



DEPRESJA POPORODOWA

Poradnik samopomocy





DEPRESJA POPORODOWA

Poradnik samopomocy

Oto słowa kilku kobiet, które przechodzą depresję poporodową.

“Dużo płaczę. Po prostu nie mogę się zorganizować, moja lista rzeczy do zrobienia jest taka długa. Czuję, że jako matka jestem do niczego.”

“Nie mogę podjąć żadnej decyzji. Wszystkie myśli w mojej głowie są zupełnie pomieszane i czuję, że jestem opryskliwa dla wszystkich. Powinnam być szczęśliwa, ale czuje się okropnie.”

“Dziecko tylko płacze i płacze i nie mogę jej uspokoić. Czuję, że jestem nieudacznikiem, a do tego złość się. Potem mam ogromne poczucie winy. To nie jej wina, tylko moja.”

“Czuję, że straciłam całą pewność siebie. Wyglądam strasznie i tak też się czuję.”

Jak ten poradnik może mi pomóc?

Depresja poporodowa to stresujący stan, którego doświadcza co najmniej jedna na dziesięć kobiet po urodzeniu dziecka. Powyższe przykłady to typowe myśli i odczucia kobiet, które doświadczają depresji poporodowej.

Ta broszura przeznaczona jest dla kobiet z depresją poporodową oraz ich przyjaciół i rodzin.



Ta broszura ma na celu:

- pomóc ci zorientować się, czy masz depresję poporodową
- wyjaśnić, co może powodować depresję poporodową
- pomóc ci rozważyć, w jaki sposób możesz sobie najlepiej pomóc
- wskazać inne miejsca, gdzie można uzyskać pomoc i wsparcie.

A jeśli jestem zbyt przygnębiona, żeby to czytać?

Jeśli jesteś przygnębiona, to zapewne będzie ci trudno skupić się, nawet żeby przeczytać tę broszurę. Być może wygląda na za długą i zbyt trudną? Nie martw się. Jest tu zawartych wiele informacji więc czytaj ją stopniowo. Jeśli trudno ci będzie zrozumieć niektóre rzeczy, być może zechcesz omówić je z pielęgniarką środowiskową, lekarzem GP lub też możesz wrócić do tych informacji, kiedy poczujesz się trochę lepiej. Jeśli dostałaś tę broszurę od doradcy psychologicznego (counsellor) lub terapeuty, to przejrzenie jej z tą osobą będzie dla ciebie pomocne.

Co to jest depresja poporodowa?

Depresja poporodowa (skr. DP) to typ depresji, który pojawia się po urodzeniu dziecka. Depresja może czasem rozpocząć się w okresie ciąży, ale nazwa depresja poporodowa odnosi się tylko do okresu po urodzeniu dziecka.

Depresja poporodowa to bardzo powszechne zjawisko i wiemy, że dziesięć do piętnastu kobiet na sto, które urodziły dziecko przechodzi ten stan. Prawdziwy odsetek może być nawet większy, ponieważ wiele kobiet nie szuka pomocy i nie mówi innym o swoich odczuciach.

Czym różni się depresja poporodowa od „zwykłej” depresji?

Objawy DP są takie same jak każdej depresji. Obejmują przygnębienie i brak zainteresowania tym, co zazwyczaj nas cieszy. Jedyną różnicą jest to, że te odczucia pojawiają się zwykle w ciągu pierwszych trzech miesięcy od urodzenia dziecka. Można też mieć depresję poporodową, która zaczyna się później, ale jeśli objawy pojawiają się więcej niż w rok po urodzeniu dziecka, to raczej nie będzie się to nazywało depresją poporodową. Ponieważ DP jest bardzo podobna to „zwykłej” depresji, możesz skorzystać z naszych broszur „Depresja i obniżony nastrój – poradnik samopomocy” oraz „Depresja – broszura informacyjna”. Zapytaj o nie terapeutę lub lekarza GP.

Pocieszające jest to, że tak jak w przypadku innych depresji, depresję poporodową można skutecznie leczyć, a większość kobiet powraca w pełni do zdrowia.


Czy są jeszcze inne problemy poporodowe, których kobiety mogą doświadczać?

Są jeszcze inne dwa niepokojące stany psychiczne, które przytrafiają się kobietom po porodzie.

Przygnębienie poporodowe (ang. Baby blues)

Ten pierwszy jest bardzo powszechny i nazywany jest “baby blues”. Jest to łagodna forma depresji, która przytrafia się ośmiu z dziesięciu mam podczas pierwszych dni po urodzeniu dziecka. Przechodząc przez to matki czują się zwykle rozchwiane emocjonalnie i często wybuchają płaczem bez konkretnego powodu. Nowe mamy czują się też czasem przestraszone, spięte i wykończone, oraz mogą mieć trudności ze spaniem.

Lekarze uważają, że to przygnębienie poporodowe jest wynikiem nagłej zmiany hormonalnej następującej w okresie okołoporodowym. Mogą też istnieć inne przyczyny, np. trauma samego porodu oraz nawał obowiązków związanych z noworodkiem. W tym czasie potrzebujesz dużo wypoczynku, żeby odzyskać siły, ale mało prawdopodobne, że będziesz miała ku temu okazję!



To przygnębienie zazwyczaj trwa tylko dzień lub dwa i potem znika tak szybko jak się pojawiło. Nie stanowi to powodu do obaw, no chyba, że te odczucia utrzymują się lub nasilają, a w tym przypadku może to oznaczać początek depresji poporodowej.

Psychoza poporodowa

Drugi problem, który czasem spotyka kobiety po porodzie występuje znacznie rzadziej. Jest to psychoza poporodowa. Zdarza się zaledwie jednej na tysiąc nowych matek i jest poważniejszy niż depresja poporodowa. Problem zwykle zaczyna się zupełnie nagle w czasie dwóch pierwszych tygodni po porodzie i objawia się poważnymi zaburzeniami nastroju i zachowania. Kobiety cierpiące na psychozę poporodową mogą stać się bardzo pobudzone nerwowo i bardzo często mają dziwne i niepokojące przekonania na swój temat oraz/lub na temat dziecka.

Ta broszura nie jest przeznaczona dla kobiet z takim problemem. Te kobiety potrzebują specjalistycznej pomocy psychiatry i powinny natychmiast zgłosić się do lekarza po pomoc.

Leczenie zwykle obejmuje przyjmowanie leków i krótki pobyt w szpitalu na oddziale matki i dziecka. Trzeba pamiętać, że chociaż psychoza poporodowa może być przerażająca i niepokojąca dla nowej mamy i jej rodziny, jednak to leczenie jest bardzo skuteczne i większość osób wraca zupełnie do zdrowia.

Jakie są objawy depresji poporodowej?

Kobiety opisują wiele objawów, a większość z nich podano poniżej. Te symptomy mogą być przytłaczające w momencie, kiedy dziecko wymaga tak dużo opieki i uwagi.

Oto niektóre z sygnałów i symptomów, które możesz mieć, jeśli cierpisz na depresję poporodową.

Emocja i uczucia (zaznacz pole, jeśli to odczuwasz)

- czuję smutek, przygnębienie, rozpacz
- dużo płaczę albo czuję się niezdolna do płaczu
- czuję się bezwartościowa
- mam huśtawkę nastrojów
- czuję się winna
- brak zainteresowania
- nie czerpię przyjemności/nic mnie nie cieszy
- czuję lęk i panikę i martwię się
- jestem rozdrażniona i zła
- nie mam takich uczuć do dziecka, jakbym chciała.

Sygnaly fizyczne lub cielesne

- brak energii i uczucie wykończenia
- zaburzenia snu
- jestem spowolniona, lub
- działam na zwiększonych obrotach, jestem pobudzona i nie mogę się wyluzować
- brak zainteresowania seksem
- zmiana apetytu – jem za dużo, albo niewystarczająco.

Myśli – kiedy ludzie mają depresję, stają się "ekspertami" w bardzo negatywnych i pesymistycznych myślach.

- krytyka samej siebie
"Jestem beznadziejną matką" lub „wyglądam koszmarnie, „nie rozumiem tej ulotki. Muszę być głupia!"

- martwienie się
“Dziecko nie je tak, jak powinno”
- wyciąganie pochopnych wniosków
“To moja wina”
- oczekiwanie na najgorsze
“Wszystko się nie uda – nic się nigdy nie ułoży”
- beznadziejne myśli
“Sytuacja jest beznadziejna. Czasem myślę wszystkim byłoby lepiej beze mnie”
- myśli o innych
“Wszyscy inni radzą sobie dobrze. Nikogo nie obchodzę”
- oraz o świecie
“Co za okropny świat, na który sprowadziłam dziecko...”

Myślenie – zmienia się też pod wpływem depresji w inny sposób.

- Słaba koncentracja
- Niemożność podjęcia decyzji
- Pomieszanie i bezład myśli

Zachowanie

- Unikanie ludzi i niewychodzenie
- Nierobienie tego, co przedtem sprawiało ci przyjemność
- Niewykonywanie codziennych obowiązków – lub podejmowanie zbyt wielu rzeczy
- Odkładanie decyzji na później
- Więcej kłótni, krzyków, utrata panowania.

• • • ————— • • •

Jeśli zaznaczyłaś kilka kwadratów, oraz czujesz się tak przez większość czasu od co najmniej dwóch tygodni, to prawdopodobnie cierpisz na jakiś typ depresji. Jeśli doszło do tego w okresie kilku tygodni lub miesięcy od urodzenia dziecka, to najprawdopodobniej jest to jakaś forma depresji poporodowej.

Czy powinnam zwrócić się po pomoc?

Jeśli masz depresję poporodową, to istotne jest, abyś zauważyła to i zwróciła się po pomoc.

Ludzie często nie rozpoznają depresji poporodowej. Dochodzi do niej w czasie wielkiej zmiany, a nowe matki nie zawsze wiedzą, co jest normalne, oraz czego mogą się spodziewać. Problem może rozwijać się powoli, a matki myślą często, że po prostu nie radzą sobie i nie dostrzegają, że cierpią na depresję poporodową.

Dodatkowo, wiele kobiet z depresją poporodową czuje wstyd i zażenowanie i ukrywa swoje symptomy przed innymi.


Im szybciej zorientujesz się, że masz depresję poporodową, tym lepiej, ponieważ istnieją bardzo skuteczne formy leczenia oraz kroki, które możesz podjąć, aby pomóc sobie.

Pamiętaj, depresja poporodowa jest bardzo powszechna i zapewne dotyka co najmniej jedną na dziesięć kobiet. Więc porozmawiaj ze swoją rodziną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem i poproś o pomoc.

Kto jest zagrożony depresją poporodową?

U każdego po urodzeniu dziecka może rozwinąć się depresja poporodowa. Jednakże są pewne czynniki, które mogą zwiększać to prawdopodobieństwo. Obejmują one:

- jeśli cierpiałaś już na depresję
- jeśli twój poród był szczególnie trudny i traumatyczny dla ciebie

- 
- jeśli masz problemy w swoim związku
 - jeśli przechodzisz inne trudne wydarzenia w życiu
 - jeśli jesteś odizolowana społecznie, bez rodziny lub znajomych, którzy mogą pomóc
 - jeśli twoja matka nie jest z tobą, aby udzielić ci pomocy.

Jednakże, to nie oznacza, że każdy, kto ma tego typu trudności, na pewno będzie miał depresję poporodową.

Co wywołuje depresję poporodową?

Urodzenie dziecka wiąże się z ogromną zmianą. Nowe matki przechodzą biologiczne, fizyczne, emocjonalne i społeczne zmiany. Prawdopodobnie depresja poporodowa jest powodowana mieszanką tych czynników. Inne stresujące wydarzenia wokół ciebie mogą też przyczynić się do tego.

Zmiany biologiczne

Urodzenie dziecka przynosi ze sobą zmiany hormonalne. Depresja poporodowa może się wiązać z tymi zmianami. I chociaż może to być częścią problemu, dowody wskazują, że hormony nie są wyłączną przyczyną. Indywidualne okoliczności oraz sytuacja społeczna są tak samo istotne.

Jednakże leki antydepresyjne i inne mogą być bardzo pomocne. Zwróć się do swojego lekarza, aby omówił to z tobą.

Zmiany fizyczne

Sam poród może być bardzo wyczerpujący i czasami wiąże się z problemami fizycznymi, np. ból pooperacyjny po cesarskim cięciu. Powrót do zdrowia nie zawsze jest łatwy. Noworodek jest bardzo wymagający, co utrudnia wypoczynek i może się okazać, że nie wysypiasz się. Jeśli masz starsze dzieci, mogą one zareagować na pojawienie się nowego dziecka i bardziej zabiegać o twoją uwagę. To może jeszcze przyczynić się do twojego zmęczenia.



Być może straciłaś apetyt i nie odżywasz się odpowiednio. Kiedy do tego dochodzi, bardzo łatwo stać się wyczerpanym.

Niektóre kobiety czują się też mniej pewne siebie i mniej atrakcyjne po urodzeniu dziecka, ponieważ zmienia się kształt ciała oraz nie mają czasu, żeby zadbać o siebie. Z drugiej strony wiele kobiet, które cierpią na depresję poporodową bardzo dużo czasu poświęcają opiece i wyglądowi dziecka i siebie, aby ukryć poczucie niepowodzenia, które odczuwają z powodu depresji. Utrzymywanie pozorów i uśmiechanie się, kiedy wcale nie masz na to ochoty może być fizycznie wyczerpujące!

Zmiany emocjonalne


Kobiety często nie odczuwają tego, czego się spodziewały po urodzeniu dziecka. Kiedy po raz pierwszy przytulają dziecko, wiele kobiet nie odczuwa wszechogarniającego przyływu miłości macierzyńskiej. Czują się po prostu zmęczone i nieco wyobcowane. Jest to zupełnie normalne. Niektóre matki kochają swoje dzieci "od pierwszego wejrzenia", ale u innych miłość do dziecka narasta stopniowo.

Najważniejsze, żeby nie martwić się, ani nie czuć rozczarowania, jeśli urodzenie dziecka nie jest zgodne z którymiś oczekiwaniami. To prawda, że wiele kobiet reaguje bardziej emocjonalnie w okresie poporodowym, więc jeśli coś pójdzie nie tak, to mogą odbierać to dużo gorzej niż w normalnych okolicznościach.

Zmiany społeczne

Przyjście na świat dziecka to ogromna zmiana. Opieka nad noworodkiem jest tak wymagająca, że trudno jest utrzymywać aktywne życie towarzyskie. Narodziny dziecka mogą też nałożyć dodatkową presję na związek między rodzicami, ponieważ trudno im spędzać czas razem, jako parze.

Ponieważ wielu ludzi nie mieszka już w pobliżu członków rodziny, dlatego często zdarza się, że nowi rodzice mogą czuć się trochę odizolowani, a nowe mamy mogą nie mieć wokół siebie osób, które mogłyby im pomóc. W szczególności te, które nie mają pomocy ze strony własnej matki mogą



odczuwać, że jest to bardzo wymagający okres. Nawet te osoby, które mają rodzinę i znajomych w pobliżu mogą mieć trudności ze zwróceniem się do nich o pomoc praktyczną.

Słyszymy z gazet, magazynów i programów telewizyjnych, że urodzenie dziecka to wspaniałe doświadczenie, ale nie wspominają często o trudniejszych stronach. Z powodu tego co słyszą z mediów oraz tego, co mówią o macierzyństwie inni, kobiety czasem myślą, że w tym czasie wszystko powinno być „świetne”. Myślą, że wszyscy inni mają naturalny poród i z łatwością od razu stają się doskonałymi matkami. Z tego powodu trudno jest im poprosić o pomoc.

Ale są to mity na temat macierzyństwa i są dalekie od prawdy dla większości ludzi. Poród może być bardzo stresujący, a następnie trzeba przejąć nową rolę matki, której wykonywania trzeba się nauczyć, jak każdej nowej roli w życiu.

W dzisiejszych czasach kobiety mają nawet więcej obowiązków niż miały matki w przeszłości. Być może są przyzwyczajone, że chodziły do pracy, a teraz czują się wyobcowane w domu i brakuje im kontaktu ze znajomymi z pracy. Ale jeśli zdecydują się na powrót do pracy, może się okazać, że pogodzenie małego dziecka z pracą może być bardzo stresujące.

Stresujące wydarzenia życiowe

Wiemy też, że osoby, które doświadczyły w przeszłości lub obecnie doświadczają innych stresujących wydarzeń w życiu mogą być bardziej podatne po urodzeniu dziecka na depresję poporodową. Przykładowo, poprzednie poronienia, utrata własnej matki, problemy finansowe lub mieszkaniowe.

Dodatkowo należy pamiętać, że jedną z najbardziej powszechnych przyczyn stresu jest zmiana, a nic nie zmienia życia tak jak nowonarodzone dziecko.

Co może pomóc?

Pamiętaj, że możesz uzyskać pomoc – oraz są pewne rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie sama.

Pierwsze kroki

- Przyjmij do wiadomości, że coś jest nie w porządku.
- Porozmawiaj ze swoim partnerem oraz/lub przyjaciółką lub krewnym o tym, jak się czujesz.
- Pamiętaj, że sytuacja poprawi się.
- Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową (health visitor) lub lekarzem.

...A następnie

Tak jak wspominaliśmy, depresja poporodowa może być wynikiem wielu czynników i można zastosować różne formy leczenia, które mogą pomóc.

Czy leki pomagają?

Leki antydepresyjne mogą bardzo pomóc, chociaż być może nie będziesz mogła przyjmować tych leków, jeśli karmisz piersią. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Leki antydepresyjne są szczególnie pomocne, jeśli doświadczasz wielu fizycznych symptomów depresji, takich jak brak apetytu, bezsenność, brak energii.

Jeśli twój lekarz przepisze ci leki antydepresyjne, pamiętaj, że zanim zaczną działać mija co najmniej dwa tygodnie. Uważa się, że tego typu leki nie są zwykle uzależniające, jednak, jak w przypadku wszystkich innych leków, nie należy nagle przerywać przyjmowania ich. Należy kontynuować przyjmowanie ich przez cały cykl, zazwyczaj co najmniej sześć miesięcy. Twój lekarz omówi z tobą te kwestie, jeśli uzna, że leki będą wskazane w tym przypadku.

Czy będą jakieś skutki uboczne?

Niektórzy odczuwają skutki uboczne takie jak zmęczenie i wysuszenie ust, ale te objawy powinny ustąpić w ciągu kilku tygodni. W międzyczasie

ssanie cukierka i picie wody powinny pomóc. Choć te skutki uboczne mogą być nieprzyjemne, korzyści są znacznie większe. Leki antydepresyjne mogą szczególnie wspomagać inne formy leczenia takie jak terapia przez rozmowę. To również omówi z tobą twój lekarz.

A może terapia?

Badania wykazały, że doradztwo psychologiczne (counselling) jest bardzo skutecznym leczeniem depresji poporodowej. Najlepiej zwykle porozmawiać ze swoją pielęgniarką środowiskową. Być może ona sama była przeszkolona jako doradca psychologiczny, lub lekarz może skierować cię do takiego doradcy w lokalnej poradni, lub do terapeuty psychologicznego lub środowiskowej pielęgniarki ds. zdrowia psychicznego. Doradca psychologiczny może przeanalizować z tobą wszelkie sprawy z przeszłości, które według ciebie mają znaczenie, oraz to, jak cię obecnie czujesz i w jaki sposób myślisz.

Jak mogę sobie pomóc?

Jest wiele praktycznych rzeczy, które możesz zrobić, aby czuć się lepiej.

Rozmawiaj z innymi



Ćwicz



Bądź realistyczna



Próbuj wypoczywać



Rób rzeczy, które lubisz



Sporządzaj listy rzeczy, które robisz



Utrzymuj kontakt z innymi mamami



- Rozmawianie o swoich uczuciach jest ważne. Rozmowa z partnerem może wydawać ci się trudna, ale jeśli będziesz dusiła te uczucia w sobie cały czas, to może on czuć się odizolowany. Może tak być szczególnie, jeśli nie masz ochoty na seks, co się zdarza często u osób, które mają depresję.

- Spróbuj nie być sama przez cały dzień codziennie. Wykaż inicjatywę, żeby spotkać się ze znajomymi lub poznać inne mamy. Twoja pielęgniarka środowiskowa będzie mogła przekazać ci informacje na temat lokalnych grup, gdzie możesz poznać inne kobiety. Czasem są też dostępne grupy wsparcia, które mogą być bardzo pomocne. Istnieją także organizacje wolontariuszy, których członkowie oferują praktyczną lub emocjonalną pomoc (adres na końcu tej broszury).
- Przyjmuj oferty praktycznej pomocy. Nie wstydź się poprosić o pomoc. Nie musisz mieć z tego powodu poczucia winy. Kobiętom, które przechodzą poważną depresję może być oferowana pomoc w opiece nad dzieckiem lub w pracach domowych.
- Nie próbuj być doskonałą panią domu. To, czy dom jest w nieskazitelnym stanie nie jest ważne. Twoje obowiązki powinny być jak najbardziej ograniczone.
- Jak najwięcej wypoczywaj, ponieważ zmęczenie może pogarszać depresję.
- Zwróć uwagę, żeby twoja dieta była zdrowa.
- Spróbuj znaleźć czas dla samej siebie. Może to brzmieć zupełnie nierealistycznie, ale długa kąpiel, szybki spacer czy choćby czytanie magazynu przez godzinę mogą pomóc ci odprężyć się.
- Ćwiczenia są szczególnie pomocne.

Co jeszcze mogę zrobić?

Wprowadzenie tych zmian może być trudne z powodu tego, jak depresja wpływa na twoje myślenie i uczucia, a to z kolei wpływa na twoje zachowanie. Poniższe techniki mogą pomóc ci przezwyciężyć depresyjne myśli, zachowanie i uczucia.

1. Przygotowanie planu dnia

Kiedy ludzie są przygnębieni, często nie mają ochoty na robienie czegokolwiek. Trudno im się zdecydować, co mają robić każdego dnia i w końcu okazuje się, że robią bardzo mało.

Jeśli tak jest w twoim przypadku, możesz zacząć radzić sobie z tym przez przygotowanie listy rzeczy, które chcesz zrobić, a następnie przygotuj listę działań. Na początek zacznij od najprostszych zadań i nie stawiaj sobie zbyt wygórowanych oczekiwań. Wykonuj zadania zgodnie z listą działań i zaznaczaj te, które już wykonałaś. Na koniec dnia możesz spojrzeć na listę żeby stwierdzić, co osiągnęłaś. Ćwiczenia i aktywność fizyczna zdecydowanie mogą pomóc poprawić twój nastrój. Spróbuj codziennie zawrzeć trochę aktywności w planie dnia. Kontakt ze znajomymi, rodziną i sąsiadami też może być pomocny. Organizacje wolontariackie i lokalne grupy mogą oferować wsparcie i pomoc, aby umożliwić ci ponowne nawiązanie kontaktów.

Pamiętaj, żeby nie stawiać sobie poprzeczki za wysoko. To, co wcześniej wydawało ci się łatwe, może teraz być dużo trudniejsze. Zacznij odbudowywać relacje z miejsca, w którym jesteś, aż do miejsca, gdzie byłaś, kiedy byłaś w dobrej formie.

Zrób listę ćwiczeń lub aktywności, które możesz wykonywać.

Może to być coś prostego, np. szybki spacer lub rozwiązywanie krzyżówki z kimś z rodziny. Pamiętaj żeby mieć realistyczne podejście – właśnie urodziłaś dziecko.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spróbuj wypełnić tę listę działań – potem sporządź podobne plany:


Godz.	pon.	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
9-11							
11-1							
13-15							
15-17							
17-19							

2. Osiągnięcia i przyjemność

Kiedy ludzie są przygnębieni to często zapominają, co osiągnęli i co sprawia im przyjemność. Większość ludzi ma więcej powodów do zadowolenia z siebie niż zdają sobie z tego sprawę.

Kiedy zapisałaś wszystkie wydarzenia dnia na swoim planie, napisz **P** przy tych, które sprawiły ci przyjemność, a **A** obok tych, które dały ci poczucie, że coś osiągnęłaś i zrobiłaś to dobrze.

Spróbuj nie być zbyt skromna. Ludzie, którzy cierpią na depresję mają tendencję do umniejszania swoich osiągnięć. Próbuje nie porównywać się przez cały czas do tego, jak byłaś przedtem, ale doceniaj, co możesz teraz robić.



Kiedy ktoś ma depresję, robienie czegokolwiek może być wyzwaniem i należy to zauważać i nagradzać. Próbuj więc robić coś przyjemnego każdego dnia. Zrób sobie przyjemność – to ci pomoże.

3. ABC zmiany odczuć

Najczęściej osoby z depresją poporodową mają czarne myśli, które powodują obniżony nastrój. Tak jest w przypadku każdej formy depresji. Spróbuj pomyśleć o niedawnym wydarzeniu, które sprawiło ci przykrość i przygnębiło cię. Powinnaś wyodrębnić trzy części:

- A. wydarzenie
- B. twoje myśli na ten temat
- C. twoje uczucia na ten temat.

Większość osób jest zwykle świadoma punktów A i C. Spójrzmy na przykład.

Przypuśćmy, że dziecko nie przestaje płakać, chociaż zrobiłaś już wszystko, co przyszło ci do głowy, co mogłoby pomóc.

- A. Wydarzenie – dziecko nie przestaje płakać.
- B. Twoje myśli – **“Nie mogę tego znieść. Mam ochotę potrząsnąć nią. Jestem beznadziejną matką. Nie zasługuję na nią”**.
- C. Twoje uczucia – przygnębienie, poczucie winy.

Ta bardzo przygnębiająca! Nic dziwnego, że czujesz się źle! Bardzo ważne, żeby stać się świadomym tych trzech etapów: A, B i C. A to dlatego, że możemy zmienić sposób myślenia o tym wydarzeniu i przez to odczucia z nim związane.

Teraz pomyśl o swoim własnym przykładzie. Wpisz swoje punkty A, B i C.

A. WYDARZENIE	B. MYŚLI	C. ODCZUCIA

4. Równoważenie

“Równoważenie” to pomocna technika. Kiedy masz negatywne, krytyczne myśli, zrównoważ je bardziej pozytywnymi stwierdzeniami na swój temat. Przykładowo:

myśl: **“nie jestem dobrą matką”** może być zrównoważona przez: **“moja pielęgniarka środowiskowa mówi, że radzę sobie dobrze – dziecko dobrze się rozwija”**.

Oczywiście, łatwo to powiedzieć, a trudniej zrobić. Kiedy ktoś ma negatywne uczucia, czasem trudno jest je porzucić, ale staje się to łatwiejsze, im bardziej się to ćwiczy.

5. Technika podwójnej kolumny

Inna technika, która może być pomocna to zapisywanie automatycznych, negatywnych myśli w jednej kolumnie, a na przeciwko każdej z nich zapisywanie bardziej zrównoważonej, pozytywnej myśli. Na przykład:

Negatywna myśl:	Myśl zrównoważona:
Nie radzę sobie z wszystkim – w domu kompletny bałagan.	Nic nie szkodzi, jeśli w domu jest trochę większy nieporządek niż zazwyczaj.

Możesz nawet pójść o krok dalej i prowadzić dziennik wydarzeń, uczuć i myśli. Może to wyglądać tak, jak tabela poniżej. Korzystaj z opisanych powyżej sposobów, aby wypracować bardziej zrównoważone myśli. Bądź świadoma, kiedy pojawiają się czarne myśli takie, jak opisano na str. 5-7.

Wydarzenie	Odczucie lub emocje	Myśli w twoim umyśle	Inne, bardziej zbalansowane myśli
Przykład: Inna mama w przychodni ignorowała mnie	Smutek i przygnębienie	Ona mnie nie lubi, nikt mnie nie lubi	Pewnie była zaabsorbowana czymś innym – wyciągam pochopne wnioski, że mnie nie lubi..
Twój przykład:			

6. Próbuje zapamiętywać szczegóły

Badania wykazują, że ktoś, kto ma depresję nie zapamiętuje szczegółów różnych wydarzeń, a myśli ogólnymi schematami, na przykład: „nigdy się w niczym nie sprawdzam”. Spróbuj nauczyć się zapamiętywać szczegóły, żebyś mogła przypominać sobie dobrze czasy i doświadczenia. Prowadzenie dziennika może ci w tym pomóc. Przygotuj listę osiągnięć i swoich dobrych aspektów, np. „zawsze jestem punktualna”, „pomogłam znajomemu we wtorek”, „mój partner powiedział mi komplement na temat mojej pracy w zeszłym tygodniu”.

Podsumowując

Korzystanie z **planu dnia, zaznaczanie przyjemności i osiągnięć, prowadzenie dziennika myśli negatywnych i bardziej zrównoważonych** może pomóc ci zwalczyć depresję i czarne myśli, które jej towarzyszą.

7. Rozwiązywanie trudnych problemów

Czasem czujemy się przytłoczeni tym, jak skomplikowane i trudne rzeczy musimy robić. Jedną z technik jest zapisywanie kroków, które musisz zrobić, aby wykonać to zadanie – wtedy możesz zająć się każdym krokiem po kolei.

Nawet rozwiązywanie małych problemów może wydawać się trudniejsze, kiedy cierpisz na depresję. Jeśli masz szczególnie trudny problem spróbuj przypomnieć sobie, jak kiedyś rozwiązywałaś takie problemy z powodzeniem i zastosować takie samo podejście. Możesz też zapytać przyjaciółkę, co ona by zrobiła w podobnej sytuacji. Zapisz wszystkie możliwe opcje, nawet te, które wydają się głupie. Podejdź do tego twórczo. Im więcej rozwiązań jesteś w stanie wymyślić, tym większa szansa, że znajdziesz to, które będzie odpowiednie. Po rozważeniu wszystkich za i przeciw, wybierz to, co uznasz za najlepsze rozwiązanie.

Spróbuj stosować ten sposób rozwiązywania problemów.

Na czym polega problem? (Napisz):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wypróbuj następujące techniki: zrób listę rozwiązań. Przypomnij sobie, jak rozwiązywałaś takie problemy w przeszłości. Co poradziłoby ci przyjaciele? Albo co ty doradziłabyś komuś w podobnej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

Wybierz najlepszą z powyższych opcji. (Zapisz)

.....

.....

.....

.....

Kroki do podjęcia:

Krok 1:

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:

Krok 5:

8. Długoterminowe przekonania

Czasem ludzie od długiego czasu mają opinie na swój własny temat, które są bardzo samokrytyczne, np. „nie jestem zbyt rozgarnięta” albo „nie jestem osobą, którą da się kochać”. Te przekonania są często produktem wydarzeń w przeszłości i być może wcale nie są teraz prawdziwe. Spróbuj podważyć taką samokrytykę, przestań się deprimować i poszukaj przykładów zaprzeczających tym przekonaniom.



9. Gdzie mogę uzyskać dalszą pomoc?

Mamy nadzieję, że zechcesz skorzystać z porad i ćwiczeń zawartych w tej broszurze. To powinno ci pomóc zacząć stawiać czoła depresji poporodowej i przejmować od nowa kontrolę nad własnymi myślami i życiem.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz większej pomocy, powinnaś omówić to z lekarzem GP lub pielęgniarką środowiskową. Tak jak wspominaliśmy, są inne formy leczenia, które mogą ci pomóc.

Jeśli czujesz się tak przygnębiona, że masz myśli, aby zrobić coś sobie lub dziecku, musisz iść jak najszybciej do lekarza. Pamiętaj, że depresja poporodowa szybko reaguje na leczenie i większość osób szybko wraca do zdrowia.

Następujące organizacje i linie pomocy mogą być przydatne:

Lokalne

- **Lifeline**

Tel: 0808 808 8000 Tel. tekstowy dla niesłyszących: 18001 0808 808 8000

Strona internetowa: www.lifelinehelpline.info

Doradcy psychologiczni z Lifeline oferują 24-godzinne wsparcie dla osób w trudnej sytuacji.

- **National Childbirth Trust**

Tel: 08442 436047

Strona internetowa: www.nct.org.uk/belfast

Służą poradą, wsparciem i doradztwem psychologicznym na temat wszelkich aspektów porodu i wczesnej opieki nad noworodkiem.

- **Relate**

Tel: 028 9032 3454

Helpline: 08702 426091

Strona internetowa: www.relateni.org

3 Glengall Street, Belfast BT12 5AB

Relate oferuje pomoc dla małżeństw i związków. Pomoc dostępna na obszarze the Southern Trust.

- **Samaritans**

Helpline: 0845 790 9090

Strona internetowa: www.samaritans.org

Email: jo@samaritans.org

Poufne wsparcie dla wszystkich przechodzących kryzys.

Krajowe

- **Association for Post-Natal Illness**

Tel: 0207 386 0868 Strona

internetowa: www.apni.org

Dla kobiet doświadczających depresji po urodzeniu dziecka.

- **British Association for Counselling and Psychotherapy**

Tel: 01455 883 300 Strona

internetowa: www.bacp.co.uk

Oferują informacje i dane kontaktowe w sprawie doradztwa psychologicznego w Anglii i Walii.

- **Mental Health Matters**

Tel: 0191 516 3500

Strona internetowa: www.mentalhealthmatters.com

Organizacja o zasięgu krajowym, która oferuje wsparcie i informacje na temat zatrudnienia, spraw mieszkaniowych, wsparcia środowiskowego i psychologicznego.

- **Mind Infoline**

Tel: 0300 123 3393 Strona

internetowa: www.mind.org.uk

Udziela informacji na różnorodne tematy, w tym typy problemów zdrowia psychicznego, gdzie uzyskać pomoc, leki i inne typy leczenia, oraz poradnictwo. Przekazuje też informacje na temat pomocy i wsparcia dla osób na ich lokalnym terenie.

Helpline od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00

- **NHS Choices - Your health - your choices**

Strona internetowa: www.nhs.uk

Informacje na temat chorób, leczenia, lokalnych form pomocy oraz zdrowego trybu życia.

Organizacje lokalne

Twoja pielęgniarka środowiskowa i lekarz GP będą mogli przekazać ci numery kontaktowe do lokalnych organizacji, które oferują pomoc.

Depresja poporodowa

Poniższe organizacje, linie pomocy i strony internetowe mogą też być pomocne:

- **Net Mums**

Strona internetowa: www.netmums.com/belfast

Home Start:

- **HomeStart, Armagh/Dungannon**

Tel: 028 8778 9489

Email: homestartad@btconnect.com

- **HomeStart, Craigavon**

Tel: 028 3834 5357

Email: homestart.craigavon@btopenworld.com

- **HomeStart, Newry i Mourne**

Tel: 028 3026 6139

Email: homestartnewry@talk21.com

Sure Start:

- **Arke SureStart, Armagh**
Tel: 028 3751 8569
Email: arkesurestart@southerntrust.hscni.net
- **Blossom, Portadown**
Tel: 028 3833 7455
Email: roberta.reilly@southerntrust.hscni.net
- **Clogher Valley SureStart, Augher**
Tel: 028 8554 9898
Email: c.surestart@btopenworld.com
- **Dungannon SureStart**
Tel: 028 8772 9695
Email: dungannonsurestart@southerntrust.hscni.net
- **Orana SureStart, Newry**
Tel: 028 3026 5714
- **Splash SureStart, Craigavon**
Tel: 028 3831 3360
- **SureStart, South Armagh**
Tel: 028 3083 0022
Email: info@surestartsa.co.uk

Dodatkowo

Może być możliwość skorzystania z masażu dla dziecka – zapytaj pielęgniarkę środowiskową. Może to być relaksujące zarówno dla dziecka jak i dla mamy.

Rekomendowane publikacje:

- **Surviving postnatal depression**
Cara Aiken, Jessica Kingsley 2000
Ta książka ma na celu pomóc osobom, które mają ten problem, oraz specjalistom, którzy z nimi pracują, aby lepiej rozumieli tę chorobę. Ta książka opowiada historie dziesięciu kobiet z bardzo różnych środowisk,- włącznie z autorką – które cierpiały na depresję poporodową.
- **Feeling Good: the new mood therapy**
David Burn, HarperCollins 2000
Ten przewodnik po bezlekowej terapii lęków, poczucia winy, pesymizmu, prokrastynacji, niskiej samooceny oraz innych zaburzeń depresyjnych korzysta z naukowo testowanych metod poprawy nastroju oraz radzenia sobie z depresją.

- **Coping with postnatal depression**

Dr Sandra Wheatley, Sheldon Press 2005

Książka ta skierowana jest do osób cierpiących na depresję poporodową oraz ich rodzin.

- **Feelings After Birth: the NCT book of postnatal depression**

Heather Welford, NCT Publishers Ltd 2002

Celem tej książki jest zrozumienie i wgląd w przyczyny i skutki depresji poporodowej.

- **Overcoming depression**

Paul Gilbert, Robinson 2000

Podręcznik samopomocy w oparciu o techniki kognitywno-behawioralne. Ta książka zawiera wiele sugestii, które można wprowadzać krok po kroku, przykładów i praktycznych zaleceń, jak przejąć kontrolę nad depresją i obniżonym nastrojem.

- **Dealing with Depression**

Kathy Nairne and Gerrilyn Smith, The Women's Press 2001

Jest to praktyczny przewodnik dla osób cierpiących na depresję, oraz osób, które znają kogoś w depresji. Identyfikuje on przyczyny depresji oraz wiele form, które depresja przybiera. Analizuje sposoby radzenia sobie z nią i powracania do normy oraz ocenia dostępne formy pomocy.

- **Depression: the way out of your prison**

Dorothy Rowe, Taylor and Francis 2003

Umożliwia nam zrozumienie własnej depresji, która odzwierciedla nasze doświadczenia. Pozwala nam odzyskać kontrolę nad własnym życiem i zmienić je.

- **Mind over Mood**

Christine Padesky and Dennis Greenberger, Guilford Press 1995

Książka w oparciu szerokie doświadczenie autora jako osoby z doświadczeniem klinicznym, a także nauczyciela terapii kognitywnej, która pomaga klientom zrozumieć i poprawić swój nastrój, zmienić zachowanie i poprawić ich relacje.

- **Overcoming Depression and Low Mood: a five areas approach**

Christopher Williams, Hodder Education 2006

W pełni zaktualizowana wersja w oparciu o szerokie informacje zwrotne. Overcoming Depression and Low Mood to jedna z pozycji w serii krótkich poradników samopomocy do zastosowania przez osoby cierpiące na obniżony nastrój i depresję. Kurs opracowano we współpracy z wieloma ekspertami i jest to wstęp do udowodnionej metody Terapii kognitywno-behawioralnej. Dostarcza przystępnych informacji i uczy kluczowych umiejętności w życiu. Poradnik przedstawia praktyczną i skuteczną metodę polepszenia samopoczucia.



**Autorzy: Dr Lesley Maunder i Lorna Cameron,
konsultanci kliniczni w zakresie psychologii,
Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust.**

**Ta ulotka opiera się na materiałach publikowanych przez
Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust
(www.ntw.nhs.uk). © 2012 Publikacja za zgodą.**