystania
z profesjonalnej pomocy?

Okres ciąży

Kobiece ciało i psychika przechodzą niezwykłą metamorfozę. Często w tym czasie uaktywniają się uśpione wewnętrzne dylematy i konflikty, szczególnie związane z kobiecością i kobiecymi rolami.

Możesz być zaskoczona, że zajmują Cię kwestie jakości Twoich relacji z własną mamą albo wspomnienia trudnych doświadczeń z dzieciństwa.

Niektóre z Twoich dotychczasowych nawyków mogą się teraz nie sprawdzać, a konieczność szukania nowych sposobów radzenia sobie może być dla Ciebie stresująca.

Okres ciąży

To wszystko sprawia, że mogą teraz nasilać się doświadczane przez Ciebie na co dzień trudności psychologiczne, np. związane z niską samooceną, depresyjnością czy lękami.

Mogą też nawracać u Ciebie objawy wcześniejszych zaburzeń psychicznych.

Szczególnie, jeśli jesteś w trudnej sytuacji życiowej albo wystąpiły problemy z samą ciążą − bądź uważna na swój stan psychiczny.

Okres ciąży

Jeśli obserwujesz u siebie niepokojące Cię objawy, np. jesteś przez dłuższy czas wyraźnie przygnębiona, nękają Cię obsesyjne myśli lub silne lęki dotyczące porodu – zgłoś się do psychologa lub psychiatry.

Twój stan wpływa
na Twoje dziecko,
więc pomagając sobie,
troszczysz się o nie!

Poporodowy „baby blues”

Niezależnie od tego jak bardzo wyczekane i kochane jest nowonarodzone dziecko, opieka nad nim jest stresująca. Nowe obowiązki, niepewność wynikająca z braku doświadczenia, przytłaczająca odpowiedzialność, niedobór snu, brak czasu dla siebie – wszystko to sprawia, że świeżo upieczone mamy często doświadczają silnych i zmiennych emocji.

Oczekiwałaś nieopisanej radości i błogostanu, a zamiast tego pojawia się niepokój, skłonność do płaczu i poczucie przytłoczenia. Nawet u 80% kobiet występują objawy smutku poporodowego, określanego też jako baby blues.

Objawy smutku poporodowego (baby blues):

- zmienność nastrojów
- płaczliwość
- smutek
- trudności ze snem
- poczucie zmęczenia
- nerwowość, drażliwość

Baby blues – jak długo może trwać?

Objawy smutku poporodowego pojawiają się w pierwszych dniach po porodzie, największe nasilenie osiągając zwykle od trzeciego do piątego dnia połogu i najczęściej samoistnie ustępują w ciągu kilku godzin do dwóch tygodni.

Baby blues jest naturalnym zjawiskiem, ale jeśli symptomy nie mijają po kilku tygodniach lub wręcz nasilają się, może to oznaczać, że cierpisz na depresję poporodową, której nie powinno się ignorować.

Niektóre objawy są podobne, ale w przypadku depresji są one bardziej nasilone i trwają dłużej.

Depresja poporodowa…?

Jeśli przez większość czasu czujesz się przygnębiona, często jesteś rozdrażniona i skłonna do płaczu bez wyraźnego powodu, masz powtarzające się trudności ze snem, np. nie możesz zasnąć po nocnym karmieniu dziecka, a objawy te utrzymują się przez okres co najmniej kilku tygodni, to być może cierpisz na depresję poporodową.

Objawy depresji poporodowej dotykają 10-20% matek

Depresja poporodowa…?

W takim przypadku kobieta często ma poczucie, że nie sprawdza się w roli mamy i nie radzi sobie z opieką nad niemowlęciem. Może mieć trudność z okazywaniem mu uczuć, zwłaszcza miłości. Nadmiernie martwi się o zdrowie własne lub dziecka. Czasem obawia się, że może mu zaszkodzić i unika z nim kontaktu. Często przeżywa silne poczucie winy. Kobieta cierpi z powodu stałego napięcia i niepokoju. Nierzadko doświadcza natrętnych myśli, odczuwa bezsilność i bezradność, a także ma poczucie osamotnienia i braku nadziei. Bywa, że wycofuje się z kontaktów z ludźmi i odsuwa od partnera.

Na kolejnych stronach możesz zapoznać się z bardziej szczegółową listą możliwych objawów depresji poporodowej.

OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ związane z Twoim nastrojem:

- przygnębienie
- płaczliwość
- poczucie winy
- niepokój, lęk
- natrętne myśli
- zamartwianie się
- brak nadziei
- nadmierna troska o zdrowie
- brak przeżywania radości
- trudności w okazywaniu uczuć
- poczucie osamotnienia
- poczucie bycia niezrozumianą
- samopoczucie często pogarsza się pod koniec dnia

OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ związane z rolą mamy:

- niemożność sprostania opiece nad dzieckiem
- poczucie braku kompetencji jako matki
- lęki o zdrowie dziecka
- obawy o skrzywdzenie dziecka
- brak zainteresowania dzieckiem
- podkreślanie swojej bezsilności

OBJAWY DEPRESJI POPORODOWEJ
możliwe zaburzenia funkcjonowania:

- zaburzenia snu
- ciągłe zmęczenie
- spowolnienie lub pobudzenie ruchowe
- zaburzenia apetytu
- bolesność ciała
- zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci
- bierność
- unikanie kontaktów z innymi
- myśli samobójcze

Pamiętaj, że diagnozę depresji może postawić psycholog lub lekarz psychiatra!

Depresja poporodowa…

…to zaburzenie, które wymaga leczenia, ponieważ negatywnie wpływa na dobrostan mamy i jej dziecka, a także na funkcjonowanie całej rodziny.

Jeśli dostrzegasz u siebie objawy depresji poporodowej, nie wahaj się zwrócić po poradę do psychologa lub psychiatry. Porozmawiaj o swoich obawach z bliskimi, poproś o pomoc w dotarciu do specjalisty.

Sięgając po pomoc dla siebie,
dbasz o dobro Twojego dziecka!

Ryzyko wystąpienia u Ciebie depresji poporodowej jest większe, jeśli:

- już wcześniej doświadczałaś zaburzeń nastroju, zwłaszcza depresji lub choroby afektywnej dwubiegunowej, czy zaburzeń lękowych
- wystąpił u Ciebie bardzo nasilony i przedłużający się smutek poporodowy (baby blues) lub poporodowa hipomania (stan podwyższonego nastroju i zwiększonej energii do działania)
- w Twojej rodzinie występowały poporodowe zaburzenia nastroju lub inne zaburzenia psychiczne
- jesteś samotną mamą albo odczuwasz brak satysfakcji ze swojego związku, jesteś skonfliktowana z ojcem dziecka, doświadczasz przemocy lub masz małe wsparcie bliskich

- doświadczyłaś stresujących wydarzeń w ciąży i po porodzie, takich jak śmierć w rodzinie, utrata pracy, znacząca zmiana sytuacji finansowej, przeprowadzka
- ciąża była niechciana lub nieplanowana
- ciąża była zagrożona lub wystąpiły poważne problemy zdrowotne dziecka
- w poprzednich ciążach doświadczyłaś strat lub problemów (poronienia, aborcje, choroby lub wady genetyczne dzieci)
- Twój poród był szczególnie ciężki i długotrwały lub masz inne złe wspomnienia z sali porodowej
- chorujesz na jakąś przewlekłą chorobę somatyczną
- dotyczy Cię problem uzależnienia od alkoholu, narkotyków

Co oznacza podwyższone ryzyko wystąpienia depresji poporodowej?

Obecność u Ciebie któregokolwiek lub nawet kilku z wymienionych czynników ryzyka nie oznacza, że z całą pewnością doświadczysz depresji poporodowej.

Zwiększone ryzyko mówi o tym, że warto zachować czujność i reagować, jeśli zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy.

Jeśli jesteś w grupie ryzyka depresji poporodowej, warto abyś szczególnie dbała o przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia i swój komfort psychiczny w okresie okołoporodowym.
Porozmawiaj z bliskimi o możliwych zagrożeniach, tak aby mogli adekwatnie reagować i aktywnie Cię wspierać.

Gdzie można otrzymać bezpłatną pomoc:

- Program „MACIERZYŃSTWO KROK PO KROKU”
  - konsultacje psychologiczne
  - poradnia laktacyjna
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
  - psychiatra
  - psycholog
- Centrum Interwencji Kryzysowej – np. w sytuacji przemocy
  - psycholog
  - wsparcie (m.in. pracownik socjalny, prawnik, hostel)

Jeżeli doświadczasz myśli zagrażających zdrowiu lub życiu – – potrzebna jest niezwłoczna pomoc! Możesz udać się na Izbę Przyjęć szpitala psychiatrycznego lub wezwać pogotowie.

„MACIERZYŃSTWO KROK PO KROKU”

W ramach programu z bezpłatnej pomocy psychologicznej mogą skorzystać gdańszczanki doświadczające trudności emocjonalnych w czasie ciąży lub w pierwszych miesiącach po porodzie.

Na konsultację z psychologiem można umówić się telefonicznie pod nr: 797 707 838 od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-16:00.

Spotkania odbywają się w Szpitalu św. Wojciecha w Gdańsku, al. Jana Pawła II 50.

Projekt jest sfinansowany ze środków Gminy Miasta Gdańska i będzie realizowany do grudnia 2017 r. Realizatorem programu jest Szpital św. Wojciecha COPERNICUS PL Sp. z o.o.

„MACIERZYŃSTWO KROK PO KROKU”

Do skorzystania ze wsparcia psychoterapeutycznego zapraszamy:

- osoby odczuwające silny niepokój w związku ze zbliżającym się porodem lub opieką nad dzieckiem
- kobiety z objawami depresji poporodowej
- osoby, dla których poród był wydarzeniem traumatyzującym
- ciężarne, które otrzymały diagnozę wady wrodzonej u dziecka
- rodziców wcześniaków
- osoby po stracie dziecka np. w wyniku poronienia

MACIERZYŃSTWO
KROK PO KROKU
rejestracja pon.-pt. 15:00-16:00, tel. 797 707 838

Prezentacja przygotowana w oparciu o:

- Cristescu, T., Behrman, S., Jones, S. V., Chouliaras, L., Ebmeier, K. P. (2015). Be vigilant for perinatal mental health problems. *The Practitioner, 259*(1780), 19-23.
- Jaeschke, R., Siwek, M., Dudek, D. (2012). Poporodowe zaburzenia nastroju – update 2012. *Neuropsychiatria i neuropsychologia, 7,3*, 113-121.