



Anne ya da baba mı olacaksınız? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Hamilelik sırasında ve doğum sonrası depresyon hakkında bilgiler. **ğum sonrası depresyon hakkında bilgiler.**



Bir bebek hayatı değiştirir

Her doğum şimdiye kadar olan hayatı değiştirir. Günlük akış farklılaşır, yeni görevler ortaya çıkar ve aile içindeki rollerin yeniden belirlenmesi gerekir. Değişikliklerin tümü keyifli değildir: Bebeğin çok fazla ilgiye ihtiyacı vardır. Büyük sorumluluk ve uykusuz geceler beraberinde yük getirir. Bedende ve hormonlar nedeniyle değişiklikler zor olabilir. Çoğu zaman ilişkilerdeki çatışmalarda artış görülür ve birlikte geçirilen güzel anlar azalır.

Doğum sonrası depresyon nedir?

Doğum sonrası süre psikolojik sağlık açısından zorlayıcıdır. Annelerin yaklaşık yüzde 15'i ve babaların yüzde 9'u bu nedenle bir depresyon geçirmektedir. Bu depresyonun adı doğum sonrası depresyondur. Bir depresyon halihazırda hamilelik döneminde hem kadınlarda hem de erkeklerde gelişebilir. Ancak bazı durumlarda ebeveynler doğumdan aylar sonra da hasta olur.

Bunlar depresyonda olabileceğinize dair olası işaretlerdir:

Kendinizi yorgun hissediyorsunuz, hiç enerjiniz yok, neşeniz yok, üzgün hissediyorsunuz, bazen sinirlisiniz veya ümitsizsiniz. Bazen artık iyi uyuyamıyorsunuz, iştahınız az veya daha zor odaklanıyorsunuz. Aşırı baskı hissediyorsunuz veya şiddetli korkularınız var. Bazen kendi çocuğunuza karşı olumsuz/kötü hisler duyuyorsunuz. Belki sadece iyi bir anne veya iyi bir baba olamama korkunuz vardır ya da bebeğiniz için ciddi şekilde endişeleniyorsunuz. Bebeğinizle bir ilişki veya duygusal bağ kuramıyor da olabilirsiniz.

Bu işaretlerin tümü isabetli değilse bile depresyonda olmanız mümkündür. Depresyonlar tedavi edilebilir ve edilmeleri gerekiyor– ne kadar erken o kadar iyi. Bu nedenle duygular hakkında açıkça konuşmanız ve hızlıca yardım almanız önemlidir. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız bununla ilgili ebeniz, kadın doktorunuz veya ebeveyn danışmanlığı ile görüşün.

Kendi kendine depresyon testi



Son iki hafta içinde aşağıdakiler nedeniyle kendinizi ne sıklıkta iyi hissetmediğinizi işaretleyin:

Yaptıklarınızla ilgili az ilgi veya keyif

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> hiç (0) | <input type="checkbox"/> bazı günlerde (1) |
| <input type="checkbox"/> günlerin yarısından fazlasında (2) | <input type="checkbox"/> neredeyse her gün (3) |

Bunalım, hüznün veya ümitsizlik

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> hiç (0) | <input type="checkbox"/> bazı günlerde (1) |
| <input type="checkbox"/> günlerin yarısından fazlasında (2) | <input type="checkbox"/> neredeyse her gün (3) |

Kaynak: Hasta Sağlık Anketi'nin depresyonla ilgili başlıca soruları (Kernfragen zur Depression aus dem Patient Health Questionnaire) (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

Değerlendirme

İki işaretlenen alandaki parantez içinde bulunan sayıları toplayın.

Sonucun üç veya fazla olması halinde: Bir uzman personel tarafından danışmanlık hizmeti alın. Uzman personel durumunuzu değerlendirebilir ve size göre yardım ve destek hizmeti sunabilir. Adresleri sonraki sayfalarda bulabilirsiniz.

Sonucun üçten az olması halinde: Depresyona işaret edebilecek çok az şikayete sahipsiniz veya şikayetiniz yok. Yine de kendinize iyi bakmanızda fayda var.

Bu bağlantı üzerinden 17 farklı dilde doğum sonrası depresyon hakkında ayrıntılı bir ankete ulaşabilirsiniz: postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html



Annelik hüznü ≠ depresyon

Doğum sonrası bir depresyonu tespit edebilmek çoğu zaman kolay değildir. Doğum sonrası depresyonu annelik hüznünden ayırt etmek de önemlidir. Annelik hüznü normaldir ve birçok anne buna sahiptir. Annelik hüznü doğumdan birkaç gün sonra ortaya çıkar ve en fazla bir hafta sürer. Annelik hüznü sırasında anneler çok ağlar, duygusal olur, korkar ve hassastır. Bunun nedeni doğum sonrası hormonların değişmesidir. Ancak annelik hüznü kendiliğinden geçer. Bir anne doğumdan sonra kendini bir haftadan daha uzun bir süre kötü hissederse muhtemelen annelik hüznü değil belki de doğum sonrası depresyon söz konusudur.

Hakkında konuşmak

Ebeveynler kendilerini iyi hissetmediğinde ve aşırı baskı ile yorgunluk hissettiklerinde bunun hakkında birisiyle görüşmek onlara zor gelebiliyor. Örneğin aileyle veya arkadaşlar ile konuşmak yardımcı olabilir. Yeni ebeveynler çoğu zaman doğumdan sonra mutlu olmayı bekler ve mutlu olmadıklarında bu nedenle utanırlar. **Ancak doğum sonrası psikolojik krizler nadir değildir.**

Kötü ebeveyn olma korkusu

Psikolojik kriz içinde bulunan ebeveynler bazen kötü bir anne veya kötü bir baba olma endişesi hissedirler. Ebeveynlerde bazen bebeğin onlardan alınacağı korkusu bile vardır. Ancak bu çok nadiren, sadece acil durumlarda gerçekleşir. **Doğum sonrası psikolojik hastalıklar normalde çok iyi tedavi edilebilir.** İlgili çoğu kişi ile aileleri tekrar iyileşir ve çocuğu ile iyi bir ilişki kurabilir.

Devam eden psikolojik hastalık

Hamilelikten önce bir psikolojik hastalık geçirdiniz mi, örneğin depresyon? O halde hamilelikten önce bunun hakkında bir kadın doktoru ile görüşmek faydalı olabilir. Duruma göre psikolojik hastalıklara yönelik ilaçları (örn. antidepresan) hamilelik ve emzirme döneminde almaya devam etmek mümkündür. Bunun için bir doktor veya psikiyatrist ile görüşün.



Yardıma bulun

Ani kriz

Bu noktalar her zaman yanınızda, geceleri dahil:

Ebeveyn acil çağrı hattı:
Tel. 0848 35 45 55

Tıbbi acil çağrı merkezi:
Tel. 061 261 15 15

Dargebotene Hand (Uzatılan el):
Tel. 143

(Her üç hizmet ücretsizdir.)

Burada terapötik destek bulabilirsiniz:

Basel Üniversite Hastanesi Kadın Kliniği **psikososyal görüşme saati**, hamilelik ve doğum ile ilgili tüm psikolojik hastalıklar konusunda özel deneyime sahiptir:
Tel. 061 328 53 21, E-Posta: gyn.psychosomatik@usb.ch
(Sağlık sandığı tarafından karşılanır)

Üniversite Psikiyatri Klinikleri (UPK) Basel'in Kornhausgasse'deki **Ayakta Tedavi Noktası**nda randevusuz psikiyatrik hizmet alabilirsiniz:

upk.ch/akutambulanz

Tel. 061 325 81 81,

E-Posta: zdk@upk.ch

Pazartesi - Cuma günleri saat 8.00 ve saat 16.00 arasında Basel'de Kornhausgasse 7'den geçerken uğrayabilirsiniz.

(Sağlık sandığı tarafından karşılanır)

Depresyon hakkında **ebeveyn danışmanlığına** ve ebeveynliğe, aile rollerine ve çocuğun gelişimi, bakımı, beslenmesi ile uykusuna dair sorularda danışmanlık:

www.muetterberatung-bl-bs.ch

(ücretsiz)

Terapi: Doktorunuz sizi bir psikoterapi uzmanına yönlendirebilir. Buradan danışmanlık veya terapi için kendiniz bir uzman bulabilirsiniz: www.doc24.ch

(Sağlık sandığı tarafından karşılanır)

Burada telefonda veya yerinde ilgili dilinize yönelik tercüme bulabilirsiniz:

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

Künye

Metin içeriği bölümleri Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich'in (Zürich Kantonu Önlem ve Sağlık Teşviki) içten izniyle hazırlanmıştır. Grafik ve resim: Sarah Weishaupt