

MOTERS EMOCINIAI POKYČIAI TAMPANT MAMA



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



MOTERS EMOCINIAI POKYČIAI TAMPANT MAMA

Laukiant mažylio keičiasi ne tik moters kūnas, bet ir psichika. Moteris tampa vis jautresnė ir emocionalesnė. To reikia tam, kad gimus mažyliui ji galėtų su juo kurti empatiškus santykius ir pajusti, ko jam reikia. Tad tapimas mama tampa patyrimu, kai labai svarbu išmokti save nuraminti – ne tik mintis, bet ir kūną.

Mamos savijautai įtakos gali turėti šie veiksniai:

- **Pirmosiomis valandomis po gimdymo kuriamas ryšys su vaiku.** Tą laiką reikėtų stengtis būti niekieno netrikdomiems, šis laikas itin svarbus ir gali nulemti vėlesnę moters savijautą.
- **Žindymas.** Jo metu išsiskiria oksitocinas – natūralus antidepresantas, padedantis įjungti „motinystės apdovanojimo sistemą“ ir patirti pozityvių emocijų antplūdį būnant su mažyliu. Jei žindyti negalite, stenkitės turėti kuo daugiau oda prie odos kontakto.
- **Adekvatūs lūkesčiai sau** – motinystė yra didelis gyvenimo pokytis. Tai procesas, kurio metu ieškoma ryšio su vaiku, mokomasi susidėlioti gyvenimo režimą iš naujo, atlikti naują mamos vaidmenį. Tad svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius savo jausmus ir padėti sau pratintis būti mama nereikalaujant iš savęs per daug.
- **Lėtas grįžimas į gyvenimą.** Tyrimai rodo, kad pirmą mėnesį reikėtų niekur neskubant visiems kartu būti namuose ir pratintis prie naujo gyvenimo etapo. Tai turi įtakos, ar moteris turės polinkį į depresiją po gimdymo. Jei tokia galimybė yra, būtinai ja pasinaudokite.
- **Laikas sau.** Nors mažylis apima visą mamos pasaulį, natūralu, kad jam augant mamai norisi atsiskirti, pabūti vienai, pailsėti. Šis poreikis labai svarbus, jei norite išvengti pykčio priepuolių ir kaltės.
- **Socialiniai santykiai.** Tai vienas iš esminių veiksnių, turinčių didelę įtaką mamos emocijoms. Tyrimai rodo, kad norint gerai jaustis be galo svarbu turėti artimų socialinių santykių su kitomis moterimis, ypač jei jos turi vaikų, būti kartu ir dalytis savo patirtimi.

LAIKOTARPIS PO GIMDYMO – ką reikia žinoti?

Melancholija po gimdymo gali prasidėti praėjus vos kelioms dienoms po gimdymo ir tęstis kelias valandas, dienas arba ilgiau (iki dviejų savaičių), praeina savaime. Ši būseną nėra liga, jos gydyti nereikia.

Melancholijos po gimdymo ženklai:

- staigūs nuotaikos pokyčiai;
- nerimas;
- liūdesys;
- irzlumas;
- verksmingumas;
- pablogėjusi dėmesio koncentracija;
- apetito pokyčiai;
- su miegu susiję sunkumai;
- nuovargis.



Išgyvenant melancholiją po gimdymo, būna padidėjęs jautrumas, liūdesys, sutrikimo jausmas ir kiti sunkumai nėra pastovūs. Būseną dienos eigoje gali keisti sulaukus artimųjų palaikymo, atsitraukus nuo kūdikio, pailsėjęs. Pogimdyminę melancholiją patiria nuo 60 iki 80 proc. gimdžusių moterų. Jos pabaiga nebūna labai aiški, tiesiog savijauta po truputį gerėja ir grįžta į įprastą būseną.

Depresija po gimdymo dažniausiai pasireiškia per keturias savaites po gimdymo, tačiau gali pasireikšti ir per ilgesnį laiką – per pirmuosius šešis mėnesius ar net pirmuosius metus po gimdymo.

Susirgus depresija po gimdymo toliau visi arba keli išvardyti simptomai tęsiasi dvi savaites ir ilgiau:

- nesibaigiantis intensyvus liūdesys bei tuštumos jausmas;
- interesų bei malonumo jausmo praradimas;
- užsisklendimas savyje, vengimas bendrauti net su pačiais artimiausiais žmonėmis;
- nuolat besitęsiantis nerimas, nepasitenkinimas, padidėjęs dirglumas;
- nemiga arba padidėjęs mieguistumas;
- energijos, motyvacijos stoka ir nesibaigiantis nuovargis;
- verksmingumas;
- kūno svorio bei apetito pokyčiai;
- kaltės ir nevisavertiškumo jausmas;
- dėmesio sunkumai (sunkumas susikaupti);
- sunkumai priimant sprendimus;
- įkyrios, gąsdinančios mintys apie baimę sužeisti, pakenkti kūdikiui ar susižeisti pačiai;
- nesidomėjimas, abejingumas kūdikio atžvilgiu;
- mintys apie savižudybę.

Depresija po gimdymo suserga apie 10–15 proc. pagimdžusių moterų. Dar apie 20–30 proc. visų gimdžusių moterų niekada nesikreipia pagalbos ir joms niekada nenustatoma depresijos po gimdymo diagnozė, nors gyvena kančioje.

Psichozė po gimdymo išsivysto per pirmąsias dvi savaites po gimdymo, yra gerokai retesnė, pasireiškia maždaug vienai arba dviem moterims iš 1000. Tai kur kas sunkesnė neseniai gimdžiusios moters būseną. Artimieji tai nesunkiai pastebi, nes moteris pradeda elgtis neįprastai ar net keistai (gali matyti ir girdėti tai, ko nėra, visiškai nesidomėti arba neadekvačiai elgtis su kūdikiu, būti stipriai užsisklendusi ir atsiribojusi, vangiai arba, priešingai, nustoti miegoti, tapti perdėtai energinga, netinkamu metu arba nuolat užsiimti namų ruošos darbais). Esant tokiai būklei elgesys tampa chaotiškas ir nenuoseklus.



DEPRESIJOS PO GIMDYMO PRIEŽASTYS IR GALIMOS PASEKMĖS

Nėra vienos priežasties, paaiškinančios, kodėl kai kurios moterys susergera depresija po gimdymo. Priežastys gali būti labai skirtingos, o dažniausiai jų būna kelios:

- staigūs ir dideli hormoniniai pokyčiai po gimdymo;
- genetinė predispozicija (šeimos nariai, giminaičiai yra sirgę depresija);
- biocheminiai veiksniai (neurotransmiterių disbalansas smegenyse, kurį gali sąlygoti aminorūgščių ar vitaminų, mineralų trūkumas ar kitos priežastys);
- anksčiau persirgta depresija;
- nėštumo ar gimdymo metu (vaikui arba motinai) patirtos medicininės komplikacijos;
- priešlaikinis gimdymas;
- anksčiau įvykę persileidimai;
- nuolatinis miego trūkumas ir jį lydintis nuovargis;
- polinkis į savikritiškumą;
- palaikymo iš artimųjų trūkumas ar konfliktai šeimoje;
- izoliacija ir vienišumas.

Motėrimis, susirgus depresija po gimdymo, rekomenduojama nedelsiant kreiptis pagalbos. Negydoma depresija po gimdymo gali labai pasunkėti ir būti pavojinga gyvybei. Gydantis galima išvengti sunkumų tiek pačiai moteriai, tiek jai supantiems aplinkiniams.

Negydoma depresija po gimdymo gali:

- virsti chroniška būseną;
- komplikuoti santykius šeimoje;
- padidina riziką naujai tapusiam tėvų vyrui susirgti depresija;
- sąlygoti vaiko elgesio ar emocijų sunkumų patirimą (nerimastingumą, jautrumą, prasčiau miegoti, lėtesnę pažintinę raidą);
- sutrikdyti prieraišaus ryšio su kūdikiu kūrimą, kuris yra būtinas palankiai vaiko emocinei vaiko raidai;
- kelti savižudybės ar vaiko sužeidimo grėsmę.

DEPRESIJOS PO GIMDYMO ATPAŽINIMAS

Kiekvieno žmogaus psichologiniai resursai yra riboti, o pervargę ar patiriantys sunkumus negalime jaustis gerai. Nuo mūsų emocinės būsenos priklauso santykis su vaiku, kitais artimaisiais, todėl itin svarbu pasirūpinti savimi ir nebijoti prirėikus kreiptis pagalbos.

Neretai moterys niekam nepasakoja apie patiriamus simptomus, jaučia kaltę, kad nesijaučia laimingos dėl kūdikio gimimo. Būtina atsiminti, kad bet kuri moteris gali susirgti šiuo sutrikimu ir tai nereiškia, kad jai kažkas nepavyko. Svarbiausia – esant bent menkiausiai abejonei dėl savo būsenos, įsitinkinti, ar nėra reikalinga specialistų pagalba išvengti neigiamų pasekmių.

Daugiau apie depresijos po gimdymo požymius, prieinamą pagalbą sužinoti ar patikrinti depresijos po gimdymo rizikos lygį atliekant pogimdyvinės depresijos testą galite nacionalinėje platformoje pagalbasau.lt adresu <https://pagalbasau.lt/pogimdyvines-depresijos-testas/>

Jei pastebite, kad prieš tai minėti simptomai ar ženklai nemažėja praėjus dviem savaitėms, jūsų savijauta blogėja ir tampa vis sunkiau pasirūpinti kūdikiu ir atlikti kasdienės užduotis svarbu nedelsti ir kreiptis pagalbos nieko nelaukiant. Pasitikrinti ir pasitarti dėl savo sveikatos būklės galite pasikreiptus į savo šeimos gydytoją ar tiesiogiai į gydytoją psichiatrą pasirinktame Psichikos sveikatos centre (siuntimas nėra reikalingas). Visų psichikos sveikatos centrų kontaktus galite rasti čia: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/>

PAGALBOS GALIMYBĖS

Atsižvelgiant į depresijos po gimdymo eigą ir sunkumą, paprastai taikomi skirtingi gydymo metodai – psichologinė, psichoterapinė pagalba, medikamentinis gydymas arba jų derinys, gydytojui psichiatrui įvertinus būklę individualiai. Be minėtų pagalbos būdų, ne mažiau svarbi ir savigalba – kryptingas ir tikslingas pasirūpinimas savimi, kuris neretai su depresija po gimdymo susiduriančioms moterims yra vienas sudėtingiausių uždavinių. Aplinkinių parama (tiek emocinė, tiek fizinė pagalba prižiūrint kūdikį, pagalba namų ruošos darbuose, galimybių sudarymas nors trumpam atsitraukti nuo kūdikio, pailsėti) gali būti be galo vertinga.

SAVIPAGALBA

Savigalba gali būti veiksminga atpažinus pirmuosius depresijos po gimdymo simptomus, lengvos depresijos po gimdymo atveju bei greta psichologinės ar psichoterapinės, medikamentinės ar kitos pagalbos.

Keli mokslškai pagrįsti patarimai susirgus depresija po gimdymo:

Ryški šviesa. Kuo ilgiau būkite natūralioje saulės šviesoje. Kiekvienam žmogui reikia bent pusvalandžio ryškios šviesos kasdien, kad ji padėtų sureguliuoti mūsų kasdienes kūno ritmus, kurie reguliuoja nuotaiką, miegą, energijos lygį, metabolizmo procesus ir kt.

Omega-3 rūgščių vartojimas. Galite 2–3 kartus per dieną valgyti riebią žuvį arba gerti kokybiškus žuvų taukus. Kaip rodo moksliniai tyrimai, tai veiksmingai padeda sumažinti depresijos simptomus. Jei geriate žuvų taukus, svarbu, kad jie būtų kokybiški. Rekomenduojama paros dozė: 1000 mg EPA (eikozapentaeno rūgštis) ir 500 mg DHA (dokozaheksaeno rūgštis).

Visavertė mityba. Sergančios depresija ir auginančios mažus vaikus mamos dažnai tinkamai nepasirūpina visaverte mityba. Daliai moterų norisi nuolat užkandžiauti, valgyti nevisavertį maistą, kitoms gali stipriai sumažėti apetitas, todėl sau priminti ir sąmoningai pasirūpinti subalansuota ir sveika mityba yra labai svarbu.

Fizinis aktyvumas. Mokslškai įrodyta, kad net ir menkas judėjimas veikia kaip antidepresantai. Taigi, rekomenduojama ne mažiau nei tris pusvalandžio trukmės pasivaikščiojimus per savaitę įtraukti į savo savaitės režimą – geriausia tai daryti parke, miške ar kitur gamtoje su jums malonia draugija.



Pakankamas miegas. Miegas su kūdikiu namuose kartais tampa tikru iššūkiu, o miego sutrikimai yra glaudžiai susiję su depresija. Miego trūkumas gali pasunkinti jūsų būseną, todėl dalykitės su partneriu naktine kūdikio priežiūra, o dieną nusūskite kartu su vaiku (stenkitės išmiegoti rekomenduojamas 8 val. per parą).

Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos. Moksliniai tyrimai rodo dėmesingo įsisąmoninimo meditacijų efektyvumą. Kasdienės dėmesingo įsisąmoninimo praktikos gali padėti jaustis ramiau ir turėti daugiau energijos, geriau suvokti savo jausmus ir poreikius.

Aplinkinių parama ir pagalba. Aiškiai įvardykite savo poreikius artimiausiems žmonėms, priimkite jų pagalbą buityje. Sergant depresija gali kilti noras atsiriboti nuo aplinkinių, tačiau pasirūpinti tarpusavio santykiais yra itin svarbu. Galite pasikalbėti apie savo jausmus žmonėms, kuriais pasitikite, arba kartu užsiimti įtraukiančia, atpalaiduojančia veikla. Rinkitės tai, kas jums tuo metu svarbiausia, tačiau neizoliuokite savęs.

Laikas santykiams su partneriu. Gimus kūdikiui keičiasi daugybė dalykų. Abiem partneriams tai yra kupinas įvairių iššūkių metas. Nepamirškite atvirai kalbėtis apie vienas kito poreikius, jausmus keičiantis vaidmenims ir susiduriant su tėvystės iššūkiais. Atraskite laiko pabūti dviese, net jei tai nėra pasimatymas restorane, o tik 20 min. pokalbis namuose po dienos darbų ir užmigdžius vaiką.

EMOCINĖ PARAMA

Susirgus depresija po gimdymo kasdienių situacijų sprendime gali kilti neigiamos emocijos, didėti nepasitikėjimas savimi ar kaltės jausmas dėl dalykų, kurie kyla daugeliui mamų. Pasikalbėti apie tai ir padėti pasijusti geriau, būti išklausytai yra pasirengę emocinės paramos linijų savanoriai ar specialistai. Emocinė parama taip pat teikiama nevyriausybinų organizacijų atstovų, kurių sąrašą rasite šios dalijamosios medžiagos pabaigoje.

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Neretai depresija po gimdymo yra glaudžiai susijusi su įvairiomis psichologinėmis priežastimis: su trauminiais patyrimais, susijusiais su nėštumu, gimdymu, kūdikio sveikatos sunkumais, su vaikystės traumomis, netektimis, sudėtingais santykiais su tėvais, anksčiau gyvenime patirta seksualine prievarta ar kitais sudėtingais išgyvenimais. Motinystės gali paskatinti turėtas patirtis ir su jomis susijusius išgyvenimus ne tik iš dabartinio gyvenimo periodo. Visgi prasidėjus naujam tėvystės etapui gali kilti konfliktai su partneriu, nesutarimai dėl naujai atsiradusių vaidmenų atlikimo, naujų iššūkių sprendimo ar lūkesčių vienas kitam.

Psichologo pagalba gali būti pasitelkiama siekiant stiprinti savo psichikos sveikatą, mokytis sėkmingiau įveikti sunkumus, kurie kyla. Tokiu atveju galimos skirtingos psichikos sveikatos stiprinimo veiklos, padedančios geriau atpažinti, valdyti emocijas ar jomis dalytis tarp panašių patirtį turinčių žmonių: tai gali būti grupiniai užsiėmimai, savitarpio palaikymo grupės ar individualios konsultacijos. Tokios nemokamos psichologinės gerovės paslaugos teikiamos savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose.

Medicinos psichologas yra Psichikos sveikatos centro komandos narys, kuris gali konsultuoti tiek individualiai, tiek kompleksiskai teikdamas pirmines psichikos sveikatos paslaugas kartu su kolegomis (psichiatru, socialiniu darbuotoju ar psichikos sveikatos slaugytoju). Siekiant įveikti depresiją po gimdymo ir pasijusti geriau neretai rekomenduojama šalia medikamentinio gydymo (jei jis reikalingas), lankytis pas psichologą reguliariai. Šio specialisto vaidmuo itin svarbus siekiant suprasti savo situaciją, joje geriau tvarkytis, gauti palaikymą ir taip pasijusti geriau.

MEDIKAMENTINIS GYDYMAS

Žindančioms moterims rekomenduojama pradėti nuo nemedikamentinių gydymo būdų, ypač susirgus lengva arba vidutine depresijos po gimdymo forma. Vis dėlto kiekvienos moters situaciją individualiai turi įvertinti pirminiame lygmenyje dirbantis šeimos gydytojas ar gydytojas psichiatras ir, diagnozavus depresiją po gimdymo, esant poreikiui gali būti paskiriamas medikamentinis gydymas. Tačiau ir pradėjus medikamentinį gydymą svarbu žinoti, kad taikant medikamentinį gydymą ir psichologines konsultacijas užtikrinamas ilgalaikis pagerėjimas.

SPECIALIZUOTOS PASLAUGOS

Esant sudėtingesniems ligos atvejams, gydytojas psichiatras gali siųsti pacientą ambulatorinėms psichoterapijos paslaugoms gauti, gali būti skiriama ambulatorinė reabilitacija I, kuri be sveikatą stiprinančių procedūrų apima ir medicinos psichologo konsultacijas, skiriamas dienos stacionaro ar stacionarinis gydymas.





PAGALBOS KONTAKTAI

INFORMACIJA SAVIPAGALBAI

PAGALBA SAU – Sveikatos apsaugos ministerijos nacionalinė platforma apie psichikos sveikatos sunkumus, jų požymius, pagalbos sau galimybes, prieinamą nemokamą specialistų pagalbą / www.pagalbasau.lt.

TU ESI – nacionalinė interneto svetainė, pateikianti informaciją esant savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam / www.tuesi.lt

NEMOKAMA SPECIALISTŲ PAGALBA

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI – pasidomėkite jūsų savivaldybėje organizuojamais psichikos sveikatą stiprinančiais grupiniais užsiėmimais, savitarpio paramos grupėmis, nemokamomis psichologo konsultacijomis.

PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAI – kreipkitės į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisiregistravusi, gaukite medicinos psichologo ar psichiatro nemokamą konsultaciją be siuntimo. Visų psichikos sveikatos centrų kontaktus galite rasti čia: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/>

MOBILIOS KRIZIŲ ĮVEIKIMO KOMANDOS – esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje teikiama pirminė konsultacija telefonu, prireikus atvyksta psichologų komanda teikia pagalbą vietoje/ tel. 1815 I–V 8–20 val. / www.kriziukomanda.lt

NEMOKAMA EMOCINĖ PAGALBA

PAGALBOS MOTERIMS LINIJA – teikiama emocinė parama moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus / tel. 8 800 66366 visą parą / www.pagalbosmoterimslinija.lt

VILTIES LINIJA – teikiama emocinė parama telefonu bei laiškais, skambučiai nemokami iš bet kurio tinklo / tel. 116 123 visą parą / www.viltieslinija.lt

TĖVŲ LINIJA – teikiamos psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams / tel. 8 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val. / www.tevulinija.lt

NEIŠNEŠIOTUKŲ PAGALBOS LINIJA – teikiama emocinė parama, internetinės mamų savanorių ir šeimos gydytojų konsultacijos neišnešiotų kūdikių šeimoms ir jų artimiesiems / www.padeduaugti.lt

ANKSTUKŲ PAGALBOS LINIJA – teikiama parama ir pagalba šeimoms, susilaukusioms neišnešiotą naujagimio, veikia visą parą / tel. 8 612 03800

KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS – teikiama pagalba neplanuotai pastojus, netekus vaikelio, patiriant depresiją po gimdymo / tel. 8 603 57912 / www.neplanuotasnestumas.lt

UGDYMO IR KONSULTAVIMO CENTRAS – teikiama kompleksinė psichosocialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio / www.kudikionetektis.lt

SPECIALIZUOTOS KOMPLEKSINĖS PAGALBOS CENTRAI – teikiama pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje kiekvienoje savivaldybėje / www.vmotnam.lt, www.specializuotospagalboscentras.lt

CARITAS MOTINOS IR VAIKO GLOBOS NAMAI – teikiamos savitarpio pagalbos paslaugos, ilgalaikis prieglobstis besilaukiančioms mamoms ar auginančioms mažamečius vaikus iš visos Lietuvos / Odminių g. 12, Vilnius, tel. 8 5 2121653 (9–20 val.) / info@vln.caritas.lt

MAMA MUMS RŪPI – vykdomos depresijos po gimdymo prevencijos veiklos, teikiama nemokama pagalba (paskaitos tėvams ir specialistams, mokymai, terapijos bei informacija). www.mamamumsrupi.lt / FB@MamaMumsRupi



Informaciją parengė Sveikatos apsaugos ministerijos atstovai ir „Mama Mums rūpi“
psichologė-psichoterapeutė Sigita Valevičienė , psichologės Aušra Mockuvienė bei
Jurgita Stasiukynienė.