

## Albanese vertaling uit het Nederlands van: 'Somberheid na de geboorte'

Nëse sapo keni lindur një fëmijë, po përballeni me shumë ndryshime fizike, emocionale dhe sociale. Pas ditës së tretë apo të katërt të lindjes mund të ndiheni e mërzitur. Ndiheni e irrituar, keni vështirësi me gjumin ose qani pa ndonjë arsye. Kjo është normale dhe do të kalojë. Përpiquni të pushoni mjaftueshëm. Flisni për ndjenjat tuaja.

Nëse këto ndjenja zgjasin më gjatë se 10 deri 14 ditë pas lindjes së fëmijës, mos nguroni të flisni rreth tyre me infermierën e rrethit të Agjencisë Fëmija dhe Familja, ose me mjekun apo infermierën tuaj. **Nëse** ndiheni e mërzitur, e acaruar, e shqetësuar dhe e dëshpëruar për javë apo muaj, mund të jeni duke vuajtur nga depresioni paslindjes. 10 deri 20% e nënave vuajnë nga ky çrregullim. Depresioni paslindjes zakonisht nis nga shkaqe fizike të kombinuara me eksperiencën të jetës dhe karakteristika personale. Shpesh ai nis 6 javë pas lindjes së fëmijës dhe është shumë i ngjashëm me lloje të tjera të depresionit. Jo vetëm nëna, por edhe partneri i saj mund të vuajë nga depresioni.

### Shenjat dhe simptomat

Nënat e reja shpesh janë të lodhura për shkak të mungesës së gjumit dhe janë shumë të shqetësuara. Te nënat që vuajnë nga depresioni paslindjes, këto simptoma janë kaq të rënda sa ato e kanë të vështirë të bëjnë aktivitetet e tyre ditore. Simptomat më të zakonshme janë:

- gjendje shpirtërore e rënduar dhe mendime pesimiste
- mungesë interesi dhe nisme
- nuk janë në gjendje të gëzohen shumë me foshnjën
- nuk kanë instinktin mëmës ose janë tepër të shqetësuara për foshnjën
- lodhje e jashtëzakonshme dhe humbje e energjive
- të qara
- acarim dhe agresivitet (sharje, fajësim, etj.)
- probleme me përqendrimin, janë të turbullta dhe harrojnë
- pagjumësi ose një nevojë ekstreme për të fjetur
- mungesë oreksi ose oreks i tepruar
- mungesë vetëbesimi
- ndihen të vdekura ose bosh brenda
- ndihen të pafuqishme, pa vlerë, të dëshpëruara, fajtoje, të shqetësuara dhe kanë një tendencë që të shqetësohen
- ankesa më të përgjithshme si dhimbje koke, marrje mendsh dhe të vjella
- kanë mendime të vdekjes dhe vetëvrasjes

### Çfarë duhet bërë?

Merrini seriozisht këto simptoma dhe përpiquni të pranoni se nuk po ndiheni në mënyrën që do të donit. Flisni me njerëzit rreth jush për ndjenjat dhe shqetësimet tuaja edhe nëse kjo nuk është e lehtë. Bërja e "gabimeve" nuk është problem: të mësuarit se si të jeni nënë ka të vështirësitë dhe të mirat e tij. Merrni kohë dhe pushoni sa ju duhet (me dhe pa foshnjën tuaj).

Lejojeni partnerin tuaj, miqtë, të afërmit, etj., që t'ju ndihmojnë me punët e shtëpisë dhe me kujdesin për foshnjën tuaj. Pyesni infermierën e rrethit, mjekun ose maminë për këshilla. Ata mund t'ju drejtojnë te ndihma e përshtatshme. Nëse jeni diagnostikuar me depresion paslindjes, ai mund të trajtohet në mënyrë të përshtatshme. Megjithatë, nëse nuk trajtohet, depresioni mund të zgjasë për vite.

### Këshilla për mjedisin

Flisni me nënën rreth ndjenjave dhe mendimeve të saja. Ndhijeni të ndihet më pak fajtoje rreth mendimeve të saja negative. Është veçanërisht e rëndësishme të tregoni mirëkuptim, dhembshuri dhe dëshirë për ta dëgjuar vërtetë. Diskutoni me njëri-tjetrin se cila pjesë e kujdesit për fëmijën dhe punët e shtëpisë mund të bëhen nga të tjerë. Kjo do t'i japë nënës më shumë kohë për veten. Mos e merrni shpërthimin e agresivitetit personalisht. Nëse nëna ia shpreh ndjenjat e saj dikujt tjetër, do të thotë se ajo ndihet e sigurt. Kërkoni mbështetje për veten tuaj nëse nuk mund t'i kontrolloni gjërat. Nëse jeni të shqetësuar, konsultohuni me infermierën e rrethit, mjekun ose infermierën.