

Patrycja

Czy kobiety same obserwują u siebie objawy depresji poporodowej i baby bluesa czy raczej nie widza tego i to otoczenie zwraca im uwagę, że coś jest nie tak i że są te opisane przez panią symptomy?

Z moich doświadczeń wynika, że kobiety zauważają objawy czy to baby bluesa, czy depresji, jednak bardzo często towarzyszy im mechanizm wyparcia, czyli lokują przyczynę swojego stanu w niewyspaniu, czy gorszym dniu. Mówią, że jak tylko odpoczną, jak tylko się wyśpią, zły stan psychiczny minie. Jednak, jeśli mówimy o depresji, nie ma takiej możliwości, by sama minęła. To samo z resztą dotyczy baby bluesa, jeśli odpowiednio się „nim” – sobą nie zaopiekujemy. Dlatego ważne jest, by o objawach depresji wiedziało także bliskie otoczenie.

EwaG

Pierwszy raz słyszę o depresji poporodowej u mężczyzn. Są jakieś statystyki, które mówią, jakiego odsetka mężczyzn to dotyczy?

Ok. 10% mężczyzn, gdy nie cierpi na depresję kobieta oraz 24-50% mężczyzn, gdy depresję diagnozuje się u mamy.

Julia

Skąd wiedzieć, że to depresja a nie baby blues?

Charakterystycznym objawem dla depresji jest brak odczuwania radości z bycia mamą, czy z aktywności, które wcześniej sprawiały radość (w ciąży, czy przed ciążą np. ulubione hobby). Natomiast u mamy doświadczającej baby bluesa obok smutku, czy płaczliwości pojawiają się emocje przyjemne. W depresji kobiecie brakuje sił, motywacji do opieki nad dzieckiem, do zadbania o siebie. Te siły nie wracają pomimo odpoczynku. W przypadku baby bluesa sen, odpoczynek pomaga odzyskać vitalność. W depresji towarzyszą mamie także wyrzuty sumienia oraz negatywne myśli na swój temat „jestem złą matką”. Są one częste i intensywne. W baby bluesie mogą się także pojawić, ale nie są takie przytłaczające, intensywne jak w depresji. W depresji musi też wystąpić kilka objawów, codziennie, m.in. przez 2 tygodnie.

Paulina

Czy płaczliwość każdego dnia może o cośś świadczyć?

Świadczy na pewno o tym, że coś niepokojącego, trudnego dzieje się w życiu i warto się temu przyjrzeć. Na pewno nie możemy po jednym objawie stwierdzić, że to depresja, ciążowa, czy poporodowa.

Nicola

Kiedy chwiejność emocjonalna po porodzie powinna minąć żeby się tym nie martwić?

Mówi się o ok. 2 tygodniach, aż hormony się nie ustabilizują. Jednak nie możemy wyłączać winy upatrywać w hormonach. Warto emocjom się przyglądać i zastanawiać się czego dotyczą, co nam komunikują, o jakie ważne kwestie zahaczają. Brak snu ? odpoczynku ? brak zrozumienia od najbliższych ?

Iza

Przed porodem, także mogę mieć huśtawki nastrojów czy jednak nie powinnam ich mieć?

Rozchwianie emocjonalne w ciąży jest jak najbardziej powszechne. Może wynikać ze zmiany gospodarki hormonalnej, jednak to tylko pewna podatność. Warto emocjom się przyglądać i zastanawiać, co takiego doprowadza do płaczu, złości, smutku... Czasami może dziać się tak, że trudno nam wskazać przyczynę. W tym wypadku warto zasięgnąć pomocy psychologicznej, a zwłaszcza, gdy zauważymy dodatkowe, niepokojące objawy.

Karolina

Czym charakteryzuje się baby blues?

Drażliwością, płaczliwością, huśtawką emocji (np. płacz i niewymuszony śmiech w przeciągu jednej godziny), zmęczenie, trudności w koncentracji, nadmierny lęk o dziecko, opiekę. Wynikają one z hormonów, ale także ze zmęczenia, niewyspania, stresu. Dlatego warto w połogu mocniej o siebie zadbać: fizycznie i psychicznie.

Tamara

Czy suplementacja i odżywiania poprawne mogą nam pomóc w zdrowiu psychicznym?

Zdrowa dieta i odpowiednia suplementacja, jak najbardziej wpływa na nasz dobrostan psychiczny, układ nerwowy. Ciało i umysł, to dwa naczynia połączone. Warto dbać zarówno o jedno, jak i drugie.

Karolina

Czy rutyna jest dobra dla zdrowia psychicznego?

Jest to kwestia bardzo indywidualna. Niektórym osobom faktycznie poukładany plan dnia pomaga w codziennych obowiązkach, w przeżywaniu dnia. Jeśli rutyna nam pasuje, warto wprowadzić ją do swojego życia. Jednak trzeba pamiętać, że trudno o rutynę w IV trymestrze (tuż po urodzeniu się dziecka). Noworodek nie potrafi jeszcze rozróżniać dnia od nocy. Brak zrealizowanego planu (rutyny) może wywołać u mamy poirytowanie, poczucie winy.

Halina

Co jak mój partner ma problem? Jak mu pomóc?

Warto zacząć od szczerzej rozmowy, w bezpiecznych warunkach (gdy dziecko śpi, gdy jesteśmy sam na sam z partnerem, nie w ferworze obowiązków). Zakomunikować, że widzimy różnicę w zachowaniu partnera (i tu możemy wymienić dokładnie czym się niepokojymy). Wyrazić swoje prawdziwe uczucia, obawy, że się martwimy, że chcemy pomóc. Przydatne jest też zapewnienie partnera, że jesteśmy dla niego wsparciem. Rozmowa o skorzystaniu z pomocy, towarzyszenie w szukaniu tej pomocy bądź przejęcie odpowiedzialności, jeśli partner wyrazi taką chęć. Czasami za zgłoszeniem się po wsparcie stoją blokujące przekonania. Jeśli takowe są, warto również o nich porozmawiać.

Aneta

Czy depresja u mężczyzn objawia się tak jak u kobiet?

Depresja u mężczyzn ma bardzo podobny przebieg, jednak takim wyróżniającym objawem, a raczej konsekwencją są uzależnienia. Wynika to z braku przyzwolenia sobie na odczuwanie nieprzyjemnych emocji i regulowanie ich np. alkoholem. Dodatkowo nagła utrata zainteresowań, wycofanie społeczne.

Sylwia Olszewska

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

Mail: olszewska.psycholog@gmail.com

Telefon: 881630924