

Wiktoria

A czy taka depresja może występować jeszcze w trakcie ciąży?

Pani Wiktorio jak najbardziej w trakcie ciąży można chorować na depresję. Takie objawy jak obniżony nastrój, przygnębienie, brak energii, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia rytmu dobowego utrzymujące się dwa tygodnie są wskazaniem do konsultacji z psychologiem lub lekarzem psychiatrą w kierunku zaburzeń nastroju. Trafna diagnoza jest istotna aby kobieta w ciąży uzyskała odpowiednią pomoc. Nie leczona depresja w ciąży samoistnie nie ustąpi a poród jest czynnikiem który może spotęgować objawy.

Magdalena

Czy ten "smutek" można odczuwać przed porodem , w czasie ciąży?

Pani Magdaleno smutek jak każdą inną emocję możemy odczuwać w ciąży. Jeżeli pyta Pani o smutek poporodowy to odczuwamy go po porodzie. Najczęściej między 4 a 5 dobą mamy nasilenie objawów. Jeżeli odczuwamy smutek w ciąży to trzeba zadać sobie pytanie:

Jeżeli smutek jest dominującą emocją w ciągu dnia, jest to wskazanie do konsultacji w kierunku zaburzeń nastroju. Możemy dokonać wstępnej diagnozy wykonując test który jest dostępny na stronie Świadoma mama lub Skala Depresji Becka.

Paulina

Czy depresja występuje także po porodzie?

Tak depresja może wystąpić po porodzie. Mówimy w tym okresie o depresji poporodowej.

Magdalena

Jak odróżnić smutek od depresji ?

Pani Magdo smutek poporodowy to jest fizjologiczna reakcja na poród. Towarzyszy mu labilność emocjonalna ,umiarkowane odczucie smutku, płaczliwość, rozdrażnienie. Smutek poporodowy przechodzi samoistnie około 10 doby po porodzie. W tym okresie potrzebujemy wsparcia od najbliższych oraz odpoczynku. Depresja poporodowa ma silniejsze nasilenie objawów uczucie smutku jest nieznosne, pojawiają się natrętne myśli, trudności w opiece nad dzieckiem. Wskazana wtedy

bezwzględnie konsultacja specjalisty. Depresja poporodowa nie przechodzi „sama”.

Paulina

Co zrobić jeśli ma się depresję i nie można zajmować się dzieckiem?

Pani Paulino proszę skontaktować z lekarzem psychiatrą lub z psychologiem. Ponieważ nieleczona depresja wpływa na relacje z dzieckiem oraz jest zagrożeniem dla samej kobiety i jej dziecka.

Bezwzględnie poprosić o pomoc męża, mamę lub przyjaciółkę aby do momentu konsultacji nie przebywała Pani sama.

Magdalena

Jak radzić sobie z emocjami w ciąży? trudniejsze tematy potrafią wywołać spory, płacze i długie smutki?

Okres ciąży to okres wielu zmian hormonalnych. W tym okresie nie wskazane są silne emocje. Oczywiście rozumiem że emocji nie da się odłożyć na czas po ciąży. Okres ciąży nie powinien być okresem trudnych decyzji i zmian. Jeżeli określony temat w Pani wywołuje smutek to poprosić o nie poruszanie go w Pani obecności. I proszę pamiętać że teraz Pani jest najważniejsza a „złość to mszczenie się na własnym zdrowiu za głupotę innych☺.

Facebook - @PsychologJoannaZaczvelJacz

Instagram - @psycholog.joanna