



POPORODNA DEPRESIJA IN DRUGE POPORODNE DUŠEVNE MOTNJE

Polona Campolunghi-Pegan

1. Kako pogoste so poporodne duševne motnje?

Poporodna otožnost je zelo pogosta. Po porodu jo občuti skoraj 80 % žensk. Poporodna depresija se razvije pri 10-20 % porodnic, kar bi za Slovenijo pomenilo okoli 1.800-3.600 žensk na leto. Poporodna psihoza je zelo redka. Prizadene 1-2 ženski na 1.000 porodov, to je v Sloveniji približno 18-36 žensk na leto.

2. Kaj povzroča nastanek poporodne duševne motnje?

Vseh vzrokov, ki privedejo do razvoja poporodnih duševnih motenj, ne poznamo. Večina strokovnjakov se strinja, da gre za kombinacijo telesnih, duševnih in socialnih dejavnikov. Nosečnost in porod predstavljata za mater velik napor in stres, še posebej, če je bil porod težak in je med njim prišlo do poškodb porodne poti ali drugih zapletov. Zato je porodnica po porodu utrujena, ob velikih hormonskih spremembah pa še bolj dovzetna za nihanja v razpoloženju. Predvsem po prvem porodu sta pogosto prisotna tudi negotovost in strah, ali bo znala in zmogla skrbeti za otroka. Novorojenček prinese nove zahteve in mati mu mora biti kljub svoji lastni izčrpanosti 24 ur na dan na razpolago. V tem obdobju je zelo pomembno, da ima mati zadostno podporo partnerja, svojcev in prijateljev ali ima možnost o svojih občutkih spregovoriti in se vsaj za kakšno uro v dnevu razbremeniti.

Znani dejavniki, ki povečujejo tveganje razvoj težjih duševnih motenj po porodu, so:

- zapleti ob porodu,
- druge zdravstvene težave,
- izguba službe zaradi rojstva,
- predhodni spontani splavi,
- predhodni mrtvorajeni otroci,
- težave pri zanositvi,
- družinske ali zakonske težave,
- pomanjkanje podpore s strani družine,
- socialna izolacija,
- perfekcionizem matere,
- pesimistično naravnana mati,
- slaba samopodoba matere,
- kulturna pričakovanja o »popolni« materi,
- depresija v družini matere,
- predhodna depresija pri materi,
- predhodna poporodna depresija pri materi,
- spolna zloraba matere,
- težaven otrok,
- bolan ali prizadet otrok,
- slabo psihično počutje med nosečnostjo.



3. *Kako se poporodne duševne motnje kažejo?*

Poporodna otožnost je tako pogosta, da nekateri strokovnjaki zagovarjajo teorijo, da gre za normalen pojav po porodu. Najverjetneje je posledica hitrih hormonskih sprememb. Kaže se z nenadnimi spremembami razpoloženja, z jokavostjo, s tesnobo in z razdražljivostjo. Pojavijo se težave s spanjem, zmanjšan apetit, nemirnost in utrujenost.

Poporodna depresija se kaže s podobnimi, vendar hujšimi in bolj trdovratnimi simptomi kot poporodna otožnost. Njeni znaki in simptomi so enaki kot pri drugih depresijah. Ni nujno, da se pri poporodni depresiji kažejo vsi naštetih znaki, pomembna je njihova jakost. Na poporodno depresijo pomislite ob naslednjih simptomih in znakih:

- občutek nemoči,
- žalost,
- obup,
- pomanjkanje volje do življenja,
- občutki krivde,
- strah,
- tesnoba in/ali napadi panike,
- popolno pomanjkanje energije,
- jokavost,
- občutek osamljenosti,
- stvari, ki ste jih običajno počeli z veseljem, vam ne prinašajo zadovoljstva,
- raztresenost,
- pozabljivost,
- nezmožnost osredotočenja,
- nezanimanje za okolico,
- nezanimanje za otroka ali pretirana zaskrbljenost,
- razmišljanje, da bi poškodovali otroka ali sebe,
- občutek, da boste znoreli,
- bizarne ali tuje misli,
- nespečnost ali zgodnje zbujanje (ne glede na otrokovo prebujanje),
- pomanjkanje apetita,
- samomorilne misli.

Poporodna psihoza je najtežja oblika poporodnih duševnih motenj. Pokaže se bolj nenadno kot depresija. Navadno svojci takoj ugotovijo, da je pri porodnici nekaj narobe. Poporodna psihoza se kaže s čudnim vedenjem, zmedeno in nerazumljivo govorico, pretirano dobrim razpoloženjem, vznemirjenostjo ali hudim nezaupanjem in strahom. Bolnica izgubi stik z resničnostjo, lahko ima privide ali prisluhe ali čuti stvari, ki ne obstajajo.



4. Kako postavimo diagnozo?

Poporodne duševne motnje, posebno poporodna depresija, mnogokrat ostanejo neodkrite. Ženska se zaradi občutkov krivde in sramu velikokrat ne odloči spregovoriti o svoji stiski ali pa navaja samo telesne simptome. Tudi zdravstveno osebje je velikokrat bolj naravnano na telesne znake in se za duševno počutje porodnice ne zanima v tako veliki meri.

Poporodna otožnost spontano izzveni v nekaj dneh in pri njej posebna diagnostika ni potrebna. Diagnoza poporodna depresija ali poporodna psihoza se postavi na podlagi pregleda pri osebnem zdravniku ali psihiatru. Bolnico po potrebi k specialistu napoti zdravnik družinske medicine ali osebni ginekolog, ki zazna težjo duševno stisko, lahko pa se za pregled pri psihiatru odloči tudi bolnica sama.

Kot pomoč pri ugotavljanju poporodne depresije je zelo uporaben poseben presejalni vprašalnik (npr. »Edinburški vprašalnik«), s katerim lahko ugotovimo, pri katerih ženskah je verjetnost, da imajo poporodno depresijo, večja. Vprašalnik o psihičnem počutju ženske je vključen tudi v Materinsko knjižico, ki jo dobi vsaka nosečnica. Izpolnila naj bi ga dva meseca pred porođnim rokom, v prvih dneh po porodu in šest tednov po porodu.

5. Kako poteka zdravljenje?

Poporodna otožnost ne potrebuje posebnega zdravljenja, saj sama izzveni v nekaj dneh.

Poporodna depresija je lahko različno huda. V blažjih primerih zelo pomaga pomoč bližnjih pri skrbi za otroka in razbremenitev porodnice. Izrednega pomena je, če ima ženska priložnost govoriti o svoji stiski z ljudmi, ki jo ne obsojajo in ki so se sposobni vživeti v njeno situacijo: npr. ženske, ki so same doživele poporodno depresijo, svetovalke/svetovalci na telefonih za pomoč v duševni stiski, pogovori v skupinah za samopomoč ipd. Včasih ženska potrebuje obravnavo pri psihologu ali psihiatru. Taka obravnava je zlasti uspešna, če pri terapiji sodeluje tudi partner. Največkrat se psihoterapevti poslužujejo kognitivnovedenjske, družinske in sprostitvene terapije. V težjih primerih, ko razbremenitev in svetovanje ne pomagata, pa je potrebno zdravljenje z antidepresivi. Zdravila predpiše navadno psihiater in so učinkovita. Nekatere antidepresive lahko jemljete kljub temu, da dojite. Poporodna psihoza je nujno stanje, ki zahteva takojšnje psihiatrično zdravljenje. Če pri psihozi ne ukrepamo takoj, sta bolnica pa tudi novorojenček lahko v hudi nevarnosti. Navadno je potreben sprejem v bolnišnico in zdravljenje z ustreznimi zdravili, ki jih predpiše psihiater. Hitro zdravljenje prinese dobre rezultate in je zelo učinkovito.

6. Kako bolezen poteka?

Poporodna otožnost se navadno pojavi tretji ali četrti dan po porodu in jo porodnica občuti nekaj dni. Lahko traja do enega tedna, stanje pa se izboljšuje samo od sebe. Otožnost, ki traja več časa, kaže na razvoj depresije. V tem primeru je priporočeno, da ženska poišče strokovno pomoč.

Poporodna depresija se razvije postopoma. Največkrat se pojavi v štirih do šestih tednih po porodu, lahko pa tudi kasneje. Nezdravljena lahko traja do otrokovega prvega leta ali celo mnogo dlje.



Poporodna psihoza se pojavi nenadoma in z izrazitimi znaki, največkrat med tretjim in štirinajstim dnevom po porodu. Zaradi hudih in intenzivnih simptomov je navadno hitro prepoznana in zdravljena.

7. Kako spremljamo bolnico s poporodnimi duševnimi motnjami?

Poporodna otožnost spontano izzveni in ne potrebuje nikakršnega spremljanja. Poporodna depresija je lahko različno huda in potrebuje različne načine zdravljenja. Vsekakor je v trajanju depresije potrebno, da je bolnica v stiku z ljudmi, ki ji znajo svetovati. Tudi če psihiatrično zdravljenje ni potrebno, so zelo primerne podporne skupine za samopomoč in podobno. V primerih, ki zahtevajo psihoterapevtsko obravnavo ali zdravljenje z zdravili, bolnico spremlja psihiater, ki tudi presodi, kdaj je zdravljenje zaključeno in kontrole niso več potrebne.

Tudi poporodne psihoze spremlja psihiater. Kako dolgo bo bolnišnično zdravljenje in koliko časa bo ženska potrebovala redne kontrolne preglede, je odvisno od intenzivnosti duševne motnje in uspešnosti zdravljenja.

8. Kako si lahko pri poporodnih duševnih motnjah pomagata sami?

Če občutite poporodno otožnost, je priporočljivo, da si zagotovite pomoč pri negi novorjenčka in si vsak dan vzamete nekaj časa zase. Če ste utrujeni in otožni, se na primer okopajte ali pojdite sami na krajši sprehod. Ne obremenjujte se z nenujnimi gospodinjskimi opravili in si v času, ko dojenček spi, tudi sami privoščite počitek. Sprejmite vsako ponujeno pomoč in ne skušajte vsega narediti sami.

Če vaše slabo razpoloženje traja dalj časa in se počutje kljub pomoči in podpori partnerja ali drugih svojcev ne izboljšuje, je zelo možno, da se pri vas razvija poporodna depresija. V tem primeru poiščite pomoč. Lahko pokličete na enega izmed splošnih telefonov za pomoč v duševni stiski ali na poseben telefon, ki je namenjen prav za pomoč pri reševanju obporodnih stisk. Telefon se imenuje mamaZOFA, telefonska številka pa je 051 245 013 ali (01) 544 34 79. Telefon organizira združenje Naravni začetki, ki je namenjeno nosečnicam, materam in njihovim svojcem, za informiranje, pomoč in podporo pri reševanju stisk, vezanih na nosečnost in zgodnje materinstvo. Več o združenju Naravni začetki in njihovi dejavnosti si lahko preberete na spletni strani <http://www.mamazofa.org>. Na njihovi strani je dosegljiv tudi forum (<http://med.over.net/forum5/list.php?123>), kjer lahko predstavite svoje težave popolnoma anonimno in svetovalkam zastavite vprašanja ali pa samo izrazite svojo stisko. V porodnišnici, pri ginekologu ali pri osebнем zdravniku se pozanimajte, ali je v bližini vašega doma organizirana pomoč za tovrstne težave; npr. skupine za samopomoč, družabna srečanja mater z dojenčki, telovadba ali druge sprostitvene dejavnosti namenjene ženskam po porodu ipd. Najbolj važno je, da ob duševni stiski ne trpite molče, ampak, da o svojih težavah spregovorite, poiščete ustrezne strokovnjake in tako napravite korak proti rešitvi.

Poporodna psihoza je težja duševna motnja, pri kateri si sami ne morete veliko pomagati. Nujna je čimprejšnja obravnava pri psihiatru in specialistično zdravljenje.



9. Kako poporodne duševne motnje vplivajo na vaše življenje?

Poporodna otožnost nima nobenega vpliva na dolgoročno psihično in telesno zdravje porodnice in otroka. Poporodna depresija, ki ni pravočasno zdravljena in traja veliko časa, ima lahko zelo negativne posledice na duševno zdravje ženske in na odnos med materjo in otrokom. Mati, ki se zaradi depresije ne more odzivati na otrokove potrebe, otroku ne nudi vsega, kar je potrebno za normalni čustveni, socialni in kognitivni razvoj. Taki otroci pogosteje razvijejo psihiatrične motnje. Pri depresivnih materah so pogostejše tudi zlorabe otrok in njihovo zanemarjanje. Depresija pogosto negativno vpliva na partnerski odnos med staršema ter povzroči socialno osamitev družine. Zaradi vsega tega je zelo pomembno, da se poporodno depresijo pravočasno prepozna in ukrepa. Zdravljenje je v večini primerov uspešno in poleg izboljššanega počutja matere pripomore tudi k normalnemu razvoju otroka in uspešnemu delovanju družine.

Poporodna psihoza navadno zahteva bolnišnično zdravljenje, terapija je v večini primerov učinkovita. Včasih je poporodna psihoza edina težja duševna motnja v življenju in bolnica po izboljšanju simptomov nima več duševnih težav. Psihoza se sicer pogosto znova pojavi pri naslednjih porodih, kar pa se da preprečiti z zgodnjim jemanjem antidepresivov, preden do psihoze pride. Zato je potrebno žensko pred naslednjim porodom že med nosečnostjo napotiti na posvet s psihiatrom. V določenih primerih se izkaže, da ima bolnica s poporodno psihozo kronično ali ponavljajočo se duševno motnjo, ki izbruhne ali se poslabša večkrat v življenju, nevezano na porod. Kako takšna bolezen vpliva na življenje bolnice, je v veliki meri odvisno od vrste bolezni in njenega napredovanja.

10. Ali in kako lahko nastanek poporodnih duševnih motenj preprečite?

Prevetiva poporodnih duševnih motenj je zelo pomembna in tudi sami lahko veliko naredite za to, da zmanjšate tveganje za razvoj duševnih motenj po porodu. Posebno pozorni morate biti, če ste že kdaj preboleli obdobje depresije ali če ste že imeli poporodno depresijo pri prejšnjih porodih.

Pred porodom utrjujte družinske in prijateljske vezi ter zberite dovolj informacij o nosečnosti, porodu in življenju z novorojenčkom. Lahko obiščete »Šolo za starše«, ki deluje v bližini vašega doma. Ponekod imajo organizirane tudi skupine nosečnic, v kateri se lahko razbremenite in izmenjate svoje izkušnje, skrbi ali samo prijetno poklepetate. S partnerjem se pogovorite o organizaciji življenja po porodu in mu zaupajte svoje strahove in pričakovanja. Če ste že v nosečnosti depresivno razpoloženi in se slabo počutite, poiščite strokovno pomoč. Nikoli ne posegajte po zdravilih, ne da bi se prej posvetovali z zdravnikom. Tudi potek poroda vpliva na razvoj duševnih motenj. Zelo priporočljivo je, da vas med porodom spremlja oseba, ki ji zaupate: partner, prijateljica, mama ali babica, s katero ste se dogovorili, da bo vodila porod.

Po rojstvu otroka ne skušajte vsega narediti sami. Zaposite za pomoč in počivajte, kadarkoli vam skrb za otroka to dovoli. Vsak dan si izborite nekaj trenutkov zase, da se boste lahko sprostili in razbremenili. Če se le da, se kvalitetno prehranujte in spijte dovolj tekočine. Če vas kaj skrbi, ste v dvomih ali v strahu, poiščite osebo, ki vam zna svetovati. Potrudite se ohraniti družabne stike s sorodniki in prijatelji in vzdržujte prijateljske vezi z drugimi materami, ki imajo male otroke.