***HOGYAN FOGLALKOZZ A SAJÁT ÉS BABÁD MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉVEL***

*Ez a jegyzet az AWARE NI által lett készítve a PUBLIC HEALTH AGENCY segítségével és támogatja az AWARE A Kedélyállapot Számít Szülő és Baba Programját, habár használható önsegítő forrásként is. Ez segíthet élvezni a terhességet és a szülőséget, információt adva, hogy hogyan foglalkozz a saját és babád mentális egészségével. Abban is segíteni fog, hogy hogyan ismerd fel a jeleket és a tüneteket rossz mentális egészséggel kapcsolatban és segít megtalálni a asegítség forrásokat.*

***MIT ÉRTÜNK MENTÁLIS EGÉSZSÉG ALATT?***

Mentális egészség az....

* Milyen egészséges az elméd és milyen jól működik. A gondolataidról és az érzéseidről szól és hogyan foglalkozunk az élet hullámvasútjával. (WHO)
* ’A jó mentális egészség ugyanannyira fontos, mint a fizikális egészség. Azt jelenti, hogy pozitívan gondolsz magadra, eltudsz bánni a mindennapok nyomásával és kapcsolatot tudsz teremteni és fenntartani’ (NI Department of Health)

Néha használjuk a ’rugalmasság’ szót is, amikor leírjuk a képességet az élet problémáival való küzdelmet és visszatudunk ugrani, amikor kellemetlenségbe ütközünk.

***TERHESSÉG/SZÜLŐSÉG ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG***

A legtöbb szülőnek a terhesség és szülőség a legnagyobb boldogság és elköteleződés, főleg, ha ez az első baba vagy régóta próbálkoznak már. Gyakran ott van a várakozás és a jövő reménye érzése is.

Körülbelül 23.500 baba születik Észak-Írországban évente, ez Magyarországon változó 90 ezer és 100 ezer baba között van évente, és sok anya megy keresztül a terhességen, szülésen és bármilyen mentális probléma nélkül a következő évben. Hasonlóan, a legtöbb apa jól viseli és élvezi a szülőséggel járó tapasztalatait.

Viszont, ez aggódással és stresszel teli idő is lehet, ami hatással lehet a szülőkre nagy mértékben és ez oda vezethet, hogy mentális egészségi probléma alakulhat ki, mint például alacsony kedv vagy szorongás vagy esetleg mentális betegség például depresszió.

***MENTÁLIS EGÉSZSÉG A TERHESSÉGBEN/SZÜLŐSÉGBEN***

Sok olyan helyzet és eseményt lehet, ami hatással van a mentális jólétre a terhessség előtt, közben és után és ezek lehetnek:

* *ÁLTALÁNOS:* Nehéz kapcsolat, családi bántalmazás, pénzproblémák, munkagondok, egészségi problémák, gyász, támogatás hiánya
* *TERHESSÉG KÖZBEN:* Aggódás a babáért, hormonális változások, rosszullét, fáradtság, testi változások, komplikációk szülésnél
* *SZÜLŐSÉG:* Kevés alvás, baba egészsége, új rutinhoz való alkalmazkodás és felelősség, gyermekgondozási gondok, hatás a partnerrel való kapcsolatra, kapcsolat elvesztése barátokkal, munkába való visszatérésen való aggódás

***STRESSZ ÉS SZORONGÁS***

*„MI A STRESSZ?* Amikor úgy gondoljuk, hogy az elvárások átlépik a küzdésiképességeinket.” . Anxiety UK

Nincs meglepetés, hogy vannak kihívások a terhesség és szülőség kapcsán és még a legjobban felkészültek és támogatott szülők is szembesülnek a stresszel és szorongással egy bizonyos ponton. Ezek az érzések normálisak és néhány stressz még jó is, hiszen motivál és segít, hogy arra koncentrálj, amit csinálsz. Ráadásul segít odafigyelni a veszélyre, ami segít megvédeni téged és a babádat.

Viszont a hosszútávú stressz káros és ellenségesen hat a mentális egészségre, így nagyon fontos, hogy ismerjük a jeleket és a tüneteket már az elején és legyen módunk korrigálni.

***STRESSZ ÉS SZORONGÁS TÜNETEI***

* *GONDOLKODÁS:* „Nem leszek képes megbírkózni vele”, „Nem vagyok jó szülő”, „Valami rosszul fog elsülni”, „Nem tudom megcsinálni”, „Túl sok mindent kell csinálni”
* *FIZIKAI:* Hányinger, szívdobogás, fejfájás, fáradság, remegés
* *ÉRZELMEK:* Aggódó, hasztalan, fél, túlterhelt, zavart
* *VISELKEDÉS:* Emberek elkerülése, nem evés/túl evés, Túl sokat próbál csinálni, sírás, veszekedés

***A GONDOLKODÁS KIHÍVÁSA ÉS VÁLTOZTATÁSA***

Nem mindenkire van úgy hatással ugyanaz a szituáció és eseményt. Valaki úgy élhet meg egy helyzetet, hogy szorong és stresszes, ez az esemény másképp hathat másvalakire és ugyanez fordítva.

Ez nem a helyzeten vagy eseményen múlik, hanem, hogy mit gondolsz ezekről a dolgokról van hatással rád mentálisan és fizikálisan és hat ki a viselkedésedre is. Ha mindig értéktelen módon gondolsz dolgokra, akkor ez egy ’ördögi kör’-höz vezethet – ahol a gondolataid, mentális és fizikai érzéseid, valamint a viselkedésed is beletesz és csak rosszabbul fogod magad érezni.

**Például, gondolhatod azt:** „Túl sok mindent kell csinálnom”. Az ilyen módon való gondolkodással szoronghatsz, ami olyan viselkedésekhez vezethetnek, amik nincsenek segítséggel számodra, például nem eszel rendesen. Fizikai tünetek is jelentkezhetnek, például fejfájás, amitől csak rosszabbul érezheted magad.

Arra is gondolhatsz, hogy „Nem tudok ezzel megküzdeni”, amitől túlterheltnek érezheted magad. Nehezen alszol, amitől folyamatosan fáradt vagy. Mielőtt felocsúdnál, egy ’ördögi kör’-ben találod magadat, amiből nehezen tudsz kitörni.

De a jó hír, hogy kihívhatod magad és kitörhetsz sok esetben ebből a körből megváltoztatva a ’haszontalan gondolatokat’ ’sokkal hasznosabb’-akra,

Ha stresszesnek érzed magad, próbálj meg nézetekbe tenni dolgokat, olyan kérdéseket feltéve magadnak, mint „Mi lehet a legrosszabb, ami történhet?”, „Fog számítani hat hónap múlva?”, „A gondolataim tényeken alapulnak?”, „Hegyet csinálok egy vakondtúrásból?”, „Van más mód meggondolni a problémáimat?”, „Milyen tanácsot adnék egy barátomnak ugyanebben a szituációban?”

Esély van arra, hogy a dolgok nem olyan rosszak, mint amennyire elsőnek tűnnek. Természetesen ez nem működik minden alkalommal, de legalább nem töltesz minden pillanatot aggódással apró dolgok miatt és tartalékolhatod az energiákat a nehezebbekre.

***TIPPEK A STRESSSZEL VALÓ MEGOLDÁSÁRA***

* Menj ki a levegőre és mozogj – kutatások kimutatják, hogy a mozgás egy jó módja a stressz és szorongás csökkentésére
* Ne hagyd felhalmozódni a problémákat – próbáld letörni a problémákat apróbb darabokra és egyesével próbáld megoldani
* Próbálj meg pihenni ha és amikor tudsz
* Próbálj ki pár relaxációs gyakorlatot
* Légy kedves magadhoz – ne vállalj magadra túl sokat és légy büszke arra amit elérsz
* Légy magabiztos – nem tehetsz mindenki kedvére állandóan és teljesen rendben van, ha nemet mondasz
* Kérj segítséget – ez nem a gyengeség jele és lehetséges, hogy ez az egyetlen alkalom, mikor szükséged van rá

***MENTÁLIS BETEGSÉG – EGÉSZSÉG TERHESSÉGNÉL/SZÜLŐSÉGBEN***

*A BABY BLUES*

A szülés utáni első három napban a legtöbb nő, még ha fáradtak is és nehezen alszanak el, még mindig boldogok és izgatottak. Erre néha a ’The Pinks’-ként utalnak. Habár, néhány nő egy kis anti-klimaxot is érez és tolakodó lesz a baba felé. Ezek az érzések normálisak és pár nap alatt elmúlnak.

A Baby Blues, ami 50% felül érinti az új anyákat, általában a szülés utáni 3. napon kezdődik és pár napig tart. Baby blues általában hangulatingadozásból, irritációból áll és általánosságban hormonváltozásokhoz és fáradtsághoz köthető.

*TERHESSÉGI DEPRESSZIÓ*

A terhességi depresszió az új anyák nagyjából 10-15%-át érinti a terhesség első 3 hónapjában. Azok a nők különösen veszély alatt álnak, akik a terhesség előtt is fentálló depresszióval küzdöttek.

***VESZÉLFAKTOROK TERHESSÉG UTÁNI DEPRESSZIÓRA***

Több oka is lehet terhesség utáni depressziónak. Bár a hormonváltozások a terhesség alatt és szülés után kialakíthat hangulatingadozásokat, csak néhány nőnél alakul ki PND, így a hormonváltozás nem az egyedüli ok.

Kutatások azt mutatják, hogy egy szélesebb faktorválaszték miatt is emelkedhet a veszély. Viszont, azért mert megemelkedi az esélye, nem jelenti azt, hogy határozottan kialakul a PND.

*Rizikófaktorok lehetnek:*

* Előző vagy létező mentális egészségi problémák
* Családbeli depresszió
* Kevés támogatás
* Szegénység vagy szegény életmód
* Jelentős életesemény
* Faktorok, ami terhességgel és szüléssel kapcsolatosak

Néha nincs is jelentős oka, csak úgy kialakul.

*TERHESSÉG UTÁNI DEPRESSZIÓ*

A terhesség utáni depresszió a nők 10-15%-ára van hatással. Általánosságban szülés után 1-2 hónappal kezdődik (de egy éven belül bármikor kialakulhat). Eredményként ez a probléma néha nem diagnosztizálható és a tünetek lehetnek fáradtság a babától való törődés miatt (vagy más gyerekek miatt) és zavart alvás miatt is. Az apák és megtapasztalhatják a terhesség után depressziót. Kutatások kimutatták, hogy a depresszió aránya a szülés utáni első évben határozottan emelkedett.

*SZÜLÉS UTÁNI PSZICHÓZIS*

Ez egy komoly és ritka betegség, ami 1000 nőből 1-et érint a szülés után első hat hétben. Akik ezeket érint azok pszichotikusak lesznek, például elvesztik a kapcsolatot a valósággal és téveszméket és/vagy hallucinácókat élnek meg. A ritkasága ellenére, a korrekt kezeléssel, azok a nők, akik ezzel a betegségekkel küzdenek, teljes gyógyulást tapasztalhatnak meg.

Bár bármelyik anyával megtörténhet, azok leginkább beleesnek a rizikóban, akiknél előzőek súlyos mentális betegséget állapítottak meg, mint például bipoláris affektív zavart vagy skrizofréniát. Azok a nők, aki tapasztaltak már meg pszichózist vagy az anyukájuk/testvérük is tapasztalta már meg ezt, akkor ők is rizikó alá kerülnek.

SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ TÜNETEI

* *GONDOLKODÁS:* „Nem vagyok jó anya”, „Nem csinálok jól semmit”, „Többet is tudnék csinálni”, „Mindenki jobban viszonyul”, „Elvesztettem az összes barátomat”
* *ÉRZELKEM:* Értéktelen, bűnös, nincs élvezet a babával, alkalmatlan, elszigetelt
* *FIZIKÁLIS:* Fáradt, letargikus, lüktetés és fájdalom, súly csökkenés vagy növekedés, nemi vágy elvesztése
* *VISELKEDÉS:* Kényelmi evés, nem alvás, veszekedés a partnerrel, túlvédekező, bent maradás, sírás

***SEGÍTSÉG SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓHOZ***

Mint minden más betegségnél, minél hamarabb keresel segítséget, annál hamarabb leszel jobban. Így ha úgy érzed, hogy a PND tünetei jelentkeznek, beszélj az orvosoddal, szülészeddel vagy egészségügyi látogatóval minél hamarabb. Ők ajánlhatják az alábbiakat.

* *BESZÉLGETŐ TERÁPIÁK:* Például Kognitív Viselkedési Terápia, ami arra fókuszál, hogy megváltoztassa a gondolkodásodat és viselkedésedet, hogy jobban érezd magad mentálisan és fizikálisan.
* *KONZULÁCIÓ:* Ez is segíthet, hogy meglásd a problémákat, amik előhozhatják ezt a betegséget
* *TÁMGATÓI CSOPORTOK:* Kapcsolatba hoz másokkal, akik ugyanúgy megtapasztalják ezt a betegséget és megoszthatjátok a tapasztalataitokat egymásssal
* *RELAXÁCIÓS TERÁPIÁK:* Például tudatosság, meditáció vagy jóga.
* *KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIÁK:* például kivetítés, fejmasszás, láb/kézmasszás vagy aromaterápia is segíthet.
* *ÖNSEGÍTÉS:* Ez nagyon fontos, főleg, hogy próbálod rendben tartani a mentális egészségedet vagy harcolsz a betegséggel. Bár fáradnak érezheted magad vagy nincs motivációt, bizonyítékok kimutatják, hogy dolgok elkezdése, segíthet jobban érezni magad. Próbálj újra olyan dolgokat csinálni, amit élveztél és lassan, lépésenként tedd.
* *GYÓGYSZER:* Függ attól, hogy hány és mennyire súlyos a tünet és az előző tapasztalat, a doktor felírhat antidepresszánst, ami segíthet a tüneteknél és jobban érezhetet magad.

Ezek 2-6 hét között kezdenek el hatni, így nagyon fontos, hogy a pontos adagot vegyük be és folytassuk legalább 6 hónapig, miután kezded jobban érezni magad. Modern antidepresszánsoknak alig vannak mellékhatásaik, viszont megtapsztalhatjuk a következőeket – hányinger, száraz száj, homályos látás, székrekedés, szédülés vagy rázkódás. Ezek elmúlhatnak, ahogy a tested hozzászokik a gyógyszerhez, viszont ha végig fennáll vagy nincs javulás, akkor beszélj az orvosoddal. Ha szoptatsz, mondd az orvosnak, hogy a legbiztonságosabb gyógyszert írják fel.

***TAKE 5***

Világszerte tett kutatások bemutatják, hogy a következők a leggyakoribbak, hogy foglalkozz a mentális egészségeddel. Leginkább úgy utalnak ezekre, hogy „5 módja a Mentális Jólétnek’ vagy „Take 5”.

* *KAPCSOLÓDJ: Tartsd a kapcsolatot a körülötted levő emberekkel – család, barátok, szomszédok, munkatársak, más szülők és persze a babával.*
* *LÉGY AKTÍV: Vidd bele a mozgást a mindennapi életedbe. Próbálj ki egy folyamatos sétát és viheted a babádat is. Vagy legyen egy kis szüneted csak magadnak.*
* *FIGYELJ ODA: Próbálj koncentrálni a jelenre, tarts meg minden pillanatot és tölts időt a babáddal. Amikor elmész sétálni figyelj és értékeld a körülötted levő dolgokat.*
* *ADJ: Szülőként a legjobb dolog amit adhatsz a babádnak, az az időd és a szereteted, amit később visszakapsz tőle. Amikor kint vagy, próbálj többet mosolyogni, ami nem csak jobb érzés neked, de mások is visszamosolyognak*
* *TANULJ:* Valószínűleg sokat fogsz tanulni a terhesség és a szülőség alatt, főleg ha ez az első babád. Úgyhogy élvezd és adj magadnak kreditet.

***EZEK IS HASZNOSAK LEHETNEK:***

* *PRÓBÁLJ MINÉL EGÉSZSÉGESEBBEN ÉLNI:* Egy kiegyensúlyozott étrend a terhesség és szülőség alatt nagyon fontosa te és a babád fizikai és mentális egészségese érdekében. Szóval próbálj egészségesen enni és kerüld a cukros nasikat vagy az evés kihagyását. Tervezz előre és ha lehetséges készül előre, amikor van időd.
* *VEGYÉL VISSZA A KOFFEINBŐL:* Ha szorongsz, a koffein visszább vétele segíthet. Próbáld visszavenni a teát és kávét, és cseréld le vízre és mindenképp add fel az energia italt.
* *PRÓBÁLJ ELEGET ALUDNI:* Nehéz eleget aludni, főleg a szülés utáni első hetekben, így próbálj szundizni, amikor csak lehet. Viszont, esélyes lehet visszaállni a megszokott alvási rutinhoz. Nyugodt előkészülés segíthet elaludni. Néhány anyuka úgy találja, hogy egy pohár telj megivása, egy kád víz vagy olvasás segít nekik elaludni
* *NE IGYÁL:* Az alkohol antidepresszáns és ha nem érzed jól magad vagy depressziósnak érzed magad, akkor ez csak rosszabbá teszi. Ha szoptatsz, akkor az alkoholt teljesen kerüld el.
* *JÓL NÉZEL KI, JÓL ÉRZED MAGAD:* Ha a legjobban nézel ki, az jó érzéssel tölthet el, így még ha a pizsamában maradás szép és jó, ne hidd el – legyen időd vagy kérj meg másokat, hogy segítsenek és ez ad neked energiát, hogy lezuhanyozz és elkészült. Ha van egy kis pénzed, akkor miért ne próbálj ki egy kis vásárlási terápiát és veszel valami újat?
* *LEGYEN EGY KIS ODAFIGYELÉSI IDŐD:* Legyen időd magadra. Menj el fodrászhoz vagy manikűröshöz, menj el masszázsra vagy szaunába. Ezektől jobban érezheted magad. Megérdemled a kényeztetést, a szülőség elég követelőző lehet és megérdemled.
* *A ZENE EREJE:* A zenének van olyan ereje, ami megváltoztatja a kedved és azonnal felemel, ha kicsit magad alatt vagy. Ha beteszed a kedvenc zenédet és énekelhetsz. A baba is élvezni fogja!

***TEREMTS KAPCSOLATOT A BABÁVAL***

Szülőként vitális szereped van. Így a saját mentális jóléteddel való foglalkozás direkt és pozitív hatással van a baba érzelmi jólétére.

Ha elismered, hogy stresszes vagy vagy szorongsz vagy fáradt vagy, az egy jó kezdőpont, hogy segítséget és támogatást kapj. Beszélj a jó emberekkel, például család, barátok profik, és ez nagy különbséget tehet.

Lehet praktikus, érzelmi, vagy pénzügyi támogatás, a támogatás gyors kérése segíthet a stressz hamari kontrollálásában, a kapcsolattól egészen a babával való mókáig.

***TÁMOGASD A BABÁD ÉRZELMI FEJLŐDÉSÉT***

Legutóbbi kutatások mutatták, hogy a babád agyi fejlődése 5 héttel megtermékenyítés után elkezd fejlődni és egészen serdülőkorig és azutánig tart

Viszont az első 3 év vagy 1000 nap nagyon fontos, hiszen ekkor fejlődik a leggyorsabban az agy. Még a legkorábbi napoktól kezdve a babák agya, mint a szivacs, beszív minden információt és bármit, amivel kapcsolatba lép. A babát élettapasztalata ezekben a fontos időkben segít megformálni azt az embert, akivé felnő majd.

***PRÓBÁLD KI AZ ALÁBBI AJÁNLÁSOKAT:***

* *KÉNYELEM ÉS ÖLELÉS:* Minden szó nélkül tudni lehet, hogy a babák szeretik az öleléseket és sok tanulmány mutatta, hogy mindkettőtökre nagy hatással van. Mindig bizonyosodj meg róla, hogy a baba melegen van, száraz és kényelmesen van, hiszen ez a figyelem a fizikális jólétéhez nagyon fontos, hogy érzelmi kötődés alakuljon ki.
* *HALLGASS ÉS BESZÉLJ:* Olvass vagy énekelj a babának – akkor is, ha ő még nem érti, amit mondasz, attól még szereti hallani a hangod. Próbálj arccal felé lenni, hogy lássa az arckifejezéseid. Dalok és mondókák nagyon jó tanuláshoz. Figyelj a jelekre és beszélj nyugtatóan. Próbálj tapsolni vagy vagy adj ki vicces hangokat.
* *MOSOLYOGJ, NEVESS ÉS ÉLVEZT A VELEMLÉTET:* Játssz vele olyanokat, mint a kukucska. A babák imádják a játékokat és gyorsan megtanulják mit kell csinálni. Tedd a fürdést és a paluscserét jó mókának – még egy esély éneklésre vagy játékokra. Menj sétára úgy, hogy a baba felé néz, énekelj és beszélj hozzá. Tartsd fel a szemkontaktus – úgyhogy tedd le a telefonod és figyelj oda a kicsidre. Mikor a baba elér valami újat, mutass élvezetet és bátorítsd. Ne felejtsd el ünnepelni a gyerek saját egyéniségét és különleges személyiségét minden fejlődési mérföldkőnél.
* *KEDVES ÉS TÜRELMES:* Teremts kapcsolatot a babával, beszélj hozzájuk nyugtatóan és kedves hangon, kezeld őt gyengéd kézzel. Ahogy összehangolódsz a babáddal, figyelj a jelekre. A baba etetése különleges idő lehet ls a kisebb babák még gyakran esznek, így fontos, hogy rugalmas légy és figyeld a baba igényeit, légy türelmes magaddal és engedd meg magadnak az időt a tanulásra és a kapcsolat építésére.
* *ÁMULJ ÉS FOGADD EL:* Fogadd el, hogy a babád különleges és saját érzelmei vannak, csakúgy, mint neked. Bár nem mindig érted, hogy mit éreznek, de fontos, hogy emlékezz, hogy szeretetre és megnyugtatásra van szükségük, mint mindenkinek.