



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



POGIMDYMINĖS
DEPRESIJOS
CENTRAS

Mamos **emocinė** **sveikata**

Pokyčiai gyvenime laukiant
mažylio ir jį auginant

Emociniai pokyčiai

Nėštumo metu ir po gimdymo moters organizme vyksta dideli fiziniai, socialiniai bei psichologiniai pokyčiai. Moteris tampa motina, atsiranda nauji uždaviniai ir iššūkiai, tarsi persvarstoma moters tapatybė, kuriamas naujas vidinis suvokimas apie save, kitus, santykius, prieraišumą ir rūpinimąsi vaiku.

Mamos savijautai įtakos gali turėti šie veiksniai:

- **Netrikdomas laikas po gimdymo.** Pirmosiomis valandomis po gimdymo mama kuria ryšį su vaiku. Svarbu, kad tuomet jų niekas netrikdytų – šis laikas itin svarbus ir gali lemti vėlesnę moters savijautą.
- **Žindymas.** Jo metu išsiskiria oksitocinas – natūralus antidepresantas, padedantis įjungti „motinystės apdovanojimo sistemą“ ir patirti teigiamų emocijų antplūdį būnant su mažyliu. Jei žindyti negalite, stenkitės turėti kuo daugiau odos prie odos kontakto.
- **Adekvatūs lūkesčiai sau.** Motinystė yra didelis gyvenimo virsmas: moteris mezga ryšį su vaiku, iš naujo susidėlioja gyvenimo ritmą, mokosi atlikti naują vaidmenį – mamos. Tad svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius kylančius jausmus ir pratintis būti mama nereikalaujant iš savęs per daug.
- **Gebėjimas pasirūpinti savimi.** Miegas, maistas, judėjimas – šie paprasti dalykai labai veikia mūsų emocijas ir bendrą savijautą. Gimus vaikelui, ne visada yra galimybių rūpintis ir vaikelui, ir savimi arba tai sunkiai pavyksta suderinti. Tačiau labai svarbu į tai atkreipti dėmesį, prašyti pagalbos, ieškoti būdų, kaip jaustis geriau.
- **Lėtas grįžimas į gyvenimą.** Tyrimai rodo, kad pirmą mėnesį geriausia niekur neskubant, visiems kartu būti namuose ir pratintis prie naujo gyvenimo etapo. Tai mažina tikimybę išsivystyti moters depresijai po gimdymo. Jei tokia galimybė yra, būtinai ja pasinaudokite.
- **Laikas sau.** Nors mažylis apima visą mamos pasaulį, natūralu, kad kai kada mamai norisi atsiskirti, pabūti vienai, pailsėti. Priimti ir patenkinti šį poreikį mamai svarbu, kad išvengtų pykčio priepuolių ir kaltės jausmo.
- **Socialiniai ryšiai.** Tyrimai rodo, kad norint gerai jaustis, itin svarbu turėti artimų socialinių ryšių su kitomis moterimis, ypač jei jos taip pat turi vaikų – būti kartu, dalytis savo patirtimi.
- **Santykiai su partneriu.** Moters nesaugumą tapus mama neretai sustiprina ir santykių krizė gimus vaikui. Tyrimai rodo, jog didesnė dalis porų išgyvena santykių pokyčių, moterų gebėjimas susitvarkyti su emociniais iššūkiams poroje smarkiai sumažėja. Esant smurtui šeimoje būtina kompleksinė specializuota pagalba. Kita vertus, vyro įsitraukimas teigiamai veikia mamos emocinę gerovę po gimdymo.
- **Kultūriniai veiksniai.** Šiuolaikinėje visuomenėje didėja reikalavimai mamoms, informacijos gausa kelia pasimetimą ir kaltę, sumažėja autoritetų poveikis, nes jų tiesiog labai daug. Tokioje aplinkoje motiniškas instinktas duoti vaikui geriausia kelia kaltės, nepakankamumo jausmą.

Melancholija po gimdymo

Visuomenėje kūdikio gimimas įprastai siejamas su džiugiais jausmais ir yra palydimas sveikinimų. Vis dėlto, po vaikelio gimimo praėjus keletui dienų, mama gali pradėti jausti staigius nuotaikos pokyčius. Kartais jie atsiranda be aiškios priežasties. Melancholiją po gimdymo patiria iki 80 proc. pagimdžiusių moterų. Pati mama arba artimieji gali pastebėti vieną ar keletą sustiprėjusių ar naujai atsiradusių melancholijai būdingų simptomų.

Pogimdyminės melancholijos simptomai

Nerimas	Nuotaikos pokyčiai	Irzlumas
Liūdesys	Prislėgtumas	Verksmingumas
Nemiga	Užsisklendimas	Nekantrumas
Energijos, motyvacijos stoka	Apetito pokyčiai	Pablogėjusi dėmesio koncentracija

Visi šie požymiai gali tęstis nuo kelių valandų, dienų iki dviejų savaičių. Melancholija po gimdymo gali pasireikšti dėl įvairių priežasčių: hormoninių pokyčių, didelio atsakomybės jausmo ar dėl reikšmingų gyvenimo pasikeitimų, siejamų su kūdikio gimimu.

Profesionali specialistų pagalba nėra būtina, tačiau verta priimti artimųjų pagalbą. Taip pat rekomenduojama skirti laiko poilsiui gryname ore, daryti pasivaikščiojimus, identifikuoti nepatenkintus poreikius ir stengtis juos patenkinti. Pirmosiomis savaitėmis po gimdymo svarbu nekelti per didelių lūkesčių, duoti sau laiko atsigauti ir prisitaikyti prie naujos rutinos.

Depresija po gimdymo

Depresija yra dažniausiai pasireiškiantis psichikos sveikatos sutrikimas nėštumo metu ar laikotarpiu po gimdymo. Šis sutrikimas pasaulyje paveikia apie 10–15 proc. besilaukiančių ar pagimdžiusių moterų ir apie 4–10 proc. vyrų. Remiantis Lietuvoje atlikta apklausa „Mano gimdymas“, per pastaruosius trejus metus kasmet reikšmingus depresijos po gimdymo simptomus patiria apie 22–24 proc. pagimdžiusių moterų.

Depresija po gimdymo gali išryškėti praėjus keturioms savaitėms arba per pirmuosius metus po gimdymo. Pogimdyminės melancholijos požymiai yra labai panašūs į

depresijos po gimdymo, tačiau pastaroji gali būti diagnozuojama, kai pasireiškia visi arba bent keletas simptomų, kurie tęsiasi ilgiau nei dvi savaites.

Depresijos po gimdymo simptomai

Prislėgta nuotaika	Bevertiškumo, kaltės jausmai
Kūno svorio ar apetito pokyčiai	Susidomėjimo ar malonumo praradimas
Neramumas ar sunkumas nusėdėti vienoje vietoje	Nuolatinis nerimas, nepasitenkinimas, padidėjęs dirglumas
Nesidomėjimas kūdikiu, abejingumas jam	Energijos praradimas arba nuovargis
Sumažėjusi savivertė, pasitikėjimas savimi, savo gebėjimais pasirūpinti kūdikiu	Susilpnėjusi dėmesio koncentracija ar sunkumas priimti sprendimus
Mintys apie kūdikio sužalojimą ar nužudymą	Nemiga arba hipersomnija (galėjimas užmigti bet kuriuo paros metu)

Mintys apie savižudybę ar bandymas nusižudyti
ir pasikartojančios mintys apie mirtį

Ilgą laiką negydoma, depresija po gimdymo gali virsti ilgalaikė ar pasikartojančia depresija, pakenkti poros santykiams ir padidinti savižudybės grėsmę. Mamai negaunant reikiamos pagalbos, didėja rizika susirgti depresija ir tėčiui.

Tyrimai rodo, jog depresija po gimdymo sergančių mamų (ypatingai, jei laiku nesikreipiama pagalbos) vaikams didėja tikimybė patirti raidos, emocinių ar elgesio problemų (miego ir valgymo sunkumai, mažesnis atsparumas stresui, psichikos sveikatos sunkumai vėlesniame amžiuje ir kita).

Artimiesiems pastebėjus mamai pasireiškusius depresijos po gimdymo simptomus, svarbu į juos žiūrėti rimtai, paskatinti kreiptis į specialistus ar padėti užsiregistruoti konsultacijai.

Savipagalba, teigiami gyvenimo būdo pakeitimai gali būti naudingi daugeliu atvejų, taip pat ir tuomet, kai žmonės patiria emocinį stresą, nuovargį arba susiduria su psichikos sveikatos sunkumais.

Svarbu anksti atpažinti depresijos po gimdymo pradžią ir laiku kreiptis į specialistus bei ieškoti psichologinės, psichoterapinės, o prireikus – ir psichiatrinės pagalbos.

Kiti psichikos sutrikimai

Nors depresija po gimdymo nutinka dažniausiai, tuo metu gali atsirasti ir kitų sutrikimų.

Pogimdyminė **psichozę**

Sunki būklė, kurią įprastai pastebi artimieji ir aplinkiniai. Dėl didelės rizikos pakenkti sau ar kūdikiui mama turi nedelsiant gauti specialistų pagalbą. Pogimdyminę psichozę galima atpažinti iš:

- **kliedesių:** aplanko mintys, kurios nėra tiesa;
 - **haliucinacijų:** pradedama regėti, girdėti ar užuosti dalykus, kurių nėra;
 - **stipriai pakitusios psichikos būsenos:** pastebima itin pakili nuotaika, perdėtas energingumas arba depresiškumas, užsidarymas savyje;
 - **paranojos ir chaotiško, nenuoseklaus elgesio.**
-

Pastebėjus pirmuosius simptomus nedelsiant kreiptis į gydytoją psichiatrą ar skambinti 112 arba vykti patiems į artimiausią psichiatrijos stacionarą.

Nerimo sutrikimas

Intensyvus, nuolatinis nerimas ir baimė, trukdantys kasdieniui veiklai. Nerimo sutrikimą galima atpažinti iš:

- **irzlumo, įtampos, baimės ir nerimo jausmų, kurie „užvaldo“ mąstymą ir elgesį:** pasikartoja nerimą keliančios mintys, vengiama tam tikrų situacijų, norisi viską kontroliuoti, sunku sutelkti dėmesį, nepavyksta atsipalaiduoti;
- **įvairių fizinių simptomų:** sutrinka miegas, apetitas, padidėja širdies ritmas, atsiranda oro trūkumas, pykinimas ar vėmimas.

Potrauminio streso sutrikimas

Išsivysto po trauminės gimdymo ar laikotarpio po gimdymo patirties. Potrauminį streso sutrikimą galima atpažinti iš:

- **nuolat išgyvenamo trauminio įvykio** (angl. *flashback*): pasireiškia įkyrios mintys, prisiminimai ar košmarai apie traumą;
 - **vengimo visko, kas primena traumą;**
 - **padidinto susijaudinimo, budrumo būsenos;**
 - **apatijos, patiriamos slogios nuotaikos ir nelaimingumo jausmo.**
-

Atpažinus nerimo ar potrauminio streso sutrikimo požymius rekomenduojama kreiptis profesionalios pagalbos į gydytoją psichiatrą ar psichologą, psichoterapeutą.

Pagalbos galimybės

Nėščios ir pagimdžiusios moters emocinė sveikata yra tokia pat svarbi, kaip fizinė. Šiuo laikotarpiu svarbu atpažinti savo emocijas ir žinoti, kaip padėti sau.

Judėjimas. Nerimas kūną kausto, o vaikščiojimas, plaukiojimas, šokis, joga ir kt. padeda kūną išjudinti. Judėdami mažiname jaučiamą įtampą.

Kvėpavimas. Mokydamiesi lėtai ir ramiai kvėpuoti tiesiogiai lėtiname savo širdies susitraukimus ir tai siunčia mūsų smegenims signalą „viskas yra gerai“.

Mityba. Kūnui patiriant didelius pokyčius, svarbu tinkamai juo pasirūpinti: laikytis subalansuotos mitybos, gerti pakankamai skysčių ir palaikyti omega-3, vitaminų ir mikroelementų balansą.

Adekvatus lūkesčiai sau. Tapimas mama yra lėtas procesas, kurio metu moteris atmeta save kaip mamą, mezga ryšį su vaiku, mokosi susidėlioti savo gyvenimą tarsi iš naujo. Tad svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius savo jausmus.

Artimųjų pagalba. Artimųjų pagalba ir supratimas šiuo ypač jautriu laikotarpiu yra gyvybiškai svarbūs. Ypač svarbi pagalba nakties metu ir dalinantis kūdikio priežiūros pareigomis, kad mama gautų pailsėti ir pamiegoti.

Santykiai. Šilti ryšiai su artimaisiais ir draugais, moterų grupės, mamų ratai sukuria bendrystės jausmą, galimybę dalintis ir gauti palaikymo.

Nemokama specialistų pagalba

Jei pastebite depresijos po gimdymo simptomus ir praėjus dviem savaitėms jie nemažėja ar net blogėja, svarbu nedelsti ir kreiptis specialistų pagalbos. Pagalba teikiama ir nėščiosioms ar mamoms, susiduriančioms su iššūkiais, kai tampa vis sunkiau rūpintis savimi ar kūdikiu, atlikti kasdienes užduotis ar reikalingas palaikymas.

Visuomenės sveikatos biurai – psichologinę sveikatą stiprinantys grupiniai užsiėmimai, savitarpio paramos grupės, nemokamos anoniminės psichologo konsultacijos visose savivaldybėse. Kontaktai ir paslaugos nėščiosioms ir pagimdžiusioms: pagalbasau.lt/depresija-po-gimdymo.

Psichikos sveikatos centrai – medicinos psichologo, psichiatro konsultacijos, diagnostika visose savivaldybėse. Nemokamai (draustiems asmenims), be siuntimo. Kontaktai: pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis.

Bendruomeniniai šeimos namai – kompleksinės paslaugos šeimai visose savivaldybėse: individualios ir grupinės psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, savitarpio pagalbos grupės, tėvystės mokymai, šeimos mediacija, šeimos konsultavimas asmens (šeimos) namuose ir kt. Kontaktai: www.metodiniscentras.lt/kompleksines-paslaugos.

Mobilios krizių įveikimo komandos, esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje, konsultacinė pagalba telefonu, prireikus psichologų komandos pagalba – vietoje tel. 1815 I–V 8–20 val., www.kriziukomanda.lt.

Būtinoji pagalba. Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112 arba vykti į ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinoji pagalba.

Emocinė pagalba

Tėvų linija – psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams. Tel. 8 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val., www.tevulinija.lt.

Pagalbos moterims linija – emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus. Tel. 8 800 66366 visą parą, www.pagalbosmoterimslinija.lt.

Mamos linija – anoniminė emocinė parama el. laiškais, skirta mamoms, išgyvenančioms motinystės melancholiją; laiskaimamai@mamoslinija.lt, www.mamoslinija.lt.

Ankstųjų pagalbos linija – parama ir pagalba šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio. Tel. +370 612 03800 visą parą, www.ankstukai.lt.

Neišnešiotųjų pagalbos linija – paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimio. Tel. +370 699 80008, www.padeduaugti.lt.

Kitų emocinės pagalbos linijų kontaktus rasite čia: <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba>.

Specializuota pagalba

Krizinio nėštumo centras – kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes. Tel. 8 603 57912, www.neplanuotasnestumas.lt

Asociacija „Gandras“ – kompleksinė psichosocialinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio, www.kudikionetektis.lt.

„Tu esi“ – informacija nutikus savižudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam, www.tuesi.lt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai – nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Kiekvienoje savivaldybėje, tel. 8 700 55516, www.specializuotospagalboscentras.lt.

„Caritas“ motinos ir vaiko globos namai – savitarpio pagalbos paslaugos ir ilgalaikis prieglobstis mamoms iš visos Lietuvos, jei laukiasi arba augina vaikus. Odminių g. 12, Vilnius, tel. +370 5 2121653, www.vilnius.caritas.lt.

Iniciatyvos šeimoms

Dulų asociacija – individuali emocinė ir fizinė pagalba moterims ir šeimoms nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo, www.dula.lt.

„Drauge“ – savanorių ilgalaikė emocinė parama tėvams, turintiems nepilnamečių vaikų ar jų besilaukiantiems ir šiuo metu išgyvenantiems sunkų etapą, www.programdrauge.lt.

„Mama mums rūpi“ – depresijos po gimdymo prevencija, informacija, paskaitos, mamų bendruomenių kontaktai visoje Lietuvoje, www.mamamumsrupi.lt.

„Namų mama“ – nemokama mamų bendruomenė visoje Lietuvoje, www.namumama.lt.

„Galių dėžutė“ – informacija tėvams, kurių šeimoje gimė ypatingas vaikas, www.galiudezute.lt.

Nėštumo kalendorius – atmintinių leidiniai nėščiosioms ir tėvams, www.nestumokalendarorius.lt.

„Kalba mamos“ – tinklalaidės apie motinystę, mamų bendruomenė, www.kalbamamos.lt.

Depresijos po gimdymo klausimynas

Atsakydama į klausimus, **pažymėkite** tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per **pastarąsias septynias dienas** – neapsiribokite savijauta šiandien.

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:	Aš jaučiausi linksma: <input type="checkbox"/> Taip, visą laiką <input checked="" type="checkbox"/> Taip, didžiąją laiko dalį <input type="checkbox"/> Ne, nelabai dažnai <input type="checkbox"/> Ne, visiškai ne	Tai reiškia, kad didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jautėtės linksma
1. Aš galėdavau juoktis ir pastebėti linksmą gyvenimo pusę: <input type="checkbox"/> Taip, kaip visada. <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai. <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip dažnai. <input type="checkbox"/> Visiškai ne.	6. * Aš nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais: <input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai aš visai nebepajėgiau susitvarkyti. <input type="checkbox"/> Taip, kartais aš nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai. <input type="checkbox"/> Ne, dažniausiai aš susitvarkiau visai neblogai. <input type="checkbox"/> Ne, aš susitvarkiau kaip visada.	
2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą: <input type="checkbox"/> Taip, kaip visada. <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai kaip visada. <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip kaip anksčiau. <input type="checkbox"/> Beveik niekada.	7. * Aš jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti: <input type="checkbox"/> Taip, beveik nuolat. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
3. * Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių: <input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	8. * Aš jaučiausi liūdna ar prislėgta: <input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką. <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
4. Aš be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi: <input type="checkbox"/> Ne, niekada. <input type="checkbox"/> Beveik niekada. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Taip, labai dažnai.	9. * Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsiverčiau: <input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai. <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Tik retkarčiais. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	
5. * Aš be priežasties baiminausi ar panikavau: <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Taip, kartais. <input type="checkbox"/> Ne, nedažnai. <input type="checkbox"/> Ne, niekada.	10. * Man kildavo minčių apie savęs žalojimą: <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai. <input type="checkbox"/> Kartais. <input type="checkbox"/> Beveik niekada. <input type="checkbox"/> Niekada.	

Atsakymams priskiriami balai 0, 1, 2 ir 3 rodo simptomų sunkumą. Klausimų, pažymėtų žvaigždute*, atsakymų balai skaičiuojami atvirkščiai (t. y. 3, 2, 1, 0). Bendra balų suma skaičiuojama sumuojant visų 10 atsakymų balus.

- 0–9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.
- 10–11 balų:** tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurie sunkina Jūsų savijautą. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą. Jei surinksite 12 ar daugiau balų, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.
- 12 ir daugiau balų:** kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).
- Jei į 10-tą klausimą atsakėte, kad Jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį (1, 2 arba 3 balai), tuomet, nepriklausomai nuo surinkto balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.