**Szülés utáni depresszió**

A gyermekáldást az élet legnagyobb adományának írják le, azonban előfordul, hogy az újdonsült anyuka nem az „ígért” rózsaszín világba csöppen, hanem egy sokkal komolyabb, kiszolgáltatottabb érzéssel találja szemben magát, a szülés utáni depresszióval. Különösen veszélyeztetettek azok a nők, akik fiatalon vállaltak gyermeket, rossz házasságban élnek vagy egyedülállók. Ma már egyre többen vállalják fel, hogy a gyermekvállalás kezdeti szakasza rendkívül megterhelő volt számukra. Minden tizedik nő szenved hasonló panaszoktól a szülést követő hetekben, hónapokban. Fokozottan oda kell figyelni azokra, akik premenstruációs szindrómától szenvednek, vagy a terhesség alatt tapasztaltak depressziós tüneteket.

A betegség hátterében hormonális, szociális és pszichológiai tényezőket feltételeznek. A kutatások (Robertson és munkatársai (2003), illetve Beck (2001)) a szülés utáni depresszió hajlamosító tényezői között a következő faktorokat tárták fel: depresszió jelenléte a terhesség alatt, vagy azt megelőzően; túlzott szorongás a terhesség időszakában; stresszes életesemények, traumák a terhesség időszakában, vagy a szülés utáni időszakban; a társas támogatás alacsony szintje; alacsony önértékelés; az anyai szerepekkel kapcsolatos fokozott szorongás; félelem az anyaságtól; párkapcsolati problémák a terhesség alatt, illetve a szülés utáni időszakban.

A szülés utáni depresszió jellemző tünetei között megfigyelhető az állandó szomorúság, sírdogálás, kedvetlenség, érdektelenség. Az anyuka nem tud örülni a gyermekének, nehezen alakít ki vele kontaktust, ingerlékeny, feszült, esetleg agresszív. Állandóan fáradt, éjszaka alvászavarokkal küzd. Étvágytalan, vagy pedig az evés az egyetlen dolog, amiben örömét leli. Alkalmatlannak érzik magukat az anyaságra. Reménytelennek tartják a saját helyzetüket, bűnösnek érzik magukat, mert a környezet elvárásainak nem tudnak megfelelni. Gyakori jel a koncentrálási nehézség, nem jutnak eszükbe dolgok, szavakat felejtenek el, adott szituációkban képtelenek dönteni. A depresszív tünetek mellett a legfőbb jel a túlzott aggódás a baba miatt, vagy a túlzott érdektelenség, közöny. A félelem, hogy bánthatja a babát, vagy önmagát, félelem a kontrollvesztéstől, megőrüléstől. Ha a tünetek a szülést követő három hónapban jelentkeznek és két hétnél tovább fennállnak, akkor szülés utáni depresszióról beszélünk. Mindenképpen szakemberhez kell fordulni, ha a jelek súlyosak, megakadályozzák az anyukát a gyermek körüli teendők ellátásában, vagy hetekre elhúzódnak. A pszichológus vagy pszichiáter szakember teszttel vagy az anyával való beszélgetéssel tudja feltárni a depresszió tüneteit. A szülés utáni depresszió jól kezelhető. Egyik lehetséges kezelési mód a pszichológiai tanácsadás, illetve pszichoterápia. A pszichoterápia lehet egyéni vagy családterápia, amikor is apát is bevonják a problémák rendezésébe. Javasolhatnak – átmenetileg – gyógyszeres kezelést is, melynek esetében olyan hangulatjavítókat írnak fel, amik mellett lehet folytatni a szoptatást.

A szülés utáni depresszió kialakulásában nagy szerepe van a megelőzésnek. Fontos a szülésről és a szülői feladatokról alkotott reális kép és elvárások kialakítása. A gyermeknevelés szépségei mellett jó megismerni annak árnyoldalait is. Mindezekre sok információt lehet találni és kapni az interneten böngészgetve, vagy más anyukákkal beszélgetve. Jó, ha van az anyukának egy olyan barátnője, akire a legnehezebb időszakban is számíthat. Akivel tud őszintén, minden szégyenkezés nélkül beszélgetni, akinek el tudja mondani mindazokat az ambivalens érzéseket, amik megfogalmazódnak benne. Jó, ha van olyan családtag, aki segíteni tud a háztartási munkában, a baba körüli teendők ellátásban.

A rövid összefoglaló elolvasását követően, a következő kérdőív kitöltésével Ön választ kaphat arra, hogy vannak –e depresszív tünetei. **Felhívjuk figyelmét, hogy a kérdőív kitöltése nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, nem egyenértékű a szakorvos által felállított diagnózissal!**

**Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)[[1]](#footnote-1)**

Mivel Ön várandós, vagy mostanában született gyermeke, azt szeretnénk megtudni, hogyan érzi magát. Kérem, jelölje be azokat a válaszokat, amelyek a legközelebb állnak ahhoz, ahogy Ön érezte magát **az elmúlt 7 napban** (és nem csak jelenleg).

**Tehát az elmúlt 7 napban…**

1. **Képes voltam nevetni és a dolgok mulatságos oldalát nézni.**
2. Ugyanolyan gyakran, mint korábban
3. Talán kicsit ritkábban
4. Egyértelműen ritkábban
5. Egyáltalán nem
6. **Örömmel vártam bizonyos dolgokat.**
7. Ugyanúgy, mint régen
8. Talán kicsit ritkábban
9. Egyértelműen ritkábban
10. Egyáltalán nem
11. **Feleslegesen hibáztattam magam, amikor a dolgok rosszul mentek.**
12. Többnyire igen
13. Elég gyakran
14. Nem túl gyakran
15. Soha
16. **Minden különösebb ok nélkül szorongóvá, aggodalmassá váltam.**
17. Soha
18. Kivételes esetekben
19. Több alkalommal
20. Nagyon gyakran
21. **Minden különösebb ok nélkül félelem vagy pánik tört rám.**
22. Nagyon gyakran
23. Több alkalommal
24. Kivételes esetekben
25. Soha
26. **Összecsaptak fejem fölött a hullámok.**
27. Igen, többnyire nem tudtam megbirkózni a dolgokkal
28. Igen, néha nem tudok oly mértékben megbirkózni azokkal, mint korábban
29. Nem, többnyire jól elboldogulok azokkal
30. Nem, ugyanolyan jól megbirkózom azokkal, mint korábban
31. **Olyan boldogtalan voltam, hogy problémám volt az alvással.**
32. Többnyire igen
33. Több alkalommal
34. Csak ritkán
35. Soha nem fordult elő
36. **Szomorúnak vagy szerencsétlennek éreztem magam.**
37. Többnyire igen
38. Elég gyakran
39. Csak ritkán
40. Soha nem fordult elő
41. **Annyira boldogtalannak éreztem magam, hogy sírva fakadtam**
42. Igen, a legtöbbször
43. Igen, elég gyakran
44. Csak ritkán
45. Soha nem fordult elő
46. **Eszembe jutott már, hogy kárt teszek magamban.**
47. Elég gyakran
48. Néha
49. Szinte soha
50. Soha

**Felhasznált irodalom**

Hompoth EA, Gálosi N, Becsei L, Töreki A. [Depressziószűrés a várandósgondozásban. Eredmények Békéscsaba körzetéből]. Orv Hetil. 2020; 161(10): 374–381.

Amennyiben felkeltette érdeklődését a fenti kérdőív, szeretné, ha közösen értékelnénk az Ön által adott válaszokat, kérem, szíveskedjen felkeresni az Egészségfejlesztési Iroda munkatársait az alábbi elérhetőségeken:

telefon:06-70-458-58-09, email: [efi.puspokladany@gmail.com](mailto:efi.puspokladany@gmail.com)

Szabó Tímea és Kárainé Vass Annamária

EFI mentális egészségfejlesztési munkatársak

1. Hompoth EA, Gálosi N, Becsei L, Töreki A. [Depressziószűrés a várandósgondozásban. Eredmények Békéscsaba körzetéből]. Orv Hetil. 2020; 161(10): 374–381. [↑](#footnote-ref-1)