

# Zaburzenia nastroju w okresie poporodowym

Katarzyna Szewczyk-Skorupska  
psycholog, psychoterapeuta

## 1. Baby blues

Mianem tym określa się czasowe zaburzenie nastroju, które najczęściej dotyka kobiety w okolicach 3 doby po porodzie i w łagodniejszej formie potrwać może do 4 tygodni, choć są to ramy bardzo umowne. Baby blues dotyka według niektórych statystyk nawet do 85% kobiet, w wielu różnych kulturach i regionach. Po czym można poznać, że i Ciebie to dotknęło? Na pewno po dużej rozpiętości doświadczanych emocji, intensywnym przeżywaniu swoich uczuć, drażliwości, częstym płaczu, z różnych przyczyn, obniżonym nastroju, napięciu, pojawiających się lękach, trudnościach w spaniu (poza naturalnym zmęczeniem wynikającym z nocnych pobudek) - problemy z zaśnięciem mimo zmęczenia, poczucie bycia w ciągłym napięciu, obniżona chęć do działania. Co ponadto może towarzyszyć młodej mamie? Na pewno różnej maści wątpliwości, zmęczenie i różne frustracje, może lekkie poczucie winy, pewien żal i tęsknota za życiem sprzed ciąży/porodu, dziwne uczucie bycia starą sobą w zupełnie nowym świecie, a może uczucie bycia sobie obcą, czasami nieumiejętność odnalezienia się w tych nowych warunkach.

Fantastycznie to opisała Joanna Tomczak

(<https://dziecisawazne.pl/baby-blues-czy-zaloba-po-utracie-zycia-sprzed-narodzina-dziecka/>).

Najpewniej jednak, gdy po 4 tygodniach nie widać poprawy u Ciebie lub znanej Ci kobiety, lub wcześniej już dostrzec można ciągle pogarszające się lub wyjątkowo niepokojące objawy (jak np. dziwaczne zachowania, duże wycofanie, permanentny smutek, bardzo częste wizyty z dzieckiem u różnych lekarzy, bez wyraźnych wskazań medycznych), wówczas najlepiej skontaktować się ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego, tj. psychologiem lub psychiatrą. Najlepiej skierować się do takiego specjalisty, który ma często styczność z kobietami w tym wyjątkowym okresie.

Co wpływa na pojawienie się tych wszystkich objawów? Na smutek poporodowy wpływa zwłaszcza rozchwiana gospodarka hormonalna, ale i może być to aspekt psychologiczny i społeczny, jak nowa rola, stres związany ze zmianą, inne doświadczanie swojej relacji z partnerem, rodziną może. A także niebagatelny wpływ może mieć ból związany z porodem, zmęczenie, niewyspanie, kilkudniowy (a czasem i o wiele dłuższy) pobyt w szpitalu.

## 2. Depresja poporodowa

Depresja poporodowa posiada prawie identyczny zbiór objawów, jak “zwykła” depresja, z tym wyjątkiem, że tutaj łatwiejszy do określenia jest jej początek i część z symptomów związanych jest z dzieckiem. Co bardzo ważne - depresję poporodową zdiagnozować można nie tylko kilka tygodni po porodzie (najwcześniej depresję poporodową diagnozować możemy ok. 4 tygodni po porodzie), ale nawet i rok po nim. Do klasycznych objawów zaliczyć można (za Fundacją Rodzić po Ludzku)::

- obniżenie nastroju;
- przygnębienie występujące przez większą część dnia;
- wyraźny spadek zainteresowań lub odczuwania przyjemności z większości, jeżeli nie ze wszystkich, form aktywności;
- zmniejszenie lub wzrost apetytu;
- nadmierna senność lub bezsenność;
- trudności z zaśnięciem po nocnym karmieniu dziecka;
- zamartwianie się sytuacją zdrowotną niemowlęcia, opieką nad nim, przebiegiem karmienia piersią;
- uczucie bezwartościowości albo nadmierne lub nieadekwatne poczucie winy: „jestem złą matką”;
- zmęczenie lub poczucie braku energii;
- słaba koncentracja lub trudność w podejmowaniu decyzji;
- nawracające myśli o śmierci, myśli i plany samobójcze, próby samobójcze

W przypadku, gdy obserwujemy u siebie lub kogoś bliskiego część lub wszystkie objawy, w różnym nasileniu, warto spotkać się z psychologiem i/lub psychiatrą (depresję w niedużym nasileniu swobodnie można leczyć w ramach samej psychoterapii, natomiast można również, zwłaszcza w jej gorszych momentach pomóc sobie farmakoterapią).. Depresja poporodowa może wpływać nie tylko na matkę, ale i na dziecko, zatem im wcześniej podjęte jest działanie, tym większa szansa, że objawy zminimalizują się lub ustąpią, a zatem relacja z dzieckiem na tym nie ucierpi, a mama będzie w stanie cieszyć się macierzyństwem i lepiej czuć się sama ze sobą.

Bardzo dobry artykuł, który przybliży sprawę baby bluesa, ale i depresji poporodowej, popętniła Ewa Krogulska

<https://dziecisawazne.pl/baby-blues-czy-zaloba-po-utracie-zycia-sprzed-narodzina-dziecka/>

### 3. Jakie kroki podjąć w sytuacji kryzysowej?

Gdy dostrzegamy pewne niepokojące objawy u siebie lub bliskiej osoby, w pierwszej kolejności warto zadbać o siebie lub tę osobę. Ważne jest, aby znaleźć wśród bliskich kogoś, komu można się wygadać bez oceniania tego, bez ogromu dobrych rad. Ważne jest również zadbanie choć minimalnie o to, co mama sobie wcześniej szczególnie ceniła. Jeśli zawsze dbałaś o porządek - posprzątaj jakąś przestrzeń, na ile Ci twój stan i sytuacja pozwala. Lubiłaś dbać o siebie? Pomaluj paznokcie. Drobne sprawy, a mogą choć odrobinę i na chwilę podnieść twoje samopoczucie, co w skali całej depresji jest naprawdę istotne. Nie spałaś więcej niż 2 godziny w nocy? Spróbuj o to zadbać, choć kilkunastominutową drzemką. Deprywacja potrzeby snu dodatkowo wspomaga depresję. W dalszej kolejności kontaktuj się ze specjalistą - psychoterapeutą lub psychiatrą. Umożliwi to podjęcie kroków terapeutycznych, które w rezultacie powinny znacząco lub całkowicie pomóc. Gdy objawy, które obserwujesz u siebie lub innych zaczynają Cię przerażać, są dziwaczne, młoda mama wycofuje się z kontaktu, nie dopuszcza nikogo do dziecka, ciągle się obwinia, doszukuje się rozmaitych chorób u dziecka - skontaktuj się ze specjalistą. Dodatkowe "wspomagacze" znajdziesz poniżej.

Już kilka mam, z którymi miałam radość pracować, pisało dzienniki (np w formie maili), które mi wysyłały. Miały możliwość w ten sposób zadbać o wyrzucenie z siebie na bieżąco tego, co czuły i czego się obawiały.

### 4. Telefony zaufania.

Czujesz, że jesteś pod ścianą i natychmiast potrzebujesz rozmowy? Spróbuj skontaktować się z:

- Ze mną :) 537 363 069 [kontakt@katarzynaskorupska.pl](mailto:kontakt@katarzynaskorupska.pl)
- Skontaktuj się z Fundacją Medycyny Prenatalnej im. Ernesta Wójcickiego
  - bezpłatnie wspieramy kobiety w trudnych sytuacjach okołoporodowych (możliwość czatu, rozmowy telefonicznej lub konsultacji)
- 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym  
Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne)
- 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.
- 71 77 66 208 sb. nd i święta 9.00 do 20.00 Wrocławski Telefon Zaufania

## Edynburska Skala Depresji Poporodowej

Poniżej znajduje się link, pod którym znaleźć można wersję on-line kwestionariusza, w których znajdują się pytania pomocne w określeniu, jakie jest ryzyko, że rozwija się u Ciebie lub bliskiej Ci osobie depresja poporodowa. Kwestionariusz ten oczywiście nie jest jednoznaczna diagnozą, a jedynie wskazówką. Jeśli wynik jest niepokojący - tym bardziej ważne jest spotkanie ze specjalistą.

<http://www.depresja-poporodowa.pl/edynburska-skala-depresji-poporodowej.php>

### 5. Polecane blogi i lektury

Poniżej załączam krótki spis blogów i książek, które uważam, że są pod wieloma względami bardzo dobrą lekturą dla każdej mamy. Są rzetelne, opierające się o aktualną wiedzę i nierzadko z dużym poczuciem humoru.

Blogi/profile na facebooku

<https://mamaginekolog.pl/> - dużo konkretnej wiedzy

<https://mataja.pl/> - bardzo merytoryczny, a przy tym prze zabawny blog, na którym oprócz solidnej wiedzy w różnych obszarach związanych z macierzyństwem, znajdziemy dużo ukojenia

<http://www.nishka.pl/> - z humorem, na luzie, trochę o byciu mamą, a trochę o wszystkim. Z dużym dystansem

<https://www.wymagajace.pl/> - blog, na którym znajdziemy garść informacji na temat HNB, karmienia, snu dzieci (zwłaszcza - jak go polepszyć)

<https://www.hafija.pl/> - blog, na który zdecydowanie warto się kierować odnośnie wszelkich wątpliwości podczas karmienia piersią

<http://www.mlekiemamy.org/> - portal wspierający mamy karmiące piersią oraz karmiące piersią inaczej

Książki (kilka propozycji)

"Praca na całe życie. O początkach macierzyństwa" Rachel Cusk

"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" Adele Faber oraz Elaine Mazlish

"Self-Reg" Stuart Shanker

"Nie z miłości" oraz "Twoje kompetentne dziecko" Jespera Juula

**Autorka:** Katarzyna Szewczyk-Skorupska psycholog, psychoterapeutka, interwentka kryzysowa z kilkuletnim doświadczeniem w pracy z osobami dorosłymi i kobietami w okresie okołoporodowym. Specjalizuje się w psychologii perinatalnej. Na co dzień prowadzi prywatną praktykę we Wrocławiu, rozwija swój warsztat naukowy przygotowując powoli swój doktorat, współpracuje z Fundacją

Medycyny Prenatalnej Ernesta Wójcickiego, prowadzi szkolenia i wykłady związane z tematyką okołoporodową, ale i innymi aspektami psychologicznego funkcjonowania dziecka i dorosłego człowieka. Prywatnie żona i mama czteroletniej dziewczynki.

Zapraszam do odwiedzenia mojej strony [www.katarzynaszewczyk.pl](http://www.katarzynaszewczyk.pl) oraz strony na facebooku Katarzyna Szewczyk-Skorupska - psycholog, psychoterapeuta.