

Bulgaarse vertaling uit het Nederlands van: 'Somberheid na de geboorte'

Ако току-що сте родили, предстоят Ви редица физически, емоционални и социални промени. На третия или четвъртия ден след раждането на детето може да се почувствате потисната. Чувствате се раздразнителна, имате трудности със съня или плачете без видима причина. Това е нормално и ще отmine. Опитайте се почивате достатъчно. Говорете за това как се чувствате.

Ако тези усещания продължат повече от 10 до 14 дни след раждането, не се колебайте да говорите за това с районната сестра от Агенцията за детето и семейството или с лекаря или акушерката си. Ако се чувствате потисната, раздразнителна, тревожна или депресирана, може би страдате от следродилна депресия. От 10 до 20% от майките страдат от това състояние. Следродилната депресия обичайно се предизвиква от физически причини в комбинация с лични преживявания и черти на характера. Обикновено започва в рамките на 6 седмици след раждането и е много сходна с другите видове депресия. Не само майката, но и нейният партньор може да страда от следродилна депресия.

Признаци и симптоми

Младите майки често са уморени поради липса на сън и са много притеснени. При майки, страдащи от следродилна депресия, тези симптоми са толкова тежки, че те имат трудности да се справят с ежедневните дейности. Най-често срещаните симптоми са:

- потиснато настроение и песимистични мисли;
- загуба на интерес и инициатива;
- неспособност да се радват на бебето;
- липса на майчински инстинкт или прекалена загриженост за бебето;
- пълно изтощение и загуба на енергия;
- изблици на плач;
- раздразнителност и агресивни избухвания (обвинения, ругатни и др.);
- проблеми с концентрацията, чувство на объркване, забравяне;
- безсъние и крайна необходимост от сън;
- липса на апетит или прекомерен апетит;
- липса на самоувереност;
- чувство, че сте „мъртви“ или празни отвътре;
- чувство на безпомощност, без стойност, отчаяние, вина и безпокойство, както и склонност към тревожност;
- по-общо оплаквания като главоболие, замаяност, гадене;
- мисли за смърт и самоубийство;

Какво да правите?

Отнесете се сериозно към тези симптоми и се опитайте да приемете, че не се чувствате така, както бихте искали. Говорете с хората около вас за тези чувства и тревоги, дори ако това не е лесно. Няма нищо лошо в това, че правите „грешки“: не е лесно да се научите да бъдете майка. Дайте си време и почивайте достатъчно (със или без бебето си).

Позволете на партньора, приятелите, близките си да ви помагат с домашните задължения и грижите за бебето. Обърнете се за съвет към районната сестра, лекаря или акушерката. Те може да ви препратят към подходящо място за помощ. Ако ви е поставена диагноза „следродилна депресия“, тя може да се лекува адекватно. Ако обаче не се лекува, депресията може да продължи с години.

Съвети за близките

Говорете с майката за чувствата и мислите, които я обземат. Помагайте ѝ да се чувства по-малко виновна за негативните си мисли. Особено важно е да показвате разбиране, съчувствие и желание наистина да слушате. Обсъдете между вас коя част от грижите за детето и домакинството могат да се поемат от други. Това ще даде на майката повече време за себе си. Не приемайте лично гневните избухвания. Ако майката изразява чувствата си пред някого, това означава, че се чувства безопасно с него. Потърсете помощ за себе си, ако нещата станат прекалени и за вас. Ако се безпокоите, посъветвайте се с районната сестра, лекар или акушерка.