

ЗАЩО **ПОЛУДЯ** КАТО РОДИ?!

**КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ
ПРИТЕСНИТЕЛНИТЕ СИМПТОМИ
НА СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ И
КАК ДА ПОМОГНЕМ?**



Текст и оформлення

© Ведри Мами –
пространство за психично здраве за майки

Ілюстрація на кориці

© Alision Leedham, Pexels

Още ресурси и подкрепа можеш да намериш на

vedrimami.eu

Съдържанието на тази брошура е с информативен характер и цели да помогне с първи стъпки в подобряването на ежедневието на майки със съмнения за следродилна депресия. При продължителни и задълбочаващи се симптоми, моля, потърсете специалист. В спешни ситуации, можете да намерите безплатна отправна точка или консултация [myk](#), и на телефон 0800-20-202.



За съставителя

Казвам се Александра и самата аз преминах през тежки периоди след ражданията на децата си. Имала съм и крайни тревожности и психотични мисли, определено мислех, че полудявам. С времето нещата се нормализираха, започнах да чета, да търся стратегии да си помагам. За съжление, междувременно отношения с хора, които обичам, се пропукаха дългосрочно. Брошурата създадох в помощ на близките на жени като мен, които често с най-добри намерения от незнание, не помагат или дори влошават ситуацията. Благодаря ти, че се информираш и споделяш това съдържание. Ако искаш можеш да се свържеш с мен [myk](#).

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Какво ѝ става?
2. Какво е следродилна депресия?
3. Ранни признаци
4. По-трудно разпознаваеми симптоми
5. Какво да „не правим“, дори да е с най-добри намерения?
6. Как да помогнем преди да се потърси съдействие от психолог?
7. Кога е належащо да се потърси професионална помощ?

КАКВО Ѐ СТАВА?



Ако партньорката, приятелката, гъщеря ти или твоя близка е родила наскоро и се все по-често се чудиш защо е тъжна, отнесена, защо е апатична или раздразнителна, вдига скандали от нищото, изтрещя ли, защо не го оставя това дете за секунда и не прекалява ли малко... може би е време да светне една сигнална лампичка за съществуващ проблем. Твърде вероятно е в главата ѝ да е пълна каша и като нищо си задава подобни въпроси. За съжаление, има голяма вероятност да я е срам да си каже.

„Наскоро родих третото си много чакано и желано детенце и откачих. Постоянно си мисля, че съпругът ми ми изневерява, въпреки че след работа веднага е вкъщи и много ми помага. Аз не съм се променила, изглеждам си както преди. Но не мога да се избавя от тези мисли. Постоянно вдигам скандали и ме е страх, че ще го отблъсна и загубя.“

Това е история, която наското ми попадна в една Facebook група за майки. Анонимна. И е просто един пример. Става дума за тревож-

ност, хормонално и биохимично разстройство, вероятно гарнирани с недоспиване. В една или друга степен, всяка жена минава през това – статистически около 80% от родилките. Това е така наречената „родилна“ или „майчина тъга“. Но при 10–15% от родилките тя се задълбочава. Пренебрегнато, премълчано и подтиснато това състояние на тревожност през първите две седмици до месец, може да се задълбочи и да се стигне до следродилна депресия. А тя е тих убиец на взаимоотношения между партньори, родители и деца, а понякога отнема и живот.

Самоубийството е номер едно причина за смъртност сред майките през първата година след раждането, а склонността към тази крайна стъпка се увеличава със 70% в този период. Ето защо темата, е сериозна. В България на този въпрос не се отделят достатъчно внимание. Често смятаме, че ще мине от само себе си. Търсим проблема в недоспиването, че са някакви глезоти, че родилката явно има прекалено много време да си мисли за глупости – *„Ние, българите сме кораби, жените едно време на полето са раждали, а сега с този интернет и достъп до информация, се сетиха да се депресират. Я да се стегне!“* В резултат на тези разсъждения, родилките се срамуват

да си признаят, че имат проблем. Ако го направят, шансът да се сблъскат с неразбиране от страна на най-близките е потенциално огромен. И дори да не се стигне до най-страшното, дори да е в лека форма, това състояние води със себе си сериозни проблеми между двамата партньори, между майката и детето и конфликти с близките.

Не на последно място, изследванията показват, че може да навреди на мисловното и емоционално развитие на самото дете. Не е толкова трудно да се хванат нещата навреме и да се помогне на жената, която не се лигави, а просто често няма контрол над хормоните си, няма разбиращ близък, на когото да се опре, а и не разпознава нуждите си. Дори да не успеем със собствени сили, има терапевти и психиатри, които лесно могат да овладеят положението. И все пак, преди да се стигне дотам...

КАКВО Е СЛЕДРОДИЛНАТА ДЕПРЕСИЯ?



Да направим едно основно разграничение. Има така наречената следродилна тъга – състояние, което засяга почти всички жени. Следро-

дилната тъга или **baby blues** се проявява обикновено в първите две седмици на напасването към бебето и новия режим, успокояването на хормоналната буря. Ако майката въпреки това се грижи за себе си и бебчето, то нека дадем време за адаптиране към новото ежедневие. Но ако състоянието продължи повече от месец и изглежда като да се задълбочава, то вече имаме основание да се обърне по-сериозно внимание на ситуацията.

Според Американската психиатрична асоциация (АРА) следродилната депресия включва симптоми като **интензивна тъга, липса на интерес към ежедневни дейности, промени в апетита и съня, отдръпване от близките и социалния кръг, както и трудности в грижата за новороденото**. Причиняват я основно хормонални и биохимични промени, но и генетични фактори, история на предишни психични разстройства у жената, хронично недоспиване и недохранване, а понякога липса на разбиране и подкрепа от близките. Темата е меко казано непопулярна, че дори и срамна. Затова често жените не си обръщат необходимото внимание, не разпознават, и дори (не)съзнателно прикриват симптомите. Тъкмо там е и ролята на близките – да внимават и наблюдават родилките и младите майки.

РАННИ ПРИЗНАЦИ



Съществува пряка връзка между тревожност по време на бременността и развиването на следродилна депресия. Ако приятелката ти, партньорката ти, гъщеря ти неведжъж е коментирала страхове, че нещо не е наред с бебето по време на бременността и забележиш тревожност, която ти се струва малко прекалена, то бъдете бдителни и след раждането. Според Американския институт за психично здраве жените с предродилни страхове са застрашени 2-3 пъти повече от развитие на следродилна депресия. Ако раждането е било травматично, шансът за задълбочаване на родилната тъга и прерастването в депресия, също се увеличава. Първите 40 дни след раждането на жената са ключови за психичното ѝ здраве. В съвремието ни обаче не живеем с близките си и родилката не получава необходимата грижа и подкрепа. Ако виждате, че е на ръба на изтощението и се лута, опитвайки се да сготви и изчисти и същевременно бебето да е облечено, изгладено, нахранено и с режим, то това е сигнал, че трудно поставя границите си. **Да не иска помощ е по-смуцаващо от молба да ѝ се помогне!**

ТРУДНО УЛОВИМИ СИМПТОМИ



Едно просто търсене в Google ще даде базовата картина на симптомите. Според Американския институт за психично здраве те са различни комбинации от:

- ❖ Постоянна тъга и депресивно настроение, които на моменти пречат на пълноценното ежедневие;
- ❖ Загуба на интерес към дейности, които преди са носили удоволствие; Изтощение, дори след наспиване;
- ❖ Промяна в навичките за сън – безсъние или прекалена сънливост; Чувство за вина и провал;
- ❖ Обострена тревожност – ще я забележите и по неадекватни притрепервания, резки жестове да се хване детето/предмет без той да пада и т.н.
- ❖ Невъзможност за свързване с бебето;
- ❖ Отдръпване от близките и нежелание за социални контакти;

- ❖ Промени в апетита и теглото – тук може да са и двете крайности, както отказ от хранене, така и преяждане;
- ❖ Намусеност, раздразнителност, ярост;
- ❖ Мисли за самонараняване и нараняване на бебето (последните, за разлика от първите, вероятно никога няма да се реализират) – особено за бащите е много важно да са нащрек.

Проблемът с повърхностния google search е, че доста жени волно или неволно (заради чувство за вина и срам, и културни особености) прикриват симптомите си. Ето за какво още трябва да се внимава или така наречените скрити симптоми:

- ❖ Прекомерна тревожност за здравето на бебето – постоянно проверяване на температурата, дали диша и т.н.
- ❖ Прекалена привързаност към бебето. Често се шегуваме, че се държи като Ам-гъл с тy precious, но ако виждаш тревожност, когато някой докосва и иска да държи бебето, то това може да е притеснителен симптом;
- ❖ Лесно избухване за наглед дреболии към близките, дори бебето;

- ❖ Мисловни затруднения и трудно вземане на елементарни решения в ежедневието;
- ❖ Необясними физически симптоми: силно главоболие, болки в стомаха, мускулни крампи;
- ❖ Чувство за празнота – липса на емоции или споделяне, че се чувства празна или не се чувства никак;
- ❖ Много резки промени в настроенятията;

КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ



В такива моменти, дори казани с най-добри намерения реплики като „стегни се“, „изпий една биричка, хем за кърмата е добре“, „вземи малко мента, глог и валериана“, „случва ти се най-хубавото, пък ти си седнала да ревеш“, „стига си търсила под вола тела“, омаловажаване, както и сравнения с други майки, могат само да задълбочат проблема:

- ❖ Не я насилвай да се чувства добре, гримира, облича и да се усмихва;

- ❖ Не я обвинявай и критикувай, че не се опитва достатъчно, че се е отпуснала или трябва да е благодарна. Никой никога не е станал по-благодарен и щастлив понеже му казваш, че трябва;
- ❖ Не я заливай със съвети, а слушай внимателно какво има да каже;
- ❖ Не подценявай и омаловажавай, ако каже, че не иска да живее, вероятно го преживява точно така. Незабавно потърсете помощ на горещ телефон;
- ❖ Не я оставяй да се справи с цялото домакинство и бебето сама, за да няма време да си мисли глупости;
- ❖ Не я оставяй сама – дори да ѝ дагеш пространство, не спирай да предлагаш помощ, ако ще и да я отказва;
- ❖ Не подценявай нуждата от професионална помощ, ако не се справяте сами. Ако стане напечено, по-добре преглътни усещането за собствен провал, че се стига до психолог (каквото по начало не бива да имаш, но си знаем как е) и се обади да попиташ как да помогнеш.

КАК ДА ПОМОГНЕШ НА ЖЕНА С ПРИЗНАЦИ НА СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ?



Има достатъчно начини да помогнем на жена с признаци на следродилна депресия, без дължително да се стига до психолог или психиатър. Партньорът, родителите и близките имат ключова роля в подобряването на състоянието ѝ. Ето какво може да се направи на първо време:

ПРЕДЛОЖИ ЕМОЦИОНАЛНА ПОДКРЕПА И РАЗБИРАНЕ

- ❖ Като за начало попитай как е тя, а не бебето. После изслушай без да съдиш и веднага да предлагаш тонове съвети и идеи;
- ❖ Позволи ѝ да чувства каквото чувства и не я обвинявай и съди за начина, по който се чувства;
- ❖ Попитай съвсем конкретно как можеш да ѝ помогнеш тук, сега, днес.

ПОМОГНИ С БЕБЕТО ИЛИ ДОМАКИНСТВОТО

- ❖ Дори да откаже да вземеш бебето да поспи (майките със следродилна депресия често не могат да заспят дори някой да гледа детето, ако изобщо го дадат), занеси храна, сготви, гръпни една прахосмукачка или нещо такова;
- ❖ Предложи да се грижиш за бебето на едно, две от нощните събуждания;
- ❖ Сготви или занеси питателна храна;

ПРЕДЛОЖИ ИЛИ Ѐ ПОМОГНИ ДА НАПРАВИ НЕЩО МАЛКО И ЛЕСНО ЗА СЕБЕ СИ

- ❖ Разходка навън в парка, да погледа гърветата, небето, да изпие едно хубаво кафе;
- ❖ Често родилките и майките през първата година се чувстват виновни да отделят време за себе си, а и грижата за себе си изглежда различно от това какво всички си мислят. Вместо да ѝ предложиш да иде на маникюр, помогни ѝ да намери време за душ, да си взмие косата, да почете книга, да изслуша един подкаст или нещо друго мъничко и приятно за нея, нека тя го избере.

СЪЗДАЙ СРЕДА НА ПОДКРЕПА

- ❖ Намали напрежението, не ѝ навирай в очите кой как се справя и какви перфектни майки има или познаваш. Напротив. Наблегни на разбирането за трудността на ситуацията ѝ (дори и да не ти изглежда така!)
- ❖ Опитай да ѝ дадеш време за опознаване само с бебето (дори кошът за пране да пращи, да напират гости и да имате още деца). За всяка ситуация решението тук ще е различно, но водещо е разбирането, че дори чисто хормонално времето с бебето, ще подпомогне на нормализирането ѝ.

ОРГАНИЗИРАЙ СОЦИАЛИЗАЦИЯ

- ❖ Едно от най-големите предизвикателства днес е самотата на младата майка – вече не отглеждаме деца в един дом с майка си, сестра си и баба си, често другите приятелки на майката работят и са на съвсем друга вълна, и тя остава самотна и изолирана. Поне така си мисли. Обадете се на близките си, приятелките ѝ, помолете ги да я потърсят, да ѝ предложат някаква подкрепа, да ѝ драснат едно съобщение, да я поканят на кафе в удобно за нея време

ПОМОГНИ Ѐ ДА ПОДДЪРЖА ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ (ДОРИ ДА Е САНИТАРЕН МИНИМУМ)

- ❖ Следи да се храни и хидратира, доколкото го позволява ситуацията. Купи ̀ готова храна, напазарувай ̀ лесни за похапване и здравословни неща за през деня, купи ̀ го-тино шише за вода.
- ❖ Окуражи я да се движи – разходки с количката, домашни упражнения дори за 10 минутки на ден, танци и т.н

ПРИЗНАЙ Ѐ МАЛКИТЕ ПОБЕДИ В ЕЖЕДНЕВИЕТО

- ❖ Дори да изглеждат супер дреболии: например като да е успяла днес да отиде до тоалетна без бебето или да си е отделила 10 минути за себе си. Не пропускай да ̀ кажеш, че това си е успех и днес е по-добре от вчера
- ❖ Жените със следродилна депресия често се чувстват и мислят за себе си, като за неспособни и провалили се. Напомни ̀ в какво е добра, дори отвъд майчинството. Дори да ти се струват незначителни, празнувай малките ̀ победи като майка – колко е неж-

на с детето, как се справя въпреки недосипването и т.н.

УВАЖАВАЙ ГРАНИЦИТЕ Ѐ

- ❖ Дај ѝ време за себе си, но все пак предлагај помош от време на време, не ја насилвај да търси помош, да се обажда на приятелки и роднини

СНАБДИ Я С ИНФОРМАЦИЯ И Ѐ ПОКАЖИ, ЧЕ РАЗБИРАШ

- ❖ Съвсем директно, ако сама не го адресира, можеш да говориш за подозрението си за състоянието ѝ, да споделиш информация. Говорете за това, че е нормално и много други жени го изпитват, какви са възможностите да си помогне или за лечение

СЛЕДИ ЗА ВЛОШАВАЩИ СЕ СИМПТОМИ

- ❖ Не спирай да наблюдаваш и да си нащрек за странни и пресилени реакции, задълбочаващи се състояния!

КОГА Е ВРЕМЕ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ?



Във всеки един момент, в който състоянието на жената изглежда твърде екстремно, е добре да се потърси професионалист. Сигнал за спешна помощ са изразяване на самоубийствени мисли, желание за нараняване на себе си или бебето, халюциниране. Това са изключително редки, и все пак възможни състояния. Добрата новина е, че следродилната депресия се повлиява добре от лечение. Стандартният протокол включва поведенческа терапия, антидепресанти и комбинация от двете. Ако нищо от изброеното по-горе не е помогнало, и нямате познат терапевт, можете да потърсите безплатна консултация и отправна точка [myk](#) или на телефон 0800-20-202.

ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ

Post-partum depression: From clinical understanding to preclinical assessments, *Frontiers in Psychiatry*, 18 April 2023

Perinatal Depression and Beyond—Implications for Research Design and Clinical Management

American Psychological Association (APA)

National Institute of Mental Health (NIMH)



Можеш да намериш още полезни източници
в пространството за психично здраве
за майки на

vedrimami.eu

