



ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ "ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ"



ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
"ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ"

ΕΡΓΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ε.Κ.Τ. 80%

Γ. ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΥΓΕΙΑ ΠΡΟΝΟΙΑ 2000 - 2008"

ΕΘΝΙΚΗ
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
20%

Γορδίου 1 και 2ας Μαΐου 14 (κεντρική πλατεία Ν.Σμύρνης) 17121, Νέα Σμύρνη
Τηλ.: 210-9319054 Fax: 210-9319056 e-mail: info@fainareti.gr website: www.fainareti.gr



**Επιλόχεια Διαταραχή: Σύντομος Οδηγός
Αναγνώρισης Συμπτωμάτων**

**Κέντρο Ημέρας για την φροντίδα της
ψυχικής υγείας της γυναίκας (επιλόχεια διαταραχή)**

Ο συγκεκριμένος οδηγός έχει σαν στόχο να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα συμπτώματα μιας ψυχικής διαταραχής στην περίοδο της εγκυμοσύνης αλλά και μετά τον τοκετό, ώστε να αναζητήσεις την κατάλληλη βοήθεια.

Η διάθεσή μου μετά τον τοκετό έχει αλλάξει, πρέπει να ανησυχώ;

Μεγάλο ποσοστό εγκύων (έρευνες αναφέρουν ακόμα και 85% του πληθυσμού των εγκύων) αντιμετωπίζουν αλλαγές στη διάθεσή τους τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό. Τα συμπτώματα αυτά είναι ήπια και διαρκούν μερικές μόνο μέρες. Για να περιγραφεί η διάθεση των γυναικών μετά τον τοκετό, έχει επικρατήσει ο όρος «Baby Blues». Αν, λοιπόν, νιώθεις:

- // σωματική εξάντληση,
- // νευρική κατάσταση, απογοήτευση, άγχος,
- // εναλλαγές στο συναίσθημα και θλίψη, αλλά όχι διαρκώς,
- // αν κλαις χωρίς λόγο,
- // αν αντιμετωπίζεις δυσκολίες με τον ύπνο,

ίσως περνάς μια περίοδο Baby Blues. Οι γυναίκες με Baby Blues δεν χρειάζεται να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας για διάγνωση, αλλά χρειάζονται κατανόηση, υποστήριξη, ξεκούραση και αρκετό ύπνο. Συζήτησε αυτά που νιώθεις με τη μαία σου και θα σε υποστηρίξει κατάλληλα. Η δυσφορία που αισθάνεσαι θα υποχωρήσει σύντομα, έπειτα από μερικές μέρες.

Τι είναι οι επιλόχειες διαταραχές;

Οι ψυχικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά τη λοχεία ή σε μικρό χρονικό διάστημα

μετά τον τοκετό, ονομάζονται επιλόχειες. Πιο συχνή είναι η επιλόχεια κατάθλιψη, ενώ πιο σπάνια εμφανίζεται η επιλόχεια ψύκωση, διαταραχή που πλήττει την επαφή του ατόμου με την πραγματικότητα.

Υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της κύησης;

Συμπτώματα ψυχικής διαταραχής μπορεί να εμφανιστούν για πρώτη φορά και κατά τη διάρκεια της κύησης, ακόμα και αν πρόκειται για τη δεύτερη ή επόμενη εγκυμοσύνη της γυναίκας.

Πώς θα καταλάβω ότι έχω επιλόχεια διαταραχή;

Αν νιώθεις ότι «κάτι δεν πάει καλά» σκέψου την πιθανότητα ότι μπορεί να έχεις κάποια επιλόχεια διαταραχή. Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της είναι να παραδεχτείς ότι χρειάζεσαι βοήθεια.

Αν έχεις κάποια ή όλα από τα παρακάτω συμπτώματα, τα οποία επιμένουν για διάστημα περισσότερο από μερικές μέρες, θα πρέπει οπωσδήποτε να απευθυνθείς σε ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο ή ψυχίατρο):

- // **κατάθλιψη:** η διάθεσή σου είναι πεσμένη, νιώθεις λυπημένη και κλαίς συχνά
- // **νευρική κατάσταση:** είσαι ευεξαστη και θυμωμένη με το σύζυγο, το μωρό σου ή τα άλλα σου παιδιά
- // **κόπωση:** αν και όλες οι νέες μπότερες νιώθουν κούραση, η κατάθλιψη μπορεί να σου δημιουργεί την αίσθηση υπερβολικής εξάντλησης και έλλειψης ενέργειας
- // **αϋπνία:** ακόμα και αν νιώθεις κουρασμένη, δεν μπορείς να κοιμηθείς. Σε κρατούν ξύπνια διάφορες σκέψεις και ανησυχίες, ακόμα και όταν το μωρό σου κοιμάται

// **αλλαγές στην όρεξη:** μπορεί να έχεις χάσει την όρεξή σου για φαγητό ή αντίθετα να τρως μεγάλες ποσότητες τροφής

// **έλλειψη ευχαρίστησης:** δεν μπορείς να ευχαριστηθείς τίποτα και έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου για όλα, ακόμα και για το μωρό σου.

// **έλλειψη διάθεσης για σεξουαλική επαφή:** αν και μετά τον τοκετό οι περισσότερες γυναίκες νιώθουν κόπωση ή και πόνο, η επιλόχεια κατάθλιψη μπορεί να απομακρύνει κάθε ενδιαφέρον και επιθυμία για σεξουαλική επαφή με το σύντροφό σου

// **αρνητικές σκέψεις:** νιώθεις ότι δεν είσαι καλή μητέρα ή ότι το μωρό σου δεν σε αγαπάει

// **αίσθηση αποτυχίας:** σκέφτεσαι ότι δεν κάνεις τίποτα καλά και υποφέρεις από ενοχές

// **υπερβολικό άγχος:** οι περισσότερες νέες μητέρες έχουν άγχος για το πώς θα τα βγάλουν πέρα σε κάτι πρωτόγνωρο. Αν έχεις επιλόχεια διαταραχή μπορεί να σε κατακλύζει άγχος ότι:

- το μωρό είναι άρρωστο,
- ότι δεν παίρνει βάρος,
- ότι κλαίει πολύ και δεν μπορείς να το ηρεμήσεις ή ότι είναι τόσο ήσυχο που μπορεί να μην αναπνέει,
- ότι μπορεί να κάνεις κακό στο παιδί σου

απομόνωση: δεν έχεις τη διάθεση να δεις την οικογένεια ή τους φίλους σου. Μπορεί ακόμα να μην έχεις τη διάθεση να ζητήσεις βοήθεια.

απελπισία: αισθάνεσαι ότι τα πράγματα δεν πρόκειται να βελτιωθούν και ότι η ζωή δεν έχει νόημα. Μπορεί επίσης να σκέφτεσαι ότι είσαι βάρος για τους άλλους και ότι θα ήταν καλύτερα χωρίς εσένα. Αν μάλιστα έχεις σκέψεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή στο μωρό, πρέπει επειγόντως να επισκεφτείς κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας

ψυχωτικά συμπτώματα: παρότι είναι σπάνιο, κάποιες γυναίκες έχουν συμπτώματα που αποτελούν ενδείξεις μιας λανθασμένης αντίληψης της πραγματικότητας.

Παραδείγματος χάριν, ακούνε φωνές, βλέπουν ανύπαρκτες εικόνες (ψευδαισθήσεις) ή έχουν περίεργες σκέψεις και ιδέες (παραληρηματικές ιδέες) ή βρίσκονται σε μεγάλη σύγχυση. Επίσης, κάποιες γυναίκες μπορεί να έχουν μια υπερβολική ενεργητικότητα, να γίνονται υπερδραστήριες, να μοιάζουν ακούραστες και να μην έχουν ανάγκη από ύπνο. Αν σου συμβαίνει κάτι από τα παραπάνω, θα πρέπει επειγόντως να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Συμπτώματα ψυχικών διαταραχών μπορεί να παρουσιαστούν ακόμα και στο δεύτερο παιδί ή και στα επόμενα

«Μύθοι» για την επιλόχεια κατάθλιψη

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ότι τα συμπτώματα της επιλόχειας κατάθλιψης:

- // είναι «φυσιολογικά»
- // είναι λιγότερο σοβαρά από την «κανονική» κατάθλιψη
- // περνούν μόνα τους, χωρίς να δημιουργήσουν επιπτώσεις
- // προέρχονται από τις ορμονικές αλλαγές
- // δεν υπάρχει κίνδυνος να εμφανιστούν ξανά μετά το πέρας της λοχείας

Συχνά τέτοιες παρερμηνείες υποτιμούν τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, με συνέπεια οι ενδιαφερόμενες να μην ζητούν την κατάλληλη βοήθεια, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο πρόκλησης βλάβης στον εαυτό τους και στο βρέφος

Τι πρέπει να κάνω αν υποφέρω από συμπτώματα επιλόχειας διαταραχής;

Θα πρέπει να μιλήσεις το συντομότερο σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο ή ψυχίατρο). Αν δεν ξέρεις πού να ζητήσεις βοήθεια, μπορείς να απευθυνθείς στη μαία ή τον γυναικολόγο σου ζητώντας τους να σε κατευθύνουν.

Θα πρέπει να πάρω φάρμακα;

Στις πιο ήπιες καταστάσεις, οι περιγεννητικές διαταραχές αντιμετωπίζονται με ψυχοθεραπεία. Σε κάποιες σοβαρές περιπτώσεις απαιτείται η λήψη φαρμακευτικής αγωγής που μπορεί να συνδυαστεί με ψυχοθεραπεία. Η γυναίκα στην κύηση και μετά τον τοκετό πρέπει οπωσδήποτε να ακολουθεί τις οδηγίες του ψυχιάτρου της για τη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής που της προτείνει. Θα πρέπει να θυμάσαι ότι αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία για εσένα και για ολόκληρη την οικογένεια, είναι να βελτιωθεί η ψυχική σου υγεία.

Μήπως έχω περισσότερες πιθανότητες σε σχέση με άλλες γυναίκες να παρουσιάσω πρόβλημα ψυχικής υγείας στην κύηση και τη λοχεία;

Οι επιλόχειες διαταραχές παρουσιάζονται πιο συχνά σε γυναίκες που έχουν εμφανίσει στο παρελθόν κάποια ψυχική διαταραχή ή σε γυναίκες που έχουν οικογενειακό ιστορικό ψυχικής διαταραχής. Θα μπορούσαν, όμως, να εμφανιστούν και σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν σοβαρά αγχογόνα συμβάντα κατά τη διάρκεια της κύησης, σε γυναίκες που δεν έχουν υποστήριξη από την οικογένειά τους, σε γυναίκες που δεν επιθυμούσαν την κύηση ή δεν την είχαν προγραμματίσει, καθώς και σε γυναίκες των οποίων το μωρό αντιμετωπίζει πρόβλημα υγείας.

Η σύντροφός μου έχει επιλόχεια κατάθλιψη. Πως μπορώ να τη βοηθήσω;

// Ενθάρρυνέ τη να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, που είναι ο αρμόδιος να εκτιμήσει το μέγεθος του προβλήματος και να προτείνει τον κατάλληλο τρόπο αντιμετώπισης

// Υποστήριξέ την, όταν χρειάζεται ξεκούραση ή χρόνο για τον εαυτό της

// Ακόμα και με την υποστήριξη του ειδικού, η σύντροφός σου χρειάζεται χρόνο

και αρκετή επεξεργασία για να μπορέσει να βρει τις δικές της λύσεις σε αυτά που τη δυσκολεύουν

// Μην νομίζεις ότι είναι «στο χέρι της» να το ξεπεράσει με τέτοια ευκολία «σαν να πατούσε ένα κουμπί» και, μην υποτιμάς τη σοβαρότητα αυτών που νιώθει

// Αν παρατηρείς συμπτώματα που σε ανησυχούν, αλλά η σύντροφός σου αρνείται να ζητήσει βοήθεια, απευθύνσου εσύ σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να πάρεις πληροφορίες

Στο Κέντρο Ημέρας για τη Φροντίδα της Ψυχικής Υγείας της Γυναίκας (επιλόχεια διαταραχή) μπορούμε να σε υποστηρίξουμε και να σε κατευθύνουμε να αντιμετωπίσεις το πρόβλημά σου. Στο Κέντρο Ημέρας υπάρχουν ειδικά εκπαιδευμένες σε θέματα ψυχικής υγείας μαίες, ψυχολόγος και ψυχίατρος. Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.

Επικοινωνήσε μαζί μας:



Γορδίου 1 και 2ας Μαΐου 14 (κεντρική πλατεία Ν.Σμύρνης) 17121, Νέα Σμύρνη
Τηλ.: 210-9319054 Fax: 210-9319056 e-mail: info@fainareti.gr website: www.fainareti.gr