1. W jaki sposób pomóc sobie w chwili kryzysu? Zależy co to znaczy kryzys - trudno odpowiedzieć na tak ogolnie postawione pytanie. W zależności od sytuacji czasem ważne jest dać sobie czas - „otrząsnąć się”, „dojść do siebie” i zobaczyć co dalej. Czasem trzeba zobaczyć czego potrzebujemy i sprawdzić czy jesteśmy w stanie sobie to zapewnić. A czasem warto zwrócić się o pomoc na zewnątrz.
2. Jakie są konsekwencje nie leczenia depresji poporodowej? Nie leczona depresja sama nie przejdzie. Może trwać nawet latami i wpływać na poziom naszego funkcjonowania oraz jakość naszych relacji z otoczeniem - dziecmi, rodzina i znajomymi. Bedzie stabilnie ale zle. Moze byc tez tak, ze nasz stan bedzie sie z czasem pogarszal i dojdzie do stanu, w ktorym bedziemy miec myśli samobojcze i nie bedziemy chcieli żyć.
3. Czy depresja poporodowa może się zakamuflować i dać objawy już po skończonym połogu czy raczej to już inny rodzaj depresji? Nie musi sie kamuflować. Depresja poporodowa może wystąpić w każdym momencie od połogu, aż po 12 miesięcy po porodzie - czyli może zacząć się np. kilka tygodni po porodzie, 6 miesięcy po porodzie ale i 10 miesiecy po porodzie.
4. Jak reagować widząc u bliskiej osoby objawy depresji poporodowej? Nie chcę przechodzić obojętnie, ale też nie chcę być niedelikatna. Porozmawiać. Pokazać, że widzisz, że coś się dzieje. Zapytać czy czegoś potrzebuje, czy możesz jakoś pomóc. Powiedzieć, że jesteś - być może będzie po prostu potrzebować kogoś kto jej wysłucha - wtedy wysłuchać, nie radzić.
5. Czy w ciąży można przyjmować leki na depresję? Co jeśli to się przedłuży na czas karmienia piersią? Są leki, które można przyjmować zarówno w ciąży, jak i podczas karmienia piersią. Znajdz lekarza, który zajmuje sie pacjentkami w ciazy i po porodzie!
6. Jeśli w przeszłości leczyłam się na depresję, to czy są większe szanse, że spotka mnie to w okresie okołoporodowym? Jest to czynnik ryzyka ale nie oznacza to, że napewno zachorujesz. Może być to twój zasób - jeśli zachorujesz być może będziesz w stanie rozpoznać objawy na wczesnym etapie i zgłosić się wtedy po pomoc. A być może jest coś o co możesz zadbać wcześniej - o swoje potrzeby, by było ci też łatwiej, gdy zacznie być trudno.
7. Osoby z nerwicą, stanami lękowymi są bardziej narażone na depresję porodową? Tak, są to czynniki ryzyka ale nie oznacza to, że napewno zachorujesz. Wiedzac to, zadbaj o siebie - zobacz czego mozesz potrzebowac gdy bedzie ci trudno.
8. A jeśli w rodzinie występowała depresja? Czy wtedy również jest większe ryzyko? Jest wieksze ryzyko ale nie determinuje to choroby.
9. A jakieś złote rady jak nie wpaść w depresje poporodowa pomimo ciężkiej sytuacji już w ciąży? - brak wsparcia psychicznego przez najbliższych etc.? Nie ma złotych rad… jesli masz trudna sytuacje zyciowa, brak wsparcia - warto o to wsparcie zadbac. Poszukac grupy wsparcia, psychologa, terapeuty - im wieksze miasto tym wiecej mozliwosci i inicjatyw spolecznych, z ktorych mozemy skorzyastac - stoswarzyszen, fundacji i poradni gdzie dostepna bedzie pomoc.