



Depresia postnatală





CUPRINS

Ce este depresia postnatală 02

Cum arată și cum se simte depresia postnatală 03

Semnele depresiei postnatale 04

Mituri despre depresia postnatală 06

Dacă ești partenerul/a sau aparținătorul unui părinte cu depresie postnatală 08



Ce este depresia postnatală

Depresia postnatală este o tulburare de sănătate mintală ce poate afecta tinerii părinți, după nașterea bebelușului. Este o problemă de sănătate frecventă, întâlnită la mai mult de 10% dintre mame dar și la o parte dintre tătici, deși acest fapt este mai puțin studiat de specialiștii în domeniul sănătății mintale.

În cazul în care bănuiești că tu sau partenera/ul tău vă confrunțați cu această problemă de sănătate, este important să solicitați ajutor de specialitate din partea unui profesionist în domeniul sănătății mintale. Simptomele pot dura luni de zile, se pot agrava, având un impact negativ semnificativ asupra calității vieții tale, bebelușului și familiei în general.

Cel mai adesea, părinții care accesează ajutor la timp, se pot bucura de o recuperare completă și de relația cu copilul lor.



Cum arată și cum se simte depresia postnatală

Aproape toate proaspetele mame experimentează **o stare emoțională negativă, neliniște și plâns facil în primele zile de după naștere.**

Aceste trăiri au primit denumirea de **baby blues**, fenomen care este atât de întâlnit încât este considerat o **normalitate**. Este important să știm însă că durata trăirilor de tip **baby blues** nu este mai mare de **două săptămâni**, iar dacă ele persistă, este posibil să asistăm la instalarea unui episod de depresie postnatală.

Depresia postnatală este o tulburare de sănătate mintală cu care tinerii părinți se pot întâlni oricând în primii doi ani de la nașterea copilului.

Semnele

Semnele care ne arată că o proaspătă mamă se confruntă cu depresia postnatală sunt:

1

O stare persistentă de tristețe sau dispoziție negativă;

2

Energie scăzută și senzația de oboseală permanentă;

3

Dificultăți în a avea grijă de sine sau de bebeluș;

4

Dificultăți de concentrare și de a lua decizii;

5

Pierderea bucuriei și a interesului pentru aproape orice;

6

Dificultăți de somn noaptea și somnolență marcată în timpul zilei;

7

Retragerea din relațiile de familie și sociale;

8

Gânduri înapăimântătoare, de tipul "aș putea să îi fac rău bebelușului".

În cazul în care bănuiești că ai putea avea depresie postnatală, este foarte important să îți amintești următoarele:

- Există profesioniști pregătiți să îți fie alături, ție și familiei tale, cu suport emoțional și intervenții validate științific, cu eficiență dovedită;
- Depresia este o problemă de sănătate, ca oricare alta. Nu este vina ta, i se poate întâmpla oricui.
- Faptul că ai depresie postnatală nu înseamnă că ești o mamă rea sau că nu îți iubești bebelușul.
- Faptul că ai depresie postnatală nu înseamnă că îți pierzi mințile.
- Faptul că ai depresie postnatală nu înseamnă că îți vei pierde bebelușul sau că nu vei putea niciodată să ai grijă de el.

Cele mai multe mame nici nu realizează că au depresie postnatală deoarece toate aceste dificultăți se instalează treptat.



Depresia postnatală poate fi înfricoșătoare, copleșitoare prin însingurarea pe care o aduce, dar există intervenții și tratamente care te vor ajuta să îți recapeți energia, bucuria și încrederea că vei fi din nou bine.

!!! Dacă ești adolescentă, provii dintr-un mediu economic extrem de defavorizat, nu ai familie sau partener care să te sprijine în creșterea copilului, ai experimentat în trecut un alt episod depresiv sau ai trecut prin evenimente de viață traumatice (pierderi, violență domestică, abuz etc.), ai un risc mai mare decât alte femei pentru a dezvolta depresie postnatală. Chiar și în absența acestor factori de risc, a avea un copil este o experiență atât de transformatoare și complexă, încât poate deveni copleșitoare pentru oricine.

Mituri despre depresia postnatală

Depresia postnatală este adesea neînțeleasă și percepută greșit, cu judecată și stigmă. Cele mai frecvente convingeri false legate de depresia postnatală sunt:

1

Depresia postnatală este mai puțin severă și „serioasă” comparativ cu alte tipuri de depresie. În realitate, depresia postnatală poate deveni mai severă decât alte tipuri de depresie și datorită consecințelor negative pe care le poate avea asupra dezvoltării emoționale a copilului.

2

Depresia postnatală este cauzată exclusiv de modificările hormonale. În realitate, depresia postnatală poate fi cauzată de mai mulți factori de risc, biologici, psihologici sau sociali.

3

Depresia postnatală trece de la sine. Deși sunt părinți care, cu sprijinul atent al familiei, pot ieși din starea depresivă, în cele mai multe dintre situații este nevoie de tratament. Spre deosebire de baby blues, depresia postnatală nu dispare de la sine.

4

Depresia postnatală afectează doar mamele – acesta este un alt mit, în realitate și tații pot dezvolta un episod depresiv după nașterea copilului.

Foarte important!

Depresia postnatală este o problemă de sănătate. Ea nu reprezintă o dovadă a lipsei de iubire și grijă față de copil, sau a faptului că ești un părinte rău.



Dacă ești partenerul/a sau aparținătorul unui părinte cu depresie postnatală:

Depresia postnatală poate fi înfricoșătoare, copleșitoare prin însingurarea pe care o aduce, dar există intervenții și tratamente care te vor ajuta să îți recapeți energia, bucuria și încrederea că vei fi din nou bine.

Nu te lăsa copleșit de șoc, îngrijorare sau dezamăgire, depresia postnatală este mai frecventă decât ai crede și, din fericire, există intervenții eficiente pentru depășirea ei;

Însoțește-ți partenera la centrul comunitar de sănătate mintală și solicită de la profesioniștii de acolo un plan concret de recomandări pe care să le poți urma.

Educă-te în legătură cu depresia postnatală – semne, manifestări, durată. Înțelegerea depresiei postnatale va scădea riscul transmiterii de mesaje critice și te va ajuta să rămâi alături de partener/ă cu mesaje empatică și pline de compasiune.

Implică-te cât poți de mult în activitățile practice, cum ar fi hrănirea sau schimbarea bebelușului, curățenia în gospodărie sau pregătirea mesei.

Încurajează decizia de accesare a unui serviciu de sănătate mintală – este cel mai eficient pas care poate fi făcut în vederea recuperării.

Ai grijă de tine. Familiile în care un membru are depresie riscă să se epuizeze rapid, dacă nu sunt atente la resurse. Somnul, hrana corectă, mișcarea corpului, împărtășirea cu un prieten de încredere și micile activități recreaționale ajută mult.

Dacă ai nevoie de ajutor, te îndemnăm să apelezi la medicul de familie sau la Centrul comunitar de sănătate mintală din localitatea ta.

Găsește cel mai apropiat centru comunitar de sănătate mintală.

Accesează platforma www.sanatate-mintala.md

Acest material educațional este realizat în cadrul proiectului moldo-elvețian **MENSANA** - **“Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova”**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



MENSANA

PROIECTUL MOLDO-ELVEȚIAN
SUPPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR
DE SĂNĂȚATE MINTALĂ ÎN MOLDOVA