



Povodom obeležavanja meseca posvećenog mentalnom zdravlju, posvetićemo se jednoj veoma važnoj temi koja pogađa one koje su najhrabrije i koje imaju tu "moć" da rode nov život.

Jedna od tema koje se u poslednje vreme sve češće govori to su razlogom, je postporođajna depresija, koja je mentalno stanje koje se javlja nakon porođaja. O ovom temi govorimo jer se sve češće susrećemo sa osobama koje se bore sa ovim stanjem i su prošle kroz to iskustvo same, bez stručne pomoći i podrške.

Jedna od najbitnijih stvari jeste da kod sebe prepoznate simptome, prihvatite ih hrabro i potražite stručnu pomoć u vidu razgovora sa psihologom i psihijatrom. U cilju lakšeg prepoznavanja eventualne postporođajne depresije navešćemo najčešće simptome koji se javljaju.

Simptomi postporođajne depresije

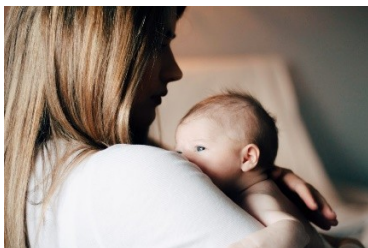
- Osećanje tuge, beznadežnosti, praznine
- Česte i nagle promene raspoloženja
- Često plakanje i plakanje bez jasnog razloga
- Doživljaj preplavljenosti
- Preterana briga
- Neraspoloženost i iscrpljenost
- Osećanje besa
- Preterano spavanje i nemogućnost spavanja (a nevezano za bebin ritam buđenja)
- Prejedanje i nedovoljan unos hrane
- Teškoće u vezi sa koncentracijom, pamćenjem i donošenjem odluka

- Gubitak interesovanja za uobičajene aktivnosti
- Povlačenje iz socijalnih odnosa i aktivnosti
- Glavobolje i glavobolje
- Teškoće u izgradnji emocionalnog odnosa i bliskosti sa bebom
- Stalna sumnja u vlastite sposobnosti brige o bebi
- Nametljive misli o mogućnosti da se nanese povreda bebi ili sebi
- Osećanje krivice i stida
- Misli o smrti i samoubistvu

Pored toga, želimo da istaknemo koje su posledice netretiranog postporođajne depresije, kako bi smo dali istaknuta važnost praćenju, lečenju.

Neželjene posledice postporođajne depresije se tiču **odnosama majke i deteta, razvoju deteta i porodičnih problema**. Ukoliko oboje stanje, simptomitrajduživremenski period, ne potraži se stručna pomoć, posledice su veće i ozbiljnije. Najčešće posledice lečene i dugotrajne postporođajne depresije je **izmenjena, loša interakcija između majke i bebe**. Pod ovim se podrazumeva da majka obraćajući pažnju na dete, pruža mu manje fizičke neжности (dodira, maženja, uzimanja u ruke) i manje se uključuje u vokalnu i vizuelnu komunikaciju sa bebom (manje se gleda sa bebom i manje se osmehuje, manje razgovara sa bebom i manje joj priča).

Obzirom na ogromnu značajbu u prvim danima, nedeljama i mesecima interakcije sa bebom kao posledicu mogu se javiti **problemi sa razvojem** ili možda doći do kašnjenja osnovnih razvojnih procesa (prohodavanje, usvajanje govora). Pored toga, kod dece čije majke nisu lečile postporođajnu depresiju, kasnije mogu da se jave **emocionalni problemi i problemi u ponašanju**.



Preuzimanje jedne od najvažnijih uloga u životu nije uvek lako i jednostavno, ukoliko se javne neke od navedenih simptoma, obratite se psihologu, psihoterapeutu ili psihijatru za stručnu pomoć.

Master psiholog Irena Radinović

