



**PRZYSTANEK
MAMA**

Przystanek Mama – profilaktyka depresji poporodowej w Polsce.

dr Magdalena Chrzan-Dętkoś

Zakład Psychologii i Psychopatologii Rozwoju
Instytut Psychologii UG

Świadoma Mama
14. 10. 2021 Gdańsk





Zdrowie psychiczne w okresie ciąży i po porodzie – czego się spodziewać?

1. Dla każdego narodziny pierwszego dziecka to silny stres.
2. Baby blues – do 14 dób po porodzie!
3. Nie jest depresją, wahania nastroju w pierwszym kilkunastu dniach po porodzie są naturalne i występują u ponad 80 procent kobiet, często np. obejmując niepokój, wątpliwości dotyczące karmienia.
4. Ok. 12 - 20 procent kobiet w ciąży i 15 – 20 procent kobiet po porodzie zachoruje na depresję. Zachoruje również 10 procent ojców.





Czym jest depresja ciężarnych/poporodowa?

Depresja poporodowa (DP) **dotyka około 13 - 20% kobiet** (Gaynes, 2005; O'Hara & Swain, 1996), na depresję w **ciąży (DC) choruje ok. 12 - 19% kobiet** (Dayan i in., 2007; . Rubertsson i in., 2004).

Objawy: niepokój, drażliwość, trudności z myśleniem i pamięcią, anhedonia, zmęczenie, bezsenność, lęk, poczucie winy i myśli samobójcze, nierealistyczne oczekiwania wobec siebie w roli matki.

UWAGA! *Smutek nie musi być dominującym objawem!*

Klasyfikacja DSM V: : brak odrębnej jednostki chorobowej, wyróżniona depresja rozpoczynająca się w okresie okołoporodowym: w okresie ciąży lub w ciągu pierwszych 4 tygodni po porodzie.

ICD 10: depresja poporodowa to zaburzenie występujące w pierwszych 6 tygodniach po porodzie.

W praktyce: dłuższy czas pojawiania się objawów, do 6 miesięcy czy nawet roku po porodzie.



Jak o sobie zadbać?



PRZYSTANEK
MAMA

1. **Utrzymywanie bliskich relacji - nie *usamatniaj* się.**
2. **Aktywność fizyczna:** regularny ruch to jedna z najlepszych metod dbania o zdrowie psychiczne.
3. **Odoczynek i organizowanie wsparcia w opiece – by tak dużo dawać, trzeba mieć czas na regenerację!**
4. **Reorganizacja planu dnia, możliwość godzenia się ze stratami, perfekcjonizm czynnikiem ryzyka zachorowania: np.** Czasem w ciągu całego dnia nie zrobisz nic z tego co zaplanować – jednak pamiętaj: nosząc, karmiąc, przewijając, usypiając, przebierając, kolejny dzień po kolejnej nie przespanej w pełni nocy – zrobiłaś bardzo dużo!
5. **Ograniczenie czasu poświęcanego na media społecznościowe:** wyniki badań wskazują, że częste korzystanie z mediów społecznościowych może przyczynić się do spadku samooceny i wystąpienia objawów depresji. Nie oznacza to konieczności rezygnacji z życia on-line, a jedynie zaplanowania rozsądnych, zdrowych granic, w których chcemy ich używać.



Jak o siebie zadbać?



PRZYSTANEK
MAMA

- 6. Planowanie z wyprzedzeniem:** czasami znamy siebie na tyle dobrze, że wiemy, co zazwyczaj wywołuje w nas powrót objawów depresyjnych. Rocznicą śmierci kogoś bliskiego, wyjazd w fatalnie kojarzące nam się miejsce albo spotkanie z ludźmi, którzy wyrządzili nam krzywdę – to zdarzenia, których czasami nie sposób uniknąć – bierz siebie pod uwagę – szczególnie w okresie, gdy tak dużo z siebie dajesz .
- 7. Szybka interwencja:** jeśli obserwujemy u siebie niepokojące objawy, nie czekajmy z wizytą u specjalisty. Profilaktyka cięższych form depresji to także reagowanie na etapie łagodniejszych objawów.

Gdy obserwujesz u siebie niepokojące objawy zrób test:

[Edynburska Skala Depresji Poporodowej](#) | [Test dla Mam](#) | [Przystanek Mama \(copernicus.gda.pl\)](#)

Lub zgłoś się do współpracujących z nami psychologów!



Przystanek Mama

– platforma informacyjna dla Mam, ich bliskich i personelu medycznego:

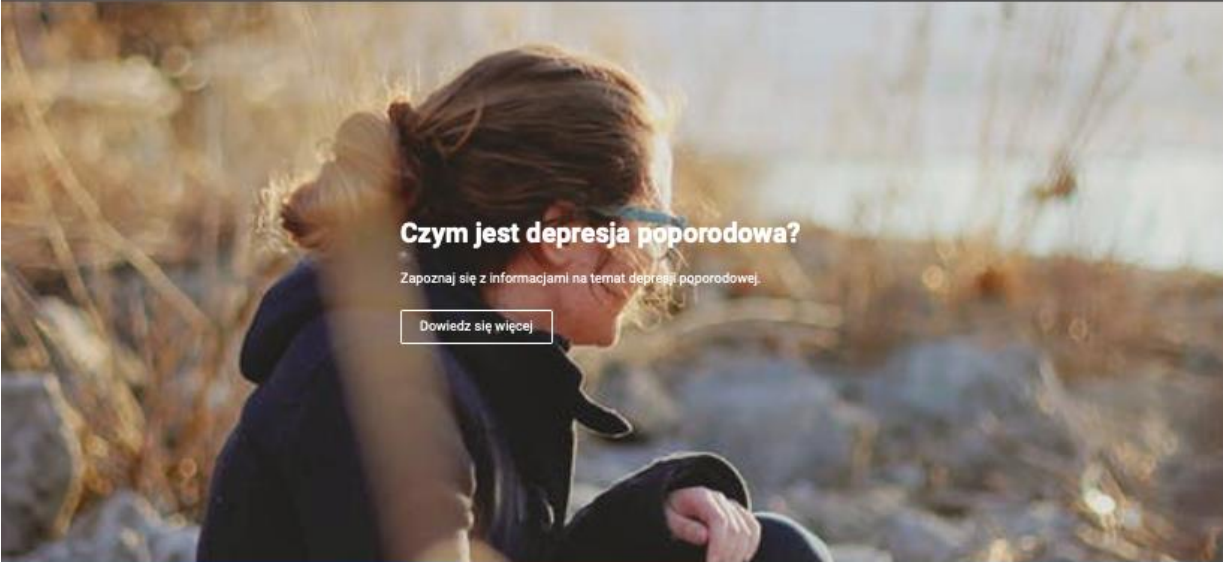
**PRZYSTANEK
MAMA**

**COPERNICUS**
FODMIOT LECZNICZY Sp. z o.o.

**UNIWERSYTET GDAŃSKI**

**GAŃSKA SZKOŁA
ZDROWIA**

O projekcie Depresja poporodowa ▾ Test dla Mam Gdzie szukać wsparcia? Informacje dla bliskich Doświadczenia Mam Szkolenia i superwizor ▾ Grupy wsparcia dla matek

Forum Kontakt  

Czym jest depresja poporodowa?

Zapoznaj się z informacjami na temat depresji poporodowej.

[Dowiedz się więcej](#)

Forum Dla Mam

Wszystkie zainteresowane kobiety zapraszamy do udziału w naszym forum informacyjno-konsultacyjnym.

[Forum dla mam](#)

Test Dla Mam

Zachęcamy do udziału w krótkim przesiewowym teście dotyczącym zdrowia psychicznego.

[Sprawdź jak się czujesz](#)

Gdzie Szukać Pomocy

Znajdź najbliższą placówkę oferującą pomoc (psychologiczną, psychiatryczną, organizacje pozarządowe, grupy wsparcia).

[Interaktywna mapa](#)**Fundusze Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój**Rzeczpospolita
Polska****Unia Europejska**
Europejski Fundusz Społeczny 

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0023/18-00 pt. „Przystanek MAMA” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Działania 5.1 Programu profilaktyczne Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020



Wyniki badań przesiewowych prowadzonych na platformie internetowej projektu: <https://przystanekmama.copernicus.gda.pl>

**PRYZSTANEK
MAMA**

**COPERNICUS**
PODMIOT LECZNICZY Sp. z o.o.

**UNIWERSYTET GDAŃSKI**

**GŁÓWNY
OŚRODEK
KONTAKT**

O projekcie Depresja poporodowa ▾ **Test dla Mam** Gdzie szukać wsparcia? Informacje dla bliskich Doświadczenia Mam Szkolenia i superwizor ▾ Grupy wsparcia dla matek

Forum Kontakt  

Test dla Mam

Edynburska Skala Depresji Poporodowej (EPDS)* to badanie przesiewowe służące wstępnemu wykrywaniu ryzyka obecności depresji poporodowej.
Wysoki wynik nie świadczy, że masz depresję – warto jednak, żebyś skonsultowała ten wynik ze specjalistą.

Przy każdym zagadnieniu wybierz stwierdzenie, które jest najbliższe temu, jak się czułaś w ciągu ostatnich siedmiu dni.

Odpowiedzi udzielaj samodzielnie.

1. **Płeć:**

☐ K ☐ M

2. **Wiek (w latach):**

3. **Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia.**

☐ tak często jak zazwyczaj
☐ trochę rzadziej niż zwykle
☐ zdecydowanie rzadziej niż zwykle
☐ zupełnie nie byłam zdolna do radości

Depresja poporodowa

[Czym jest depresja poporodowa](#)
[Objawy](#)
[Czynniki ryzyka zachorowania](#)
[Sposoby leczenia](#)
[Podejrzewam, że mam depresję – jak sobie pomóc](#)
[Depresja w ciąży](#)
[Depresja u ojców](#)
[Depresja poporodowa – Fakty i mity](#)



Przystanek Mama

– placówki, w których prowadzone są badania przesiewowe z wykorzystaniem ESDP:

**PRZYSTANEK MAMA**

**COPERNICUS**
PODMIOT LECZNICZY Sp. z o.o.

UNIWERSYTET GDAŃSKI



O projekcie Depresja poporodowa ▾ Test dla Mam **Gdzie szukać wsparcia?** Informacje dla bliskich Doświadczenia Mam Szkolenia i superwizor ▾ Grupy wsparcia dla matek

Forum Kontakt  

Gdzie szukać wsparcia?



50 km

Warunki korzystania z programu Zgłoś błąd w mapach

Depresja poporodowa

- Czym jest depresja poporodowa
- Objawy
- Czynniki ryzyka zachorowania
- Sposoby leczenia
- Podaję ci, że mam depresję – jak sobie pomóc
- Depresja w ciąży
- Depresja u ojców
- Depresja poporodowa – Fakty i mity

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. Franciszka Dłuka w Rypinie**

Podmioty lecznicze POZ:

- COPERNICUS Podmiot Leczniczy Sp. z o.o./Przychodnia Przychodnia POZ



Przystanek Mama – konsultacje psychologiczne dla Mam:



**PRZYSTANEK
MAMA**
profilaktyka depresji
poporodowej

TRÓJMIĘJSKI PSYCHOLOG W PRZYSTANKU MAMA:
NATALIA K. KOWALSKA (THIEMANN)

Konsultacji udziela zarówno na Zaspie -
Szpital Św. Wojciecha,
ul. Jana Pawła II 50
oraz
w Szpitalu im. Mikołaja Kopernika przy
ul. Nowe Ogrody 1-6



**PRZYSTANEK
MAMA**
profilaktyka depresji
poporodowej

KONSULTACJE ON-LINE W PRZYSTANKU MAMA:
PSYCHOLOG MAŁGORZATA MAJOREK

Psycholog i psychoterapeuta w trakcie
certyfikacji.
Współpracuje ze Szpitalem
im. F. Ceynowy w Wejherowie oraz
Oddziałem Położnictwa i Ginekologii.
Pracuje również w...



**PRZYSTANEK
MAMA**
profilaktyka depresji
poporodowej

KONSULTACJE SKYPE W PRZYSTANKU MAMA:
PSYCHOLOG ANNA SZYMAŃCZYK

Psycholog i psychoterapeuta w trakcie
certyfikacji.
Pracuje według modelu integracyjnego,
łączy podejścia różnych szkół
psychoterapeutycznych, za każdym razem
indywidualnie dostosowując sposób pracy.
Dba o nieustanny rozwój poprzez
uczestnictwo w kolejnych kursach i
szkoleniach.

Konsultacje odbywają się poprzez
komunikator SKYPE

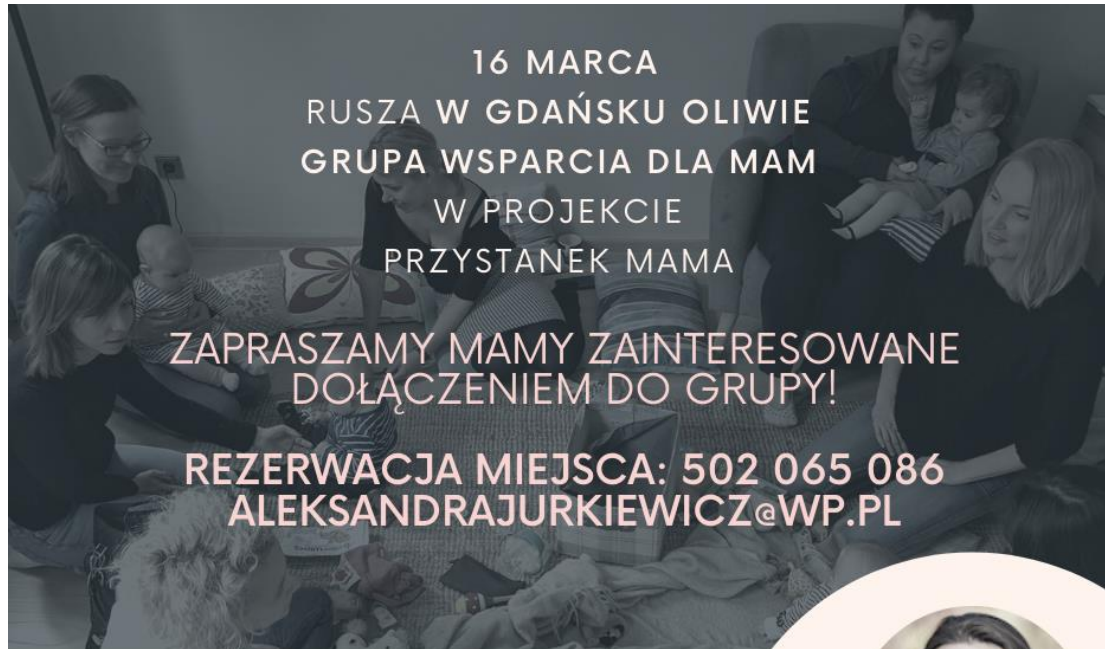
Rejestracja do psychologa bezpośrednio pod
numerem telefonu: 514-773-193 lub mailowo:
aszymanczyk@copernicus.gda.pl

Wejdź na naszą stronę: <https://przystanekmama.copernicus.gda.pl/>
i zrób sobie TEST na depresję poporodową!

**Trzy bezpłatne
konsultacje dla Mam
z podwyższonym
wynikiem w ESDP**



Przystanek Mama – grupy wsparcia dla Mam:



**Grupy wsparcia
dla Mam
prowadzone
stacjonarnie przez
psychologa**

O prowadzącej grupę:

Aleksandra Rybkowska (Jurkiewicz) - psycholog, pedagog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w nurcie integracyjnym, terapeuta TSR. Obecnie praktykuje w swoim gabinecie terapeutycznym. Pracowała w szpitalu psychiatrycznym na oddziale dziennym i młodzieżowym, współpracowała również z gdańskim Centrum Praw Kobiet. Prywatnie jest mamą dwójki dzieci.



PRZYSTANEK
MAMA
profilaktyka depresji
poporodowej

Udział w grupie wsparcia jest **bezpłatny** (koszty w pełni są pokrywane z funduszy europejskich).
Grupa będzie spotykała się cyklicznie we **wtorki** w gabinecie zlokalizowanym w **Gdańsku Oliwie**.



Jak pomóc bliskiej osobie?



**PRZYSTANEK
MAMA**

- 1. Wspierające zachowania:** Twoja obecność i okazywanie zrozumienia. Jeśli Twój przyjaciel złamie rękę – czy stwierdziłbyś, że lepiej przez najbliższe miesiące zostawić go w spokoju, nie dzwonić, nie pisać, a przy okazji przypadkowego spotkania udawać, że nie widzisz gipsu? Podobnie jest z depresją. Chorująca na depresję osoba potrzebuje, by podtrzymać z nią kontakt i dać do zrozumienia, że widzimy jej cierpienie, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie mu ulżyć.
- 2. Zachowania, których należy unikać:** Wszystko to, co pomaga, może także szkodzić, jeśli zostanie zaoferowane w atmosferze przymusu, oceny czy zniecierpliwienia.
- 3. Podstawowe zasady.** Warto zapamiętać, że w każdej rozmowie z osobą doświadczającą depresji sprawdzi się postawa życzliwości, łagodności, akceptacji, zrozumienia i szacunku – a zaszkodzi podejście opierające się na nacisku, obwinianiu, krytyce i pretensjach. Wcale nie oznacza to, że od osoby cierpiącej na depresję nie można niczego oczekiwać ani wymagać, tak samo jak osoby cierpiącej na inne choroby zazwyczaj nie odsuwamy w pełni od obowiązków domowych, zawodowych czy szkolnych, lecz po prostu uwzględniamy ich obciążenia.



Zwiększanie świadomości i profilaktyki

wyborcza.pl
TRÓJMIASTO

Podcasty: 18.05.2021 Estetyka gościa (wywiad)

Wiadomości Koronawirus Strajk Kobiet Tygodnik Trójmiasto Policja Inwestycje Komunikacja Edukacja Sport Kultura Class

uniwersytet gdański

Rośnie ryzyko depresji poporodowej. Nasilone objawy w badaniach ponad 70 procent mam

Dorota Karaś 9 marca 2021 | 06:00



Depresja poporodowa może dotknąć od 15 do 22 procent kobiet (zdjęcie ilustracyjne) (Fot. 123RF)

Wysokie nasilenie objawów depresyjnych wśród kobiet szukających pomocy po porodzie wykazały ostatnie badania, których wyniki opracowały psycholożki z Uniwersytetu Gdańskiego.



Codziennie
8:00 - 11:30



Agnieszka
Ewa

Newsy Gwiazdy Kuchnia

Gorące
tematy

Styl
życia

Pięk

Depresja poporodowa odbiera radość z macierzyństwa. "Gdy patrzyłam na córeczkę, była dla mnie stresorem, nie radością"

f Podziel się

Udostępnij

Skomentuj 0



Depresja poporodowa to stan, jakiego doświadcza wiele świeżo upieczonych mam. Lęk, stres, brak chęci do życia i niechęć wobec dziecka, to tylko jedne z objawów choroby. Jak rozpoznać depresję, gdzie szukać pomocy i co zrobić, by znów zacząć się cieszyć życiem? Na te pytania odpowiedziały nam psycholożki Paulina Gdańska, dr Magdalena Chrzan-Dętkoś, dr Tamara Walczak-Kozłowska.



Zwiększanie świadomości i profilaktyki

Choroba, która odbiera radość z macierzyństwa: Depresja poporodowa

1 kwietnia 2021, 20:36

Ten tekst przeczytasz w mniej niż minutę

Siedź nas   

Gala.pl

NEWSY • GWIAZDY • CZERWONY DYWAN • MODA • URODA • MAGAZYN

► [#DBAMOGŁOWĘ](#) | ► [#EKSPERCIPIĘKNA](#) | ► [GALA BEAUTY STARS](#) | ► [GALA KIDS](#)

STRONA GŁÓWNA > DEPRESJA POPORODOWA: RUSZYŁA NOWA KAMPANIA DLA MATEK. GDZIE UDAĆ SIĘ PO DARMOWĄ POMOC?

DEPRESJA POPORODOWA: Ruszyła nowa kampania dla matek. Gdzie udać się po darmową pomoc?

19.02.2020 | autor: Sandra Hajduk 

 Udostępnij

O terminie "baby blues" powiedziano już wiele, jednak nadal myli się go z poważną chorobą, jaką jest depresja poporodowa. "W 2014 roku u ponad 6 tysięcy kobiet w ciągu pierwszego roku po porodzie rozpoznano zaburzenia depresyjne, a rok później diagnozę taką otrzymało ponad 5 tysięcy kobiet. Według statystyk jednak, biorąc pod uwagę liczbę narodzin w Polsce i gdyby założyć, że na depresję choruje 12% kobiet, z pomocy powinno skorzystać 48 360 kobiet lub 80 600 kobiet" – mówi nam doktor Magdalena Chrzan-Dętkoś.



 Zobacz galerię



tvn

NA ŻYWO 







Zwiększanie świadomości i profilaktyki

<https://www.facebook.com/PrzystanekMAMA>



PRZYSTANEK
MAMA
profilaktyka depresji
poporodowej



BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE



Fundusze
Europejskie
Wielka Brytania (Rumunia)



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PRZYSTANEK
MAMA
profilaktyka depresji
poporodowej

Przystanek MAMA
@PrzystanekMAMA · Usługi związane ze
zdrowiem psychicznym

Zarejestruj się

przystanekmama.copernicus.gda.pl

Strona główna Więcej ▾

Lubisz to Wyślij wiadomość

Informacje

[Wyświetl wszystko](#)

-  Przystanek Mama jest projektem mającym na celu zwiększenie świadomości na temat depresji poporodowej oraz wzrost wczesnego wykrywania depresji poporodowej... [Zobacz więcej](#)

 2175 użytkowników lubi to, w tym 143 Twoich znajomych



 2321 użytkowników obserwuje to

 <https://przystanekmama.copernicus.gda.pl/>



Ta strona publikuje posty na temat COVID-19

Przejdź do Centrum informacji o COVID-19, aby uzyskać aktualizacje i odpowiedzi na pytania, które możesz mieć na temat koronawirusa.

[Wyświetl informacje](#)



Utwórz post



Zdjęcie/film



Zamelduj się



Oznacz znajomych



Zwiększanie świadomości i profilaktyki

https://www.instagram.com/przystanek_mama/

Instagram

Szukaj

przystanek_mama Wyślij wiadomość

Posty: 238 370 obserwujących Obserwowani: 203

Przystanek MAMA
Społeczność
Bezpłatne badania w kierunku depresji poporodowej i bezpłatne konsultacje psychologiczne | Copernicus Podmiot Leczniczy i Uniwersytet Gdański
przystanekmama.copernicus.gda.pl
Obserwowane przez: sternalowa, casa_de_jardin, bialkove + jeszcze 8 użytkowników

Doswiadc... Calm Dzień Mamy

POSTY IGTV Z OZNACZENIEM

personelu medycznego – wyniki wstępne

Skuteczność szkoleń:

Przyrost wiedzy o 82%*
średni wynik 13,23 na 20 pkt. (66%)
średni wynik 13,23 na 20 pkt. (66%)
średni przyrost wiedzy: 4,18 pkt.
Min. wzrost: 1 pkt.
Max. wzrost: 11 pkt.

Uczestniczek:

140 kobiet:
• 130 uczestniczek Pre-Post-Testu
• 10 uczestniczek tylko Pre-Testu
• 8 uczestniczek tylko Post-Testu

Średnia liczba lat pracy w zawodzie: 10
Średnia liczba godzin pracy w tygodniu: 41

Zawód:

- 75% położnych
- 14% ginekologów
- 7% inne przedstawicielki personelu medycznego

Największe trudności:
Największą trudnością stanowiła interpretacja wyników w kontekście klinicznym. Wyniki 20% uczestniczek Pre-Testu przed rozpoczęciem szkolenia wskazywały na trudności z interpretacją wyników.

O badaniu:
• Badanie miało charakter ewaluacyjny, a jego celem była ocena zmian w zakresie posiadanej wiedzy na temat skutecznego wykonywania badań diagnostycznych i prowadzenia badań porównawczych.

"I felt like the world was just going on and things were happening and someone was doing it and I was just sitting there"





Jak mogę skorzystać z konsultacji?

Wejdź na stronę internetową:

<https://przystanekmama.copernicus.gda.pl>

Wybierz zakładkę
TEST DLA MAM

Wypełnij formularz
**Edynburskiej Skali
Depresji Poporodowej**
w tej zakładce

Natychmiast po
wypełnieniu otrzymasz
informację o wyniku

Jeżeli otrzymałaś **10 i
więcej punktów** umów
się na konsultację tu:
+48 503 085 292 lub
+48 514 773 193

Możesz też odwiedzić
zakładkę **GDZIE
SZUKAĆ WSPARCIA?**



BADANIE ZREALIZOWANO
W RAMACH PROJEKTU
"PRZYSTANEK MAMA"
W MARCU 2020

DEPRESJA POPORODOWA W CZASACH ZARAŻY



NASILENIE OBJAWÓW DEPRESJI POPORODOWEJ W CZASIE EPIDEMII

Obawy dotyczące narażenia na kontakt z COVID-19 w połączeniu z zaleceniami dotyczącymi społecznego dystansu mogą nasilać objawy depresji i zmniejszać dostęp do źródeł wsparcia, takich jak opieka zdrowotna czy wsparcie społeczne, z których kobiety zwykle korzystają w celu wzmocnienia zasobów psychospołecznych i promowania powrotu do zdrowia.

14,28 pkt

WSKAZNIK NASILENIA OBJAWÓW DEPRESJI POPORODOWEJ W OKRESIE EPIDEMII COVID-19

Badania z udziałem kobiet w okresie do roku od urodzenia dziecka wskazały na **wzrost wskaźnika objawów depresji poporodowej** względem kontrolnego pomiaru z października 2019 r.



JAK SOBIE RADZIĆ W SYTUACJI NASILONYCH OBJAWÓW DEPRESJI POPORODOWEJ W OKRESIE EPIDEMII COVID-19?

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE ON-LINE

W ramach projektu Przystanek MAMA oferujemy **bezpłatne konsultacje psychologiczne** dla Mam do roku od urodzenia dziecka. Wystarczy, że zrobisz test na naszej stronie:

<https://przystanekmama.copernicus.gda.pl/test-dla-mam/>

a następnie umówisz się telefonicznie na wizytę:
514-773-193 lub **503-085-292**



NADAJ RYTM CODZIENNOŚCI!

Wejdź w rytm! Oczywiście w takim stopniu w jakim umożliwia Ci to opieka nad niemowlęciem :) Zaopekuj się sobą w pięciu sferach: odżywianie, ćwiczenia, sen, czas na siebie, wsparcie. "Rytm" możesz zaczynać się od porannego przysniska, przebrania się w wygodny strój i przewietrzenia mieszkania. Zjedz pożywnie śniadanie i wykonaj z małuskiem kilka ćwiczeń rozluźniających Twoje ciało - to będzie przyjemność dla Was obojga!



POZOSTAŃ W KONTAKCIE Z BLISKIMI

Epidemia nie ułatwia kontaktu z bliskimi, ale stwarza też unikalne możliwości pobycia i zacieśnienia więzi. Jeżeli możesz spędzić ten czas z partnerem - nacieszcie się wspólnym czasem RAZEM. Jeżeli nie masz takiej możliwości - zaproponuj Mamie lub przyjaciółom wspólne spotkanie np. na Skype'ie :)

ODWIEDŹ NAS: [HTTPS://PRZYSTANEKMAMA.COPERNICUS.GDA.PL](https://przystanekmama.copernicus.gda.pl)

Materiały promocyjne



**PRZYSTANEK
MAMA**
profilaktyka depresji
poporodowej

Bezpłatne konsultacje psychologiczne



Mamo, nie jesteś sama!

- jeśli:
- po narodzinach dziecka czujesz się przygnębiona
 - nie odczuwasz przyjemności z codziennych aktywności
 - częściej odczuwasz rozdrażnienie i/lub frustrację
 - martwisz się, że jesteś złą mamą

Skontaktuj się z nami:

- FB/PrzystanekMAMA/
- <https://przystanekmama.copernicus.gda.pl/>
- kontakt@przystanekmama.copernicus.gda.pl

COPERNICUS
FUNDUSZ EUROPEJSKI



Projekt nr POWR.05.01.00-00/2020/19-00 pt. "Przystanek MAMA" współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Działania 5.1 Programu profilaktycznego Programu Operacyjnego Wzrost Edukacja Rozwój 2014 - 2020





Dziękujemy za uwagę 😊

magdalena.chrzan-detkos@ug.edu.pl



**PRZYSTANEK
MAMA**

profilaktyka depresji
poporodowej