***SEGÍTSÉG A SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓVAL***

***SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ***

A szülés utáni depresszió nagyjából 15%-ban érinti az anyukákat és egyharmada kezdi el ezt érezni a terhesség alatt.

***FIGYELJ ODA A JELEKRE***

Ebbe beletartozik a fáradtság, szorongás és irritáltság. De nem biztos, hogy lesznek erős szomorúság vagy boldogtalanság érzéseid. Ez jelentheti azt, hogy nem keresel segítséget, inkább úgy éled meg, hogy álmatlan vagy és a babára koncentrálsz.

***A SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ MÁSABB, MINT A „BABY BLUES”?***

A „baby blues”-t az anyukák 60%-a tapasztalja meg, ami nagyjából a szülés utáni harmadik napon jelentkezik. A tünetek lehetnek könnyezés és/vagy irritáció minden ok nélkül. Ezek a hormonváltozások miatt léphetnek elő és egy vagy két napig érzel majd így, de nem tovább, mint 10 nap. A szülés utáni depresszió pár héttel a szülés után jelentkezik és sokkal tovább tart.

***A FÉRFIAKNÁL IS JELENTKEZHET SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ***

Tanulmányok kimutatták, hogy 10-ból 1 apa is megtapasztalja a szülés utáni depressziót és úgy tűnik, hogy az apák nagyjából 3-6 hónapig is szenvedhetnek a depressziótól a baba születése után.

***TE IS VESZÉLYNEK VAGY KITÉVE?***

Esélyes, hogy szülés utáni depressziód lesz, ha:

* Előzőleg mentális problémáid vannak, a depressziót is beleértve
* A terhesség alatt depressziós voltál vagy szorongtál
* Kicsi támogatást kapsz a családodtól vagy barátaidtól
* Stresszes eseményen estél át, pl gyász, egy kapcsolat vége vagy munka elvesztése
* Jelenlegi gondok adódtak az életedben, mint például kapcsolati vagy pénz problémák

***HOGYAN VAN RÁD HATÁSSAL A PND?***

Megtapasztalhatsz néhány vagy az összes alábbi tünetet:

* *Nagyon szorongsz:* A legtöbb anya aggódik a babájáért. Ha PND-d van, ez az aggódás nyomasztó lehet. Aggódhatsz azon, hogy a baba talán beteg, nem hízik, túl sokat sír, vagy azon aggódsz, hogy bánthatod a babád. Aggódhatsz azon, hogy fizikálisan beteg vagy vagy hogy soha nem leszel jobban.
* *Irritált vagy:* a pároddal, a babával vagy más gyerekekkel
* *Fáradtság:* Minden új anyuka fáradt, de a depresszió miatt kimerültnek érezheted magad és nincs energiád
* *Szomorúnak érzed magad:* Rosszabul érzed magad bizonyos időnként
* *Alvatlanság:* Nem tudsz elaludni, annak ellenére, hogy fáradt vagy. Ébren fekszel aggódva, vagy felébredsz éjszaka, még akkor is, ha a babád alszik. Hamar felébredsz, még a baba előtt
* *Étvágy változása:* Gyatra étvágy, elfelejtesz enni, vagy kényelemből eszel és megbánod
* *ÉLVEZET HIÁNYA:* Nem élvezel semmit vagy érdeklődsz bármi iránt, akár a babát iránt
* *ÉRDEKLŐDÉS ELVESZTÉSE A SZEX IRÁNT:* csökkent libidó
* *NEGATÍV VAGY BŰNÖS GONDOLATOK:* Úgy érzed, hogy rossz anya vagy, nem tudsz megbírkózni vele, nem szereted a babádat – ezek ahhoz vezethetnek, hogy elveszted az önbizalmad és bűntudatod lesz.

***ENYHE, MÉRSÉKELT VAGY SÚLYOS?***

A tünetek száma és súlyossága szabályozhatja azt, hogy milyen depressziód van: enyhe, mérsékelt vagy súlyos.

Nagyon alacsony számban tapasztalnak meg súlyos depresszióval szenvedő nők pszichotikus tüneteket. Hallhatnak hangokat és szokatlan dolgokban hisznek. Ha úgy érzed ez veled is megtörténik, kérj azonnali segítséget a háziorvosodtól. Ez gyógyítható és minden rendben lesz, hogy te és a babát együtt maradhasson.

***MI SEGÍTHET A SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓN?***

Enyhe PND idővel jobb lesz támogatással, de így is látogasd meg az orvosod vagy egy egészségügyi nővért, hogy a tüneteket követhesd. Segíthetnek eldönteni, hogy szükséged van-e kezelésre és melyik a legjobb számodra.

***HÁROM FŐ TÍPUS AMI SEGÍTHET A SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓN:***

1. *BESZÉLGETÉS TERÁPIÁK:*  Kognitív viselkedési terápiák bizonyítottan hatásosak enyhe/mérsékelt depresszióknál és hogy megtartóztassák a visszaesést. Azon az alapon működik, hogy ha megváltoztatod a gondolkodás módod és viselkedésedet, az növelheti az érzéseid. Az önsegítő könyvek ezeken a terápiákon alapulnak, és ide tartoznak a komputeres terápiák és a tanácsadások. Kérd meg az orvosod, hogy mondjon többet ezekről. Ezek használhatóak gyógyszerrel és nélkülük.
2. *GYÓGYSZEREK:* Antidepresszánsok a leggyakrabban felírt gyógyszerek és a leghatásosabban mérsékelt és súlyos depresszióval szemben. Viszont nagyon fontos, hogy úgy szedjük őket, ahogy felírták és csak akkor hagyjunk fel velük, amikor az orvosunk jónak látja. Ezek nem okoznak addikciót, viszont hirtelen abbahagyása visszaesést okozhat. Ezek úgy működnek, hogy bizonyos kemikáliát erősítenek fel az agyban, ami a hangulatokért felelős. Bármilyen mellékhatás általában eltűnik vagy elviselhető lesz, bár ezt mindenképp mondd el az orvosodnak, ahogy megtapasztalod ezeket.
3. *ÖNSEGÍTŐ TERÁPIÁK:* Amikor depressziósnak érzed magad, egyre kevesebb dolgot csinálsz, mert fáradtnak érzed magad., nehezen alszol/eszel, és negatívan gondolkodsz. Abbahagyod azokat, amiket addig élveztél. Olyan rossz is lehet, hogy nem tudsz dolgozni menni vagy a mindennapi dolgaidat megcsinálni. Ágyban maradsz, alig csinálsz valamit és elzárkózol a barátok és a családod elől. Az aktivitási szinted növelésével nagy hatást gyakorolhatsz a hangulataidra, de fontos hogy kiegyensúlyozottak legyenek ezek a tevékenységek, hogy megadja a közelséget, győzelmet és élvezetet.

* *LEGYEN EGY KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTRENDED:* Egyél rendszeresen, mégha nem is kívánod.
* *MARADJ AKTÍV:* Kérdezd meg az egészségügyi nővért, hogy van-e baba-mama edzés órák a közelben. Sétálj gyakran a babáddal.
* *KERÜLD AZ ALKOHOLT:* Főleg ha terhes vagy vagy szoptatsz, mert így bánthatja a babát, ezen kívűl pedig tartsd magad az előírt limithez.
* *NE FELEJTS EL IDŐT SZÁNNI MAGADRA:* Tervezz pihenési és relaxációs időket
* EMLÉKEZZ: A legtöbb depresszióval küzdő teljes felépülést tapasztal meg
* PRÓBÁLJ MEG ALUDNI: Ragadj meg minden lehetőséget az alvásra és pihenésre. Kérj segítséget az esti etetéshez ha tudsz és próbálj meg akkor aludni, amikor a baba is.