

Sześć rzeczy, które należy wiedzieć na temat okołoporodowych zaburzeń depresyjno-lękowych



1 Okołoporodowa depresja i/lub stany lękowe występują stosunkowo często.

- Depresja okołoporodowa może dotknąć każdą osobę w ciąży oraz nowego rodzica, niezależnie od wieku, zamożności, rasy, pochodzenia etnicznego czy wykształcenia.

2 Wystąpić może wiele różnych objawów. Każda osoba może mieć inne odczucia lub symptomy:

- poczucie smutku
- poczucie przytłoczenia lub lęku
- poczucie winy lub niższości
- wahania nastrojów – od dobrego po zły
- nieodczuwanie przyjemności z rzeczy, które wcześniej sprawiały nam radość
- zaburzenia snu i żywienia
- nadmierne martwienie się o dziecko
- halucynacje – widzenie lub słyszenie rzeczy, których faktycznie nie ma
- myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka

Widzenie lub słyszenie rzeczy, których nie ma (halucynacje), to poważny stan medyczny. Równie poważnymi objawami są myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu siebie bądź swojego dziecka. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich zmagają się z takim problemem, zadzwoń pod numer 911.

3 Objawy mogą wystąpić w trakcie ciąży lub w ciągu roku od urodzenia.

Prenatalna depresja i/lub stany lękowe pojawiają się podczas ciąży, przed urodzeniem dziecka.

- Poczucie smutku i zmartwienia tuż po porodzie to objawy występujące dość często. Mogą utrzymywać się przez kilka tygodni.
- Poporodowa depresja i/lub stany lękowe występują po przyjściu dziecka na świat. Stan ten może trwać przez kilka tygodni. Nielezione poporodowe zaburzenia depresyjno-lękowe mogą się z czasem nasilić.

4 Depresja okołoporodowa czy związane z nią stany lękowe to nie Twoja wina.

- Okołoporodowe zaburzenia depresyjno-lękowe nie należą do rzadkości, ale można je leczyć.
- Na stan ten może wpływać historia medyczna oraz to, w jaki sposób ciało reaguje na stres i hormony.
- Wsparcia potrzebującej osobie i dziecku mogą udzielić członkowie rodziny, przyjaciele oraz współpracownicy. Ich pomoc może okazać się nieoceniona w walce z depresją okołoporodową i stanami lękowymi.

5 Im szybciej rozpoczniesz leczenie, tym lepiej.

- Twój stan psychiczny i emocjonalny wpływa na zdrowie i rozwój Twojego dziecka.
- Metody leczenia obejmują terapię (rozmowa z wyszkolonym specjalistą) oraz różne leki. Środki lecznicze obejmują takie preparaty, które można bezpiecznie przyjmować w trakcie ciąży oraz karmienia piersią.
- Oprócz terapii i leków niektóre osoby znajdują również inne sposoby radzenia sobie ze stresem, takie jak grupy wsparcia, medytacja, aktywność fizyczna czy zdrowe odżywianie się. Rozwiązania te mogą pomóc zredukować objawy okołoporodowej depresji i/lub stany lękowe.

6 Dostępna jest pomoc.

- Widzenie lub słyszenie rzeczy, których nie ma (halucynacje), to poważny stan medyczny. Równie poważnymi objawami są myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu siebie bądź swojego dziecka. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich zmagają się z takim problemem, zadzwoń pod numer 911.
- Prośba o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.
- Zgłoś się do swojego ginekologa, położnej lub innego pracownika służby zdrowia. Wskażą oni odpowiedniego specjalistę ds. zdrowia psychicznego, który pomoże Ci uporać z takimi myślami.
- Zapoznaj się z innymi zasobami, które mogą zapewnić pomoc.



Department
of Health

Aby dowiedzieć się więcej na temat okołoporodowych zaburzeń depresyjno-lękowych, odwiedź stronę www.health.ny.gov/pmad lub skontaktuj się z infolinią NYS Growing Up Healthy Hotline pod numerem 1-800-522-5006.