

**Monika**

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

Zdarza się, że epizod depresji mija i nie pojawia się kolejny. U wielu osób jednak następują nawroty, a czasem epizod pogłębia się na tyle, że depresja staje się bardzo niebezpieczna i prowadzi do tragedii. Łatwiej i skuteczniej wyleczyć depresję, gdy nie jest mocno zaawansowana.

**Monika**

Spadek nastroju czy depresja – jak rozróżnić te dwie sytuacje?

Spadek nastroju to jeden z objawów depresji, jednak niewystarczający, by postawić diagnozę. Omówione podczas prelekcji objawy (niebawem dostępne na instagramie @mama.psycholog) powinny utrzymywać się co najmniej 2 tygodnie, by diagnozować depresję.

**Monika**

Czy depresja może pojawiać się i znikać okresowo – czy ma charakter ciągły?

Depresja ma charakter epizodyczny, co oznacza, że są (najczęściej kilkutydniowe) okresy gorszego i lepszego samopoczucia.

**Ewela**

gdzie się udać jeżeli będę podejrzewać depresję?

Do psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry.

**Monika**

Niekontrolowane napady złości, smutku, beznadziei – czy to mogą być objawy depresji?

Wymienione przez Panią objawy są częste w przebiegu depresji, jednak żeby jednoznacznie stwierdzić chorobę, potrzebne jest badanie przez specjalistę.

**Monika**

Często miałam wrażenie, że kompletnie sobie nie radzę, wychodziłam z domu i widziałam umalowane zadbane mamy a ja nie dawałam rady nawet uczesać włosów – ze względu na pracę partnera przeważnie sama wychowywałam dziecko – wracałam do domu i płakałam gdy spało, czy ja naprawdę nie dawałam rady czy każde dziecko jest inne i może moje było bardziej wymagające?

Każde dziecko jest inne, każda mama jest inna, sytuacje są różne. Porównywanie się do innych często może kończyć się takimi smutnymi przemyśleniami, a najczęściej porównujemy się do niepełnego obrazu innej osoby. Więcej na ten temat pisałam tu:

<https://www.facebook.com/UrszulaOwczarzPsycholog/posts/2573024176260997>

**Monika**

Jak radzić sobie w czasach covid gdy mamy ograniczony kontakt z bliskimi, gdzie szukać pomocy i zrozumienia gdy nie ma z kim porozmawiać, brakuje czasu a jest się samemu z dzieckiem?

Pomocna bywa technologia, która choć nie zastąpi realnego kontaktu z drugim człowiekiem, to w jakimś stopniu pozwala na kontakt z innymi dorosłymi (tak bardzo przecież potrzebny...). Warto też poszukać możliwości spędzenia czasu bez dziecka - żeby samemu zregenerować swoje siły. Nawet w dobie pandemii są różne rozwiązania, proszę się nie poddawać w poszukiwaniu i dbaniu o siebie :) Zawsze można umówić się na wizytę do psychologa.

### **Monika**

Gdy czuję, że mam depresję – jak sobie radzić – psycholog czy psychiatra? Jak zrobić pierwszy krok?

Zarówno psycholog, jak i psychiatra będą dobrym pierwszym krokiem :) W depresji pomoc obu tych specjalistów często się uzupełnia i wspomaga. Ja jako psycholog zawsze proszę pacjentów, u których podejrzewam depresję, o konsultację z psychiatrą. Z kilkoma psychiatrami jestem w stałej współpracy i takie działanie ma pozytywne efekty. Umówienie się do któregoś z nich to ważny krok do przodu!

**Monika** Czy da się uchronić przed depresją, czy ma ona przyczyny w naszych głowach, charakterach, lękach i słabościach czy to niezależne działanie mózgu i hormonów?

Depresja jest chorobą bardzo osadzoną w naszej biologii, kiedy następuje swego rodzaju zawahanie w typowym działaniu substancji w mózgu. Są osoby bardziej i mniej skłonne biologicznie do zachorowania, ale ważne są też czynniki zewnętrzne - trudne sytuacje mogą wpłynąć na mózgową chemię. I chociaż nie zawsze da się zapobiec zachorowaniu, warto dbać o swoją odporność psychiczną, np. dbając o swoje potrzeby i podchodząc do siebie z troską. Zarówno leczenie, jak i zapobieganie depresji to zapewnianie swojemu organizmowi odpowiedniej relaksu, radości i spokoju, jak i przyjrzenie się swoim przekonaniom, bo często zły nastrój wynika także z tego, jak postrzegamy siebie samych, innych ludzi, świat. Te przekonania bywają nieprawdziwe i jednocześnie bardzo szkodliwe. Pracą nad nimi między innymi zajmuje się psychoterapia.

### **Wiktoria**

ile trwa połów?

6-8 tygodni

### **Ewela**

jakie są objawy depresji?

Zachęcam do obserwowania instagramowego profilu @mama.psycholog, gdzie niebawem w wyróżnionych stories znajdzie się infografika z objawami depresji i baby blues.

### **Monika**

Jakie badania zrobić aby wykluczyć depresję? Czy zły nastrój po porodzie może być efektem szalejących hormonów które trzeba wyregulować?

Należy udać się na badania do lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty. Nie ma laboratoryjnych badań, które mogłyby wykluczyć bądź potwierdzić depresję. Przy

podejrzeniu depresji warto jednak sprawdzić w laboratorium hormony tarczycy oraz poziom witaminy D, które dla lekarza będą dodatkową pomocą diagnostyczną.

Hormony po porodzie i ich wahania sprzyjają zaburzeniom nastroju i czasami potrzebne są leki, żeby je wyregulować, wtedy nastrój zwykle się poprawia.

### **Monika**

Gdy próbuję mówić: jest mi źle, nie radzę sobie, nie mam dziś siły/cierpliwości/nie nadaję się, słyszę, że przesadzam, że inni mają gorzej, że dawali radę z większą ilością dzieci itp. To nie pomaga. Jak nie dobijać już tonącego – jak uświadamiać ludzi, którym wszystko wydaje się łatwe i nie chcą widzieć problemu bliskich osób?

Bardzo mi przykro, że słyszy Pani takie słowa. Sama Pani zauważa, że one wcale nie pomagają, a najczęściej wynikają z pewnej bezradności otoczenia. Co do uświadamiania - warto pokazywać im kampanie dotyczące depresji poporodowej. Należy jednak mieć na uwadze, że trudno zmieniać innych, skuteczniej jest swoje siły i energię przeznaczyć na rozmowy ze wspierającymi osobami, które nie oceniają i potrafią słuchać. Może inna mama z podobnymi troskami?

### **Maja**

W jaki sposób pomóc świeżo upieczonej mamie jeśli podejrzewamy depresję? W jaki sposób zachęcić ją do wizyty u specjalisty?

Warto powiedzieć z troską, że dużo się teraz mówi o kłopotach z nastrojem po porodzie i że wiele mam to dotyka. Jako osoba bliska obserwuje Pani, że mama np. jest bardziej smutna (proszę też nazwać jakie inne konkretne sprawy Pani widzi), i zastanawia się Pani, czy nie warto tego sprawdzić, bo szkoda, żeby wejście w macierzyństwo było okupione u mamy smutkiem. Przydaje się przekazanie młodej mamie konkretnego kontaktu do specjalisty, zaoferowanie pomocy w rejestracji do niego oraz pytania: jak mogę Ci pomóc? Co mogę dla Ciebie zrobić?

### **Wiktoria**

jak zapobiec depresji poporodowej?

Nie zawsze da się zapobiec, jednak czynnikiem profilaktycznym jest dbanie o swoją odporność psychiczną poprzez zaspokajanie swoich potrzeb.

### **Joanna**

można uniknąć depresji?

Odpowiedź jak wyżej.

### **Anna**

Po porodzie bardzo się wzruszam. Wystarczy jeden przytulas, kwiatek od męża lub spojrzenie na zdjęcie z narodzin syna a ja beczę. Czy to minie?

W okresie połogu wzruszenia i tkliwość emocjonalna są częste. Zwykle zmniejszają się najpóźniej wraz z końcem połogu, choć zdarza się, że mama na dłużej pozostanie bardziej wrażliwa, niż przed ciążą :) Najczęściej jednak nie jest to tak uciążliwe, jak w pierwszych tygodniach po porodzie.

**Wiktoria**

ile może trwać depresja poporodowa?

Nieleczona może trwać całe życie, zmieniając się w klasyczną depresję.

**Dagmara**

czy jeszcze w ciąży można coś zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko depresji poporodowej ?

Tak - dbać o relaks, spokój, dobry nastrój, zaspokajanie swoich potrzeb. Plus przygotować się dobrze do porodu, położu i rodzicielstwa - z realnymi oczekiwaniami :)

**Andrzej**

czy zły nastrój może na mnie przejść czy Ja poprostu sie utożsamiam

Kiedy inni wokół są smutni, często trudno zachować dobry nastrój. Taka sytuacja bywa stresująca i to nie pomaga w dobrym samopoczuciu. Dobrym pomysłem jest dowiedzieć się, jak pomagać smutnej osobie - w sieci jest wiele wartościowych materiałów w tym temacie. W ten sposób skuteczniej pomagamy smutnej osobie, oraz sami mniej się stresujemy, mając większe poczucie kompetencji i wpływu na sytuację.

**Marta**

Czas położu jest trudny, wszystko jest takie nowe i trudne. Ostatnio usłyszałam, że przecież mam fajnie bo nie pracuję tylko bawie się z dzieckiem. Dlaczego opieka nad dzieckiem jest tak umniejszana w społeczeństwie?

To ciekawy temat. Takie przekonania w społeczeństwie opierają się jednak na nieprawdziwych stwierdzeniach i nie ma co ich brać do siebie. Przecież większość czasu zajmują matce obowiązki - zabawa z dzieckiem to krótki urywek dnia, a wychowanie dziecka to praca, nieraz bardzo ciężka.

**Justyna**

kiedy należy szukać pomocy?

W przypadku zaobserwowania u siebie objawów depresji oraz w przypadku poczucia, że nastrój skutecznie utrudnia normalne funkcjonowanie, a także w każdym przypadku, kiedy mamy wątpliwości co do naszego stanu.

**Wiktoria**

czy pomoc rodziny opanuje depresję czy potrzebny jest specjalista?

Zdarza się, że epizod depresji mija samoistnie, czekanie na to jest jednak ryzykownym rozwiązaniem. Wsparcie w otoczeniu jest czynnikiem bardzo dobrze wpływającym na leczenie depresji i szybszy powrót do zdrowia, jest też czynnikiem profilaktycznym dla wielu zaburzeń.

**Katarzyna**

co zrobić gdy jedno z rodziców nie współpracuje z drugim przy dziecku?

Jest to zagadnienie wymagające dłuższego zastanowienia i przyjrzenia się konkretnej sytuacji, bo sytuacje tego typu mogą wyglądać bardzo różnie. W każdym przypadku można poradzić się specjalisty - psychologa lub psychoterapeuty, który może podpowiedzieć, jak konkretnie zachować się w swojej sytuacji. Co ważne - wcale nie trzeba iść do specjalisty z drugim rodzicem, nawet jeśli uznajemy, że to ta druga osoba powinna coś zmienić :)

**Agata**

Czy depresja może ujawnić się po kilku miesiącach?

Tak.