



Ju do të bëheni nënë ose baba. Si jeni?

*Informacione mbi depresionet
në shtatzëni dhe pas lindjes.*

Një bebe ndryshon jetën



Çdo lindje ndryshon jetën e deritanishme. Rutina e ditës ndryshon, linden detyra të reja dhe rolet në familje duhet të rigjehen. Jo të gjitha ndryshimet janë të rehatshme: Bebjë kërkon shumë vëmendje. Përgjegjësitë e mëdha dhe netët pa gjumë janë strehuese. Ndryshimet në trup dhe për shkak të hormoneve mund të jenë të vështira. Shpesh konfliktet në marrëdhënie rriten dhe momentet e bukura të përbashkëta bëhen më të rralla.

Çfarë është depresioni pas lindjes?

Koha pas lindjes është stresuese për shëndetin psikik. Për këtë arsye, 15 për qind e nënave dhe 9 për qind e baballarëve sëmurën nga depresioni. Ky depresion quhet depresioni pas lindjes. Te burrat dhe gratë, depresioni mund të zhvillohet që gjatë shtatzënisë. Por, nganjëherë prindërit sëmurën edhe pas disa muajsh pas lindjes.

Këto janë shenja të mundshme që tregojnë se ju ndoshta keni një depresion:

Ju ndiheni të lodhur, nuk keni energji, jeni pa kënaqësi, të trishtuar, nganjëherë të nervozuar dhe të pashpresë. Nganjëherë ju nuk mund të flini në mirë, keni pak oreks ose mund të përqendrohni keq. Ndiheni të mbingarkuar ose keni frikë të madhe. Nganjëherë ju keni ndjenja negative/të këqija kundrejt fëmijës tuaj. Ndoshta keni frikë që nuk jeni nënë ose baba i mirë ose shqetësoheni shumë për beben. Mund të ndodhë që nuk jeni në gjendje të ndërtoni marrëdhënie ose lidhje emocionale me beben tuaj.

Edhe nëse nuk shfaqen të gjitha këto simptoma, ka mundësi që të keni një depresion.

Depresionet mund dhe duhet të trajtohen – sa më herë, aq më mirë. Prandaj është e rëndësishme që të flisni hapur rreth ndjenjave tuaja dhe të merrni shpejt ndihmë. Nëse nuk ndiheni mirë, flisni me **maminë, gjinekologun tuaj ose këshillimin prindëror.**

Vetë kontrolli i depresionit



Vendos një kryq mbi pikën se sa shpesh nuk jeni ndjerë mirë gjatë dy javëve të fundit për shkak të këtyre arsyeve:

Pak interes ose kënaqësi në atë që bëni

- aspak (0) në ditë të veçanta (1)
 në më shumë se gjysmën e ditëve (2) pothuajse çdo ditë (3)

I dërrmuar, melankolik ose mungesë shprese

- aspak (0) në ditë të veçanta (1)
 në më shumë se gjysmën e ditëve (2) pothuajse çdo ditë (3)

Burimi: Pyetjet thelbësore mbi depresionin nga pyetësi "Patient Health Questionnaire" (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

Vlerësimi

Numëroni së bashku numrat në kllapa te dy fushat e kryqëzuara.

Nëse rezultati është tre ose më i madh: Këshillohuni nga një ekspert. Ai mund të vlerësojë situatën tuaj dhe t'ju ndihmën dhe mbështetjen e përshtatshme. Adresat i gjeni në faqet e tjera.

Nëse rezultati është më i vogël se tre: Ju nuk keni aspak ose pak ankesa që tregojnë një depresion. Megjithatë, ia vlen që të kujdeseni mirë për veten.

Në këtë link gjeni një pyetësor të detajuar mbi depresionin pas lindjes në 17 gjuhë të ndryshme:
postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html



Baby-Blues ≠ depresioni

Shpesh nuk është e lehtë të dallohet një depresion pas lindjes. Është gjithashtu e rëndësishme të dallohet depresioni pas lindjes nga i ashtuquajtimi Baby-Blues (depresion i lehtë pas lindjes). Baby-Blues është norma dhe shumë nëna e përjetojnë atë. Baby-Blues shfaqet pak ditë pas lindjes dhe zgjat maksimumi një javë. Gjatë Bab-Blues nënat qajnë shumë, janë emocionale, të frikësuara dhe të ndjeshme. Shkak për këtë janë ndryshimi i hormoneve pas lindjes. Por, Baby-Blues largohet vetë. Nëse një nënë pas lindjes ndihet keq për një kohë më të gjatë se një javë, shkak për këtë nuk është Baby-Blues dhe ajo ndoshta ka një depresion pas lindjes.

Flisni për të

Nëse prindërit nuk ndihen mirë dhe janë të mbingarkuar dhe të rraskapitur, shpesh e kanë të vështirë të flasin me dikë për këtë. Mund të ndihmojë, për shembull, nëse flisni me familjen ose me shokët dhe shoqet rreth kësaj. Më së shumti, prindërit e rinj presin që pas lindjes të jenë të lumtur dhe kanë turp nëse nuk janë të lumtur. **Por, krizat psikike pas lindjes nuk janë të rralla.**

Frika se janë prindër të këqij

Prindërit që përjetojnë një krizë psikike nganjëherë shqetësohen nëse janë një nënë e keqe apo një baba i keq. Pjesërisht, prindërit kanë madje frikë që dikush mund tua marrë beben. Por kjo ndodh shumë rrallë, vetëm në situata emergjente. **Sëmundjet psikike pas lindjes normalisht mund të trajtohen shumë mirë.** Shumica e personave të prekur dhe familjet e tyre shërohen gjithmonë dhe mund të ndërtojnë një marrëdhënie të mirë me fëmijën e tyre.

Sëmundje psikike ekzistuese

A keni pasur para shtatzënisë një sëmundje psikike, për shembull një depresion? Atëherë është mirë që para shtatzënisë të flisni rreth kësaj me gjinekologun tuaj. Në varësi të rastit është e mundur të vazhdohet me marrjen e medikamenteve kundër sëmundjeve psikike (për shembull andidepresivë) gjatë shtatzënisë dhe kohës së ushqyerjes me gji. Flisni për këtë me një mjek ose psikiatër.



Gjetja e ndihmës

Krizë akute
Këto ente janë
gjithmonë në
dispozicion për ju,
edhe gjatë natës:

Thirrja e urgjencës për prindërit:

Tel. 0848 35 45 55

Qendra e thirrjes së urgjencës

mjekësore: **Tel. 061 261 15 15**

Dargebotene Hand (Dora e shtrirë):

Tel. 143

Të tria ofertat janë falas.

Këtu do të gjeni
mbështetje terapeutike:

Konsulta psikosociale e klinikës së grave në Spitalin Universitar të Bazelit është i specializuar në këshillimin për sëmundjet psikike që lidhen me shtatzëninë dhe lindjen:

Tel. 061 328 53 21,

Mail: gyn.psychosomatik@usb.ch

(Mbulohet nga sigurimi shëndetësor)

Në **Walk-In Ambulanz** në Kornhausgasse të UPK Basel mrrëni një trajtim psikiatrik pa lajmërim paraprak:

upk.ch/akutambulanz

Tel. 061 325 81 81, Mail: zdk@upk.ch

Ju mund të shkoni thjesht atje nga e hëna deri të premten midis orës 8:00 und 16:00 në Kornhausgasse 7 në Basel (Bazel).

(Mbulohet nga sigurimi shëndetësor)

Këshillim në **Këshillimin për prindër**

lidhur me depresionin dhe për pyetjet rreth prindërimit, roleve të familjes si dhe mbi zhvillimin, përkujdesjen, të ushqyerit dhe gjumin e fëmijës suaj:

www.muetterberatung-bl-bs.ch

(falas)

Terapia: Mjekja ose mjeku juaj mund t'ju dërgojë te një specialist për terapi psikiatrike. Këtu do të gjeni vetë specialistë për këshillim ose terapi: **www.doc24.ch**

(Mbulohet nga sigurimi shëndetësor)

Këtu do të gjeni përkthime në gjuhën përkatëse, në telefon ose në vend:

<https://www.inter-pret.ch/de/angebote-regionale-vermittlungstellen-237.html>

Shënim ligjor

Përshtatje e disa pjesëve të përmbajtjes së tekstit me mirësjellje nga Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Grafika dhe ilustrimi: Sarah Weishaupt