

## Depresija tokom trudnoće i početka roditeljstva (Depression during Pregnancy and Early Parenthood)

Tokom trudnoće i u početku majčinstva, neke žene navode da osjećaju:

- Ljutnju
- Stres
- Krivicu
- Zbunjenost
- Napetost
- Ogorčenje
- Depresiju
- Strah

### Neke žene kažu:

'Toliko sam zabrinuta, zbog svega'.

'Stalno mi se plače ...'

'Ne mogu se koncentrisati, kao da ništa ne mogu uraditi ...'

'Kako se mogu osjećati tako loše kad imam ovako krasnu bebu?'

'Zbunjena sam i nemam snage'.

'Umorna sam ... strašno sam umorna, a ne mogu spavati'.

'Ljude zanima samo kako je beba ... nikog ne interesuje kako se ja osjećam'.

'Ne želim nikog da vidim'.

Ako vas često snalaze neka od tih osjećanja, možda patite od depresije.

Depresija ženama poremeti život u važnom periodu, a može loše uticati na bebu, na stariju djecu i na odnose s partnerom. Nivo depresije kod očeva također znatno raste tokom prve godine nakon rođenja djeteta.

### Znakovi i simptomi depresije uključuju:

- Stalnu iscrpljenost ili pretjeranu aktivnost.
- Ne možete spavati čak i kad imate vremena za odmor.
- Nekontrolisani plač ili osjećaj plačljivosti.
- Naglo mijenjate raspoloženje.
- Jako ste razdražljivi ili ne podnosite buku ili dodir.
- Stalno vas snalaze negativne misli.
- Ne možete realno razmišljati i osjećate da niste dorasli zadatku.
- Napetost ili napadi panike.
- Ne možete se koncentrisati.
- Postajete zaboravljivi.
- Zbunjenost i osjećaj krivice.
- Gubitak interesa za seks ili druge ugodne stvari.
- Prestrašeni ste, osjećate se usamljeno, ali se ne želite družiti s ljudima.
- Jedete previše ili premalo.



A combined project of





- Osjećate kao da se ne možete nositi s problemima.
- Zaokupljeni ste opsesivnim ili morbidnim mislima.
- Pomišljate da povrijedite sebe ili bebu.
- Gubite samopouzdanje i samopoštovanje.
- Ne možete uživati.

Stalno loše raspoloženje, popraćeno nekim od tih osjećanja, ako traje duže od 2 sedmice, može ukazivati na kliničku depresiju. To možda zahtijeva daljnje pretrage i liječenje.

### **Uzroci depresije**

Depresija se može pojaviti u bilo koje doba života. Obično je povezana s nekim značajnijim događajem s kojim se morate nositi. U takve događaje spadaju:

#### **Promjena u porodičnim odnosima:**

- Razvod.
- Smrt.
- Selidba.
- Brak.
- Ako dijete ili neki drugi član porodice ode iz kuće ili 'napusti dom'.

#### **Događaji vezani za zdravlje:**

- Lična povreda / bolest.
- Bolest bliskog člana porodice.

#### **Događaji povezani s poslom / finansijama:**

- Promjena posla.
- Dobijete otkaz / izgubite posao.
- Vaš partner počinje / prestaje raditi.
- Zadužili ste se ili izgubili imovinu.

Postoji i niz važnih faktora rizika zbog kojih žene mogu postati podložnije depresiji, kako prije tako i nakon porođaja. To uključuje:

- Neko u porodici je patio od depresije.
- U prošlosti ste patili od depresije.
- Loši odnosi s partnerom / nemate partnera.
- Čini vam se da vam okolina ne pruža podršku.
- Imali ste teško ili nesretno djetinjstvo.
- Tokom porođaja su nastupile komplikacije za mamu ili za bebu.
- Prerani, prekasni ili višestruki porođaj.
- Negativna osjećanja ili nedovoljna povezanost s bebom.
- Beba ima problema sa zdravljem.
- Beba nije onakva kakvu ste očekivali (po izgledu, po polu).
- Razdvajanje majke i djeteta.



- 'Teška beba' (po naravi, ritmu spavanja, ponašanju kod hranjenja).
- Socijalno-ekonomski teška situacija.
- Neplanirana trudnoća.
- Seksualno zlostavljanje ili napad u prošlosti.

Ne zna se tačno šta uzrokuje depresiju prije i poslije porođaja. Kod svake žene se radi o različitim faktorima koji imaju određenu ulogu, ali pojava depresije je izazvana kombinacijom životnih stresova, popraćeno fizičkim, hormonalnim i socijalnim faktorima.

Ne treba smatrati da je depresija nakon porođaja isto što i potištenost ('baby blues'). Kod gotovo 80% svih žena osjećaj potištenosti dosegne vrhunac tri do pet dana nakon porođaja, a uzrokovan je uglavnom hormonalnim promjenama pri porođaju. Žene se često nekoliko dana osjećaju plačljivo i preopterećeno.

Važno je znati da se depresija može liječiti, i da se možete oporaviti uz pravilan tretman (npr. lijekove i savjetovanje), podršku porodice i prijatelja i **VRIJEME**.

### **Opcije za liječenje**

Ženama koje pate od depresije stoje na raspolaganju brojne opcije. Predlažemo da se kao prvo obratite svom ljekaru, primalji, medicinskoj sestri za dječje i porodično zdravlje, opstetričaru ili nekom drugom zdravstvenom radniku i kažete im da proživljavate neke od tih stanja. U nekim slučajevima, ako možete prepoznati vlastita osjećanja i govoriti o njima, time osobama oko sebe dajete priliku da vas ohrabre i pruže vam podršku da nađete potrebnu pomoć.

### **Opcije uključuju:**

- **Pojedinačno savjetovanje**  
Savjetnik će saslušati vaše probleme bez imalo osuđivanja i pomoći vam da ih lakše riješite.
- **Psihološko liječenje**  
Terapija vam pruža podršku i pomaže da naučite strategije za liječenje simptoma, a da istovremeno rješavate uzroke zbog kojih ste možda postali osjetljiviji pa su se pojavili problemi.
- **Savjetovanje za bračne parove**  
Tokom trudnoće i u početku roditeljstva, odnosi među bračnim partnerima se mijenjaju, i komunikacija među supružnicima se može pogoršati. Savjetovanjem se parovima pomaže da zajednički bolje funkcionišu, i pruža im se podrška dok se ne prilagode promjenama prije i nakon rođenja djeteta.
- **Grupe za pružanje podrške**  
Te grupe uključuju lokalne grupe za samo-pomoć, pod vodstvom osoba koje su same prošle kroz iste probleme, ili grupe za podršku koje vam



omogućuju da s drugima porazgovarate o svojim iskustvima, dobijete korisne informacije i razradite strategije za prevazilaženje teškoća.

- **Lijekovi**

Terapija lijekovima, koliko god da je efikasna, se najčešće ne sprovodi sama za sebe, nego u kombinaciji sa savjetovanjem, nekom drugom vrstom terapije ili dodatnom podrškom. Lijekovi mogu izazvati neugodne nuspojave. Kod svog ljekara biste se trebali raspitati kako da koristite lijekove i koji su lijekovi protiv depresije bezopasni pa se mogu uzimati tokom trudnoće i/ili dojenja.

- **Primanje u bolnicu ili na odjeljenje za majke i bebe**

Ponekad žena može pasti u takvu tešku depresiju da se pojavi opasnost da naškodi sebi ili svojoj bebi. Važno je razmotriti da li postoji potreba za prijem na odjeljenje za majke i bebe ili u bolnicu.

Ako u vašoj saveznoj državi postoji takvo odjeljenje, to je sigurno mjesto gdje majke i bebe imaju nadzor 24-sata dnevno.

Neki centri održavaju i programe za žene i njihove partnere, da se lakše nauče nositi s problemima u svojoj vezi, te s roditeljstvom i odnosima majke s djetetom.

Rezidencijalni centri za porodice (Karitane & Tresillian) mogu takođe ponuditi opciju da u njima boravite kao pacijent, dok ne regulišete ponašanje u odnosu na bebu.

## **Korisne strategije za podnošenje trudnoće i roditeljstva**

Žene i njihovi partneri mogu preduzeti mnogo toga da im trudnoća i rano roditeljstvo budu lakši. Evo nekoliko prijedloga:

### **Za majke**

- Tokom trudnoće, mnoge stvari se mijenjaju, a promjene mogu izazvati stres. Budite toga svjesni i razgovarajte o tome.
- Planirajte da dobijete dodatnu pomoć tokom prvih mjesec ili dva, zamolite svog partnera ili člana porodice da to vrijeme bude s vama kod kuće.
- Sa svojim partnerom razgovarajte o tome šta mislite kako će vam se život promijeniti nakon bebe i kakve ćete promjene trebati uvesti, na primjer drugačije raspodijeliti kućanske poslove.
- Nastojte da tokom prvih nekoliko mjeseci nakon rođenja djeteta, ili u visokoj trudnoći, ne preduzimate nikakve veće promjene (kao što je selidba, promjena posla).
- O svemu što vas brine razgovarajte s nekim u koga imate povjerenja.
- Redovno odlazite na ljekarski pregled.
- Vjerujte u vlastito prosuđivanje i podsjetite se da će vam sve postati lakše i jednostavnije čim se malo priviknete na svoju novu ulogu.

- Sačuvajte smisao za humor!
- Od samog početka uključite i svog partnera u brigu oko bebe.
- Kad vam beba spava, nastojte da se i vi odmarate ili spavate.
- Upoznajte se s lokalnom medicinskom sestrom za dječje i porodično zdravlje ili grupom majki, da si proširite krug podrške.
- Nađite nekog ko je savjestan i u koga imate povjerenja, da vam čuva bebu da biste mogli provesti neko vrijeme nasamo s partnerom.

### Za očeve

- Ohrabrite suprugu da, ako treba, zatraži stručnu pomoć, ili čak idite zajedno s njom.
- Pazite na vlastito zdravlje i dobrobit, te zatražite stručnu pomoć ako padate u depresiju.
- Ohrabrite suprugu i pružite joj podršku.
- Aktivno se uključite u brigu svoje nove bebe.
- Nastojte pokazati razumijevanje za potrebe supruge, pa prema tome i prilagodite svoja očekivanja.
- Pristanite kad vam neko ponudi neku prihvatljivu vrstu pomoći.
- Planirajte da provodite vrijeme nasamo sa suprugom, da se zajedno možete baviti aktivnostima u kojima ste oboje uživali prije rođenja bebe.
- Imajte na umu da kod žena nakon porođaja seksualna želja često opada. Izražavajte ljubav i prisnost, bez zahtijevanja spolnog odnosa.

### Postoje stvari koje možete preduzeti ...

Mnoge žene smatraju da je sramota ako se ne snalaze u novoj situaciji, vjerujući da bi im to trebalo biti najsretnije doba u životu.

Važno je da si priznate ako nešto nije u redu i da shvatite da je normalno zatražiti pomoć i reći drugima da ste depresivni, napeti, ljuti ili zbunjeni.

Depresija je nešto iz čega se ponekad ne možete sami izvući, a najteže je obratiti se drugima i zatražiti pomoć. Ova brošura će vam pomoći da preduzmete te prve korake za oporavak.

Upamtite, depresija je stanje koje se može liječiti i od kojeg se možete oporaviti.

### Nalaženje pomoći

- Zatražite stručnu pomoć nekoga ko ima iskustva u radu sa ženama koje nakon porođaja imaju problema u vezi mentalnog zdravlja. Mnogi ljekari vam mogu pružiti potrebnu pomoć, ili vam dati uputnicu.
- Pitajte druge žene koje poznajete kakva su bila njihova iskustva i kako su podnosile trudnoću i roditeljstvo. Pitajte ih gdje ili kome su se obratile za pomoć.



- Nađite nekog (prijatelja, rođaka, radnog kolegu) ko može da vas sasluša bez imalo osuđivanja i da vam pruži podršku, nekog ko može razumjeti kroz šta prolazite, s kim se osjećate prijatno i opušteno, pa možete slobodno postavljati pitanja.

Ako ste zabrinuti zbog svojih osjećanja, raspoloženja ili se ne snalazite u ulozi roditelja, porazgovarajte sa svojim ljekarom, primaljom, obstetričarom ili medicinskom sestrom za dječje i porodično zdravlje.

Ako trebate stručni savjet o depresiji nakon porođaja, možete nazvati Međukulturalni centar za mentalno zdravlje (Transcultural Mental Health Centre) na (02) 9840 3800.

Ako ne možete sami nazvati na engleskom, nazovite Službu prevodilaca i tumača (Translating and Interpreting Service) na 131 450, i oni za vas mogu nazvati Transcultural Mental Health Centre.

Više informacija o zaštiti zdravlja na svom jeziku možete naći na Multicultural Communication internet stranici <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su tačni u času izdavanja ove publikacije, ali ne kasnije ne ispravljaju ako se promijene. Možda ćete morati u telefonskom imeniku provjeriti da li su brojevi tačni.