1. **Jak rozpoznać depresję poporodową u swojego partnera?**

Objawy depresji, jakie mogą pojawić się u ojców:

* uczucie lęku,
* frustracja,
* złość,
* poczucie bezradności,
* poczucie braku wsparcia,
* uczucie chaosu,
* ryzykowne zachowania,
* myśli i próby samobójcze,
* tendencja do nadużywania substancji (alkohol, narkotyki),
* istotnie obniżony nastrój,
* izolacja społeczna.
1. **Jak przemóc się i powiedzieć, że czujemy się źle po porodzie? Że to chyba właśnie depresja?**

Zatroszczyć się o siebie tak, jak troszczy się Pani o dziecko – z uwagą, wrażliwością i odwagą. Może pomóc zgłoszenie się do położnej lub ginekologa, których Pani zna i ufa.

1. **Mam roczniaka w domu, jestem w 15tc, czy maluch może już czuć zatem nadchodzące zmiany?**

Oczywiście, dzieci są doskonałymi obserwatorami oraz czują emocje rodziców.

1. **Czy są jakieś zachowania, które powinny nas zaniepokoić przed porodem, co może spowodować większe predyspozycje do depresji poporodowej?**

Zapraszam do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi dostępnymi pod poniższymi adresami:

<https://swiadomamama.pl/2023/01/19/cos-dla-mlodych-rodzicow/>

<http://pmhp.ump.edu.pl/prezentacja>

[http://pmhp.ump.edu.pl/konferencje](http://pmhp.ump.edu.pl/konferencje?fbclid=IwAR3Z8J74vn4POWP2pojXaMRX_mLViJK7Wx6Ljl66tosGcIY4XtECHgs56TE)

1. **Depresja a Baby blues, Spadek nastroju czy depresja – jak rozróżnić te dwie sytuacje?**

Zapraszam do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi dostępnymi pod poniższymi adresami:

<https://swiadomamama.pl/2023/01/19/cos-dla-mlodych-rodzicow/>

<http://pmhp.ump.edu.pl/prezentacja>

[http://pmhp.ump.edu.pl/konferencje](http://pmhp.ump.edu.pl/konferencje?fbclid=IwAR3Z8J74vn4POWP2pojXaMRX_mLViJK7Wx6Ljl66tosGcIY4XtECHgs56TE)

1. **Niekontrolowane napady złości, smutku, bezsenność – czy to mogą być objawy depresji?**

Tak, jest to jeden z objawów depresji występujący u mężczyzn.

1. **Gdzie się udać jeżeli będę podejrzewać depresje?**

Do lekarza rodzinnego, psychiatry, psychologa, ginekologa. W czasie ciąży i bezpośrednio po porodzie można poprosić też o rozmowę z położną środowiskową lub pracującą na oddziale szpitalnym,

1. **Jak długo może trwać nieleczona depresja okołoporodowa, czy bez ingerencji lekarza sama może minąć?**

Całe życie… Depresja nie mija sama, jest wiele propozycji terapii depresji, ale diagnozę stawia lekarz psychiatra.