



Slimību profilakses un
kontroles centrs

JAUNO VECĀKU PSIHISKĀ VESELĪBA PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ





Satura rādītājs

Ievads	3
Pēcdzemdību skumjas	4
Pēcdzemdību depresija	6
Pēcdzemdību psihoze	8
Kas izraisa pēcdzemdību psihiskos traucējumus?	10
Vai pēcdzemdību psihiskos traucējumus var novērst?	11
Kā rīkoties?	12
Kā ģimene un draugi var palīdzēt?	13
Depresija jaunajiem tēviem	14
Kādēļ jāvēršas pēc palīdzības?	16
Pēcdzemdību depresijas ārstēšana	16
Kur vērsties pēc specializētas palīdzības?	17
Mīti par pēcdzemdību depresiju	18
Depresijas skrīnings	19
Edinburgas pēcdzemdību depresijas skala	21





Topošie un esošie bērnu vecāki! Šis materiāls paredzēts, lai palīdzētu jums izprast psihisko veselību pēcdzemdību periodā, atpazīt pēcdzemdību skumju, depresijas un citu psihisko traucējumu simptomus, kā arī iedrošinātu laikus vērsties pēc palīdzības.

IEVADS

Mazuļa ienākšana ģimenē ir ļoti nozīmīgs un emocijām bagāts notikums. Tas ir brīdis, kad ikdienas dzīve ļoti krasi mainās, savukārt katras jaunas pārmaiņas nāk ar zināmiem riskiem. Bieži vien pēcdzemdību psihiskie traucējumi netiek atklāti, jo jaunie vecāki kautrējas vērsties pēc palīdzības. Arī Tev var šķist, ka jābūt ideālajam vecākam, taču patiesībā viss var būt pavisam citādāk – ne visi vecāki sāk mīlēt bērna uzreiz pēc dzemdībām, ir gatavi aizmirst savu iepriekšējo ikdienas dzīvi un „mesties” pamperu mainīšanā, bērna barošanā un auklēšanā, un paralēli turpināt darīt arī ierastos ikdienas darbus. Reizēm aprašanai ar jauno dzīvi nepieciešams vairāk laika.

Pēcdzemdību psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu sievieti – gan ar normālu, gan problemātisku grūtniecību, pirmo vai atkārtotu grūtniecību, sievieti, kura ir precējusies, un sievieti, kura nav precējusies, neatkarīgi no ienākumu līmeņa, vecuma, tautības, izglītības līmeņa vai citiem apstākļiem. Tāpat traucējumi var rasties arī jaunās māmiņas partnerim.

Nemot vērā izmaiņas miega ritmā, jaunos pienākumus un laika trūkumu, ko veltīt sev, ir tikai normāli un saprotami, ka daudzas jaunās māmiņas piedzīvo garastāvokļa traucējumus.

Pēcdzemdību psihiskos traucējumus parasti iedala trīs kategorijās (secībā no visvieglākajiem līdz vissmagākajiem traucējumiem):

- pēcdzemdību skumjas jeb pēcdzemdību blūzs;
- pēcdzemdību depresija;
- pēcdzemdību psihoze.

Šie traucējumu veidi var arī pārklāties. Skumjas pēcdzemdību periodā piedzīvo apmēram 85 % sieviešu. Lielākajai daļai jauno māmiņu simptomi ir viegli un īslaicīgi, tomēr 10 % līdz 15 % sieviešu attīstās nozīmīgāki depresijas vai trauksmes simptomi. Saprotams, ka neviens no jaunajiem vecākiem nevēlas piedzīvot kādu no šīm situācijām, tādēļ svarīgi zināt un saprast, ka neviens nav vainojams pie šo traucējumu attīstības.

PĒCDZEMDĪBU SKUMJAS



Pamest slimnīcu pēc dzemdībām bija biedējoši, bet tai pat laikā ar vīru bijām priecīgi atgriezties mājās. Mēs beidzot bijām sagaidījuši savu mazuli. Tā bija tik neaptverama sajūta! Mani apbūra mazuļa katra mazākā kustība un izdvestā skaņa! Es biju ļoti laimīga, tomēr doma, ka manam bērnam jādzīvo šajā biedējošajā pasaulē, šķita nepanesama. Tajā brīdī jutos tik ievainojama kā vēl nekad. Laime jaucās kopā ar asarām un uztraukumu par bērnu. Kā pēc pulksteņa, divas nedēļas pēc dzemdībām skumjas bija pārgājušas, un nevaldāmā raudāšana beigusies. Emocijas joprojām bija intensīvas, tomēr spēju tās kontrolēt.

Emīlija, 29 gadi

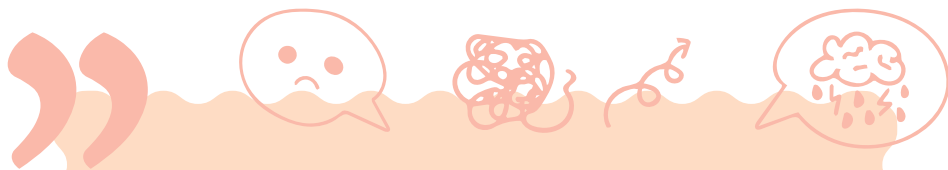


Aptuveni 50 līdz 85 % sieviešu pēcdzemdību blūzu jeb pēcdzemdību skumjas piedzīvo pirmajās nedēļās pēc bērna piedzimšanas. Ņemot vērā to, cik bieži jaunās māmiņas piedzīvo šāda veida garastāvokļa traucējumus, pēcdzemdību skumjas drīzāk var uzskatīt par normālu pieredzi pēc dzemdībām, nevis psihisku traucējumu.

Sievietes ar pēcdzemdību skumjām parasti ziņo par garastāvokļa svārstībām, nomāktību, kašķīgumu, raudulīgumu, trauksmi, vieglu aizkaitināmību un nogurumu. Šie simptomi parasti sasniedz augstāko punktu ceturtajā vai piektajā dienā pēc dzemdībām, var ilgt no dažām stundām līdz dažām dienām un pazūd laikā līdz divām nedēļām pēc dzemdībām. Lai gan šie simptomi ir neparedzami un bieži vien rada satraukumu, tie neietekmē sievietes spēju darboties un rūpēties par jaundzimušo. Tomēr jaunajai māmiņai šajā laika nepieciešams atbalsts un iejūtīga attieksme no tuviniekiem. Pēcdzemdību skumjām nav nepieciešama īpaša ārstēšana, tomēr jāatzīmē, ka reizēm pēcdzemdību skumjas var vēstīt par nozīmīgāku garastāvokļa traucējumu attīstību, īpaši sievietēm, kurām iepriekš ir bijusi depresija. Ja šie simptomi nepāriet divu līdz sešu nedēļu laikā, ieteicams vērsties pie ģimenes ārsta.



PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJA



Jau brīdī, kad uzzināju, ka esmu stāvoklī, nevarēju sagaidīt, kad savu mazuli varēšu ieraudzīt, paņemt rokās un sabučot. Es nevarēju iedomāties, ka dažreiz mēdz būt arī citādāk. Kad piedzima mana meita, es skatījos uz viņu un domāju: „Ko man tagad darīt?”. Mana mamma bija paņēmusi atvaļinājumu, lai sākumā man palīdzētu. Katru reizi, kad viņa nebija klāt, man nebija ne jausmas, kā rīkoties. Domāju, ka ar laiku paliks labāk, ka pieradīšu pie jaunā dzīvesveida, taču tā nebija. Man šķita, ka dzīvoju sapnī, no kura nespēju pamosties. Kādu rītu es pamodos un nespēju ne piecelties no gultas, ne arī pakustēties. Šie mēneši bija vieni no smagākajiem manā dzīvē. Es ignorēju apkārt notiekošo, ieskaitot savu vīru un meitiņu. Dažkārt tas mani sāka uztraukt, un tad es raudāju stundām ilgi. Mans vīrs saprata, ka ar mani kaut kas nav kārtībā, tādēļ viņš piezvanīja ģimenes ārstam. Dakteris mani nosūtīja pie psihiatra, kurš noteica diagnozi – pēcdzemdību depresija. Man tika izrakstīti medikamenti, sāku tos lietot. Pateicoties psihiatram, pavisam maziem solīšiem virzījās uz priekšu un man kļuva labāk. Nu mani vairs neplosa naids un vienaldzība – es izbaudu dzīvi un novērtēju laiku, ko varu pavadīt ar ģimeni!

Santa, 26 gadi




Atšķirībā no pēcdzemdību skumjām, pēcdzemdību depresijai raksturīgi ilgstošāki un izteiktāki simptomi. Pēcdzemdību depresija ir depresijas pazīmēm atbilstoši traucējumi, kas var parādīties pirmo 12 mēnešu laikā pēc dzemdībām un saglabāties no dažām nedēļām līdz pat vairākiem mēnešiem, ja tie netiek atklāti un ārstēti. Nereti pēcdzemdību depresija attīstās pakāpeniski, tādēļ māmiņai un līdzcilvēkiem to var būt grūti pamanīt. No pēcdzemdību depresijas cieš aptuveni 10 % līdz 15 % jauno māmiņu. Tas nozīmē, ka katra astotā līdz desmitā sievietē piedzīvo šo stāvokli pēc bērna nākšanas pasaulē.

Dažas sievietes var piedzīvot tikai dažus pēcdzemdību depresijas simptomus, taču citām depresija var izpausties ar vairāku simptomu kopumu. Visbiežākie pēcdzemdību depresijas simptomi (novērojami pēdējo 2 nedēļu laikā):

- **nomākts garastāvoklis un skumjas.** Tas var izpausties dažādi, piemēram, jaunā māmiņa bieži raud, uztraucas, ka viņai nesanāk būt labai mammai, izjūt intereses zudumu par apkārt notiekošo, ir dusmīga vai tieši otrādi – vienaldzīga;
- bērniņam ienākot pasaulē, ir grūti atrast laiku atpūtai. Pēcdzemdību depresijai raksturīgs **pastāvīgs nogurums**, kura pārvarēšanai nepalīdz ne pilnvērtīgs miegs, ne relaksēšanās vannā, ne arī izrunāšanās ar kādu tuvu cilvēku;
- **grūtības iemigt, trausls miegs** vai pārāk **ilga gulēšana, miegainība dienas laikā**;
- **grūtības koncentrēties** un pieņemt lēmumus;
- **nevēlēšanās rūpēties** par bērnu un grūtības veidot saikni ar bērnu vai **nepārejošas bažas** par spēju uzņemties rūpes par bērnu, **bailes** palikt ar mazuli divatā;
- izteikti **pazemināta vai pastiprināta apetīte**;
- viegla **aizkaitināmība**;
- **galvassāpes, krampji, gremošanas trakta traucējumi**, kam nav saistības ar fiziskām izmaiņām un kuri nemazinās, lietojot medikamentus;
- pastiprināts **satraukums par bērniņa veselību** – ka mazulis saslims, pietiekami nepieņemams svarā, pārāk daudz raud vai tieši pretēji – ir pārāk kluss;
- domas, ka labāk būtu **nomirt vai nodarīt pāri** sev vai savam bērnam;
- **izolēšanās** no sabiedrības, nevēlēšanās kontaktēties ar citiem cilvēkiem;
- **seksuālās vēlmes mazināšanās.**

Nereti sievietes neapzinās, ka viņām ir pēcdzemdību depresija, jo simptomi var attīstīties pakāpeniski. Tādēļ īpaši svarīga šajā periodā ir saikne ar tuviniekiem, kuri var būt pirmie, kas pamana izmaiņas māmiņas uzvedībā. Smagas pēcdzemdību depresijas gadījumā var attīstīties arī psihotiski simptomi, piemēram, balsis galvā. Šādā gadījumā steidzami jāmeklē palīdzība.

PĒCDZEMDĪBU PSIHOZE



Divas nedēļas pēc tam, kad bija piedzimis mans dēliņš, ciemojāmies pie vīra vecākiem. Tieši mūsu ciemošanās beigās es sāku sajūst psihozes simptomus (iesākumā es to neapzinājos). Es kļuvu paranoiska, uzskatot, ka vīramāte vēlas nozagt manu dēlu, man šķita, ka mājā ir uzstādītas videonovērošanas kameras, vīratēva laipnos ieteikumus uztvēru kā draudus. Es nesapratu, kas notiek, zināju tikai to, ka man nekavējoties jātiek prom. Kad devāmies prom no vīra vecāku mājām, domāju, ka mūs izseko, tādēļ izdzēsu visas lietotnes, kas bija manā mobilajā tālrunī. Man likās, ka visi apkārtesošie cilvēki uz mani skatās, sāku zaudēt laika izjūtu, man likās, ka notikumi atkārtojas vairākas reizes. Savam vīram neko neteicu, jo nevēlējos viņu uztraukt, tomēr viņš saprata, ka ar mani kaut kas nav kārtībā. Mans vīrs noorganizēja, ka mūsu mazuli pieskata viņa vecāki un aizveda mani uz slimnīcu. Nākamās dienas bija sadrumstalotas, man tika dotas zāles, ar mani runāja dažādi ārsti. Dažas nedēļas pēc psihožu epizodēm es ieslēgu dziļā depresijā. Atveseļošanās process bija ilgs un smags, pagāja vairāki mēneši, līdz atkal sāku izjust prieku savā ikdienā. Es pamazām virzījos uz priekšu un iepazīnu savu dēlu no jauna. Pateicoties speciālistiem, manam vīram un pārējai ģimenei, es atveseļojos un atkal sāku justies kā māte.

Liene, 25 gadi

Pēcdzemdību psihoze ir vismagākā pēcdzemdību psihisko traucējumu forma. Tā ir reta un attīstās aptuveni 1 līdz 2 no 1000 sievietēm pēc dzemdībām. Tās sākums bieži ir straujš, un simptomi var parādīties jau pirmajās 48 līdz 72 stundās pēc dzemdībām, tomēr visbiežāk tie sākas pirmajās divās nedēļās pēc bērna piedzimšanas. Sākotnējās pazīmes ir nemiers, aizkaitināmība un bezmiegs. Sievietēm, kuras piedzīvo šos traucējumus, ir mainīgs, nomākts vai pacilāts garastāvoklis, dezorientācija (priekšstata zaudēšana par laiku un telpu), apjukums un neorganizēta uzvedība.

Sievietēm, kurām ir pēcdzemdību psihoze, var būt:

- **murgi** (domas vai uzskati, kas neatbilst patiesībai);
- **halucinācijas** (tādu lietu redzēšana, dzirdēšana vai saošana, kuru nav);
- **mānija** (pārmērīgi paaugstināts, pacilāts garastāvoklis, kas bieži vien šķiet ārpus realitātes);
- **paranoja un apjukums**.

Pēcdzemdību psihoze ir akūts medicīnisks stāvoklis, un ir svarīgi nekavējoties meklēt palīdzību, zvanot pa tālruni 113 vai dodoties uz tuvāko neatliekamās medicīniskās palīdzības punktu. Sievietēm ar pēcdzemdību psihozi var būt risks nodarīt pāri sev vai savam bērnam, tādēļ palīdzība jāsaņem pēc iespējas ātrāk. Atveseļošanās ir iespējama, saņemot profesionālu palīdzību.



KAS IZRAISA PĒCDZEMDĪBU PSIHISKOS TRAUCĒJUMUS?

Ne māte, ne tēvs nav vainīgi pie pēcdzemdību psihisko traucējumu rašanās – tā nav attīstījusies tādēļ, ka kāds no vecākiem kaut ko ir vai nav darījis bērna gaidīšanas laikā.

Pēcdzemdību depresijas attīstībai nav viena konkrēta iemesla, pētījumi norāda, ka tā rodas ģenētisko, sociālo un vides faktoru kombinācijas rezultātā. Faktori, kas var ietekmēt pēcdzemdību depresijas attīstību ir:

- psihiskās veselības problēmas, it īpaši depresija, agrākā dzīves posmā;
- depresija vai trauksme grūtniecības laikā;
- atbalsta trūkums no partnera, ģimenes locekļiem vai draugiem;
- sarežģītas attiecības ar partneri;
- stress, saspringti dzīves notikumi neilgi pirms grūtniecības vai grūtniecības laikā;
- psiholoģiskas traumas, piemēram, vardarbība ģimenē;
- ja ir piedzīvotas ieilgušas pēcdzemdību skumjas jeb pēcdzemdību blūzs;
- hormonālās izmaiņas, kas notiek grūtniecības laikā un pēc grūtniecības. Pirmajās 24 stundās pēc dzemdībām hormonu līmenis strauji pazeminās līdz normālam līmenim, kāds tas bija pirms grūtniecības;
- vairogdziedzera disfunkcija (vairogdziedzera hormonu līmenis var pazemināties arī pēc dzemdībām);
- nepietiekams B12 vitamīna līmenis asinīs.

Daudzas jaunās māmiņas atzīst, ka pēc dzemdībām:

- jūtas nogurušas un izjūt miega trūkumu;
- ir pārņemtas ar mazuli;
- jūtas mazāk pievilcīgas;
- izjūt laika trūkumu.

Arī šīs izjūtas var ietekmēt pēcdzemdību depresijas attīstību.

VAI PĒCDZEMDĪBU PSIHISKOS TRAUCĒJUMUS VAR NOVĒRST?

Lai gan ir veikti pētījumi, kuros mēģināts noskaidrot veidus, kā novērst pēcdzemdību psihisko traucējumu attīstību, nav pierādījumu par vienu noteiktu aktivitāti, kas traucējumus varētu novērst. Vienīgais, ko vari darīt, ir piekopt pēc iespējas veselīgāku dzīvesveidu.

Ja Tev jau kādreiz ir bijusi depresija vai psihiskās veselības traucējumi, vai arī Tavā ģimenē kādam ir bijuši psihiskās veselības traucējumi, pastāsti savam ģimenes ārstam vai citam speciālistam, ka esi stāvoklī vai domā par bērna iņemšanu. Tādā veidā ārsts var pienācīgi veikt Tavu uzraudzību un pēc iespējas savlaicīgāk uzsākt ārstēšanu, ja tas būs nepieciešams.

Ja esi ar kādu psihiskās veselības problēmu saskārusies grūtniecības laikā, Tavam ārstam vajadzētu Tevi regulāri uzraudzīt pirmās nedēļas pēc dzemdībām.



KĀ RĪKOTIES?

Dažas sievietes nevienam nestāsta par saviem pārdzīvojumiem un sajūtām. Jaunās māmiņas bieži neapzinās, ka viņām ir pēcdzemdību depresija, izjūt kaunu atzīties, ka piedzīvo garastāvokļa traucējumus, jo uztraucas, ka, atzīstot savus simptomus, tiks uzskatītas par sliktām māmiņām.

Ja atpazīsti kādus no iepriekš aprakstītajiem simptomiem un Tevi māc bažas un bailes meklēt palīdzību, neļaujies tām! Jebkura sieviete var saskarties ar pēcdzemdību psihiskajiem traucējumiem, un tie nekādā veidā nenorāda uz to, ka neesi laba mamma savam mazulim. Gluži pretēji – neārstēti psihiskie traucējumi var kaitēt gan Tev pašai, gan Tavam mazulim, tādēļ ir svarīgi vērsties pēc palīdzības un laikus uzsākt ārstēšanu, ja tāda ir nepieciešama. Svarīgi ir nebaidīties vērsties pēc palīdzības, runāt ar savu partneri, draugiem, vecākiem un citiem tuviniekiem.

Neaizmirsti rūpēties par sevi:

- **aprunājies** ar savu partneri, radnieku vai labu draugu **par to, kā jūties**. Tas var būt milzīgs atvieglojums – tikt uzklausītam un saprastam;
- **pavadi laiku** ar partneri, draugiem vai radiem;
- mājasdarbos un rūpēs par bērnu **lūdz palīdzību** partnerim, ģimenei, krustvecākiem un draugiem;
- **velti laiku sev**. Izej ārā no mājas katru dienu, kaut vai uz īsu brīdi, lasi kādu žurnālu vai grāmatu, klausies mūziku;
- mēģini **gulēt** tad, kad guļ bērns;
- centies **ēst regulāri un veselīgi**;
- regulāri nodarbojies ar **fiziskām aktivitātēm**.



Ja esi jaunās māmiņas partneris un pamani pēcdzemdību depresijas simptomus:

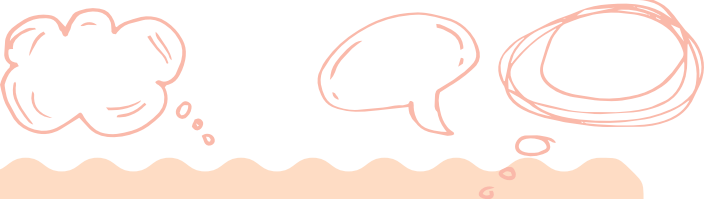
- pēc iespējas esi blakus, uzklausi, izturies ar sapratni;
- radi sievietē pozitīvas emocijas, pievēršot uzmanību visam, kas viņai izdodas;
- uzsver, ka šis stāvoklis mainīsies un tuvie cilvēki neatstās vienu šajā situācijā;
- uz laiku uzņemies rūpes par ikdienas dzīves organizēšanu un mājas darbu veikšanu;
- pēc iespējas vairāk iesaisties bērna aprūpē;
- partnerim jāizrāda sapratne, ja šajā laikā sievietei ir zudusi vēlme pēc dzimumattiecībām;
- palīdzi vērsties pēc specializētas palīdzības.

KĀ ĢIMENE UN DRAUGI VAR PALĪDZĒT?

Bieži vien apkārtējie nevēlas pievērst uzmanību jaunās māmiņas veselības stāvoklim. Tas ir saprotams – neviens nevēlas traucēt brīdī, kad dzīve ir tik krasi mainījusies. Taču rūpēties par jauno māmiņu ir tikpat svarīgi, kā rūpēties par mazuli. Pirmajos mazuļa dzīves mēnešos grūti ir jebkurai (jā, jebkurai) māmiņai! Viņai vienkārši ir nepieciešams partnera un tuvinieku atbalsts – gan morāls, gan sadzīvisks. Pajautā māmiņai, kā tieši šajā brīdī vari viņai palīdzēt!



DEPRESIJA JAUNAJIEM TĒVIEM



Ar sievu bijām ļoti satraukti par gaidāmo mazuli. Ģimene un draugi mūs apbēra ar apsveikumiem un dāvanām. Es biju lepns – būšu tētis. Pēc meitas piedzimšanas sapratu, ka man nav ne jausmas, kā jārikojas. Mazuļa pirmajā dzīves gadā jutos apmulsis, izsmelts, bezpalīdzīgs, vientuļš un iesprostots. Man šķita, ka visu grūtniecības laiku esmu bijis maldināts par to, cik labi spēšu veikt tēva pienākumus. Tā bija man nezināma pasaule ar autiņbiksītēm, piena maisījumiem un mazuļa nepārtrauktu raudāšanu. Pēc īpaši trakas raudāšanas, aizkaitinājuma un miega trūkuma dēļ platformā „Google” ierakstīju frāzi „Es ienīstu savu bērnu”. Šī doma man radīja lielu kaunu, tomēr tādējādi es uzzināju, ka katrs desmitais jaunais tēvs piedzīvo pēcdzemdību depresiju. Tas mani mudināja vērsties pēc palīdzības. Pēcdzemdību depresija nav vājuma pazīme vai kas tāds, par ko jaunie vecāki būtu jānosoda, un nav jābaidās par to runāt. Lielākā daļa cilvēku ir pārsteigti, uzzinot, ka 1 no 20 vīriešiem piedzīvo depresiju savas partneres grūtniecības laikā, un 1 no 10 jaunajiem tētiem cīnās ar depresiju pēc bērna piedzimšanas.

Rūdolfš, 33 gadi



Simptomi un pazīmes, kas varētu liecināt par depresijas esamību jauniešiem:

- pastāvīgs nogurums un spēku izsīkums;
- galvassāpes un muskuļu saspringums;
- intereses zudums par lietām, kas agrāk interesējušas un sagādājušas prieku;
- pazemināta vai paaugstināta apetīte;
- miega traucējumi (kas nav saistīti ar mazuļa miegu);
- pastāvīgs aizkaitinājums;
- nevēlēšanās komunicēt ar partneri, draugiem, radiem;
- bailes rūpēties par bērnu;
- alkohola vai narkotiku lietošana;
- domas par pašnāvību.



KĀDĒĻ JĀVĒRŠAS PĒC PALĪDZĪBAS?

Neārstēta pēcdzemdību depresija var ietekmēt jauno vecāku spējas rūpēties par mazuli, kā arī var ietekmēt bērna turpmāko attīstību:

- ir iespējamās grūtības koncentrēties savām un mazuļa vajadzībām;
- nespēja parūpēties par mazuli;
- bērnam var būt valodas attīstības, mācīšanās un uzvedības problēmas, kā arī lielāks aptaukošanās risks;
- lielāks pašnāvības risks mātei un kaitējuma risks bērnam.

PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJAS ĀRSTĒŠANA

Pēcdzemdību depresija var būt vientuļa, stresu izraisoša un biedējoša, tādēļ ir svarīgi meklēt palīdzību. Lai kā Tevi biedētu vārds „depresija”, par to nav jāuztraucas, jo ir pieejams atbalsts un efektīvas ārstēšanas metodes.

Šīs metodes ietver:

- **pašpalīdzību** – ir lietas, ko vari darīt pats/pati:
 - nebaidies runāt ar ģimeni un draugiem par savām sajūtām un to, kā viņi varētu Tev palīdzēt tikt ar tām galā;
 - izbrīvēt laiku sev, kolīdz sanāk tāda iespēja, lai darītu to, kas Tev sagādā prieku;
 - iespēju robežās izgulies nakts laikā;
 - regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm;
 - lieto veselīgu uzturu;
 - meklē domubiedrus, kontaktējies ar citiem jaunajiem vecākiem;
- **psihologa vai psihoterapeita palīdzību;**
- **antidepresantu lietošanu** – smagākos depresijas gadījumos antidepresanti palīdzēs uzveikt depresiju, turklāt ārsts varēs izrakstīt tādus antidepresantus, ko ir droši lietot arī krūts barošanas laikā.

KUR VĒRSTIES PĒC SPECIALIZĒTAS PALĪDZĪBAS?

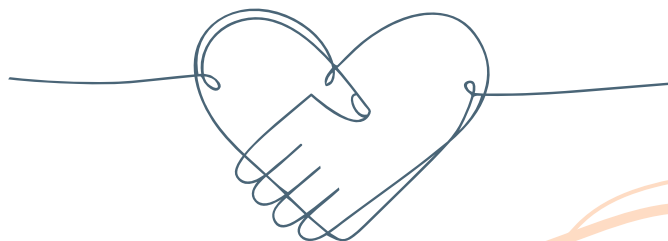
Ārstēšanās ir atveseļošanās galvenais priekšnosacījums.

Pēc specializētas palīdzības var vērsties:

- pie sava ģimenes ārsta;
- pie psihiatra (psihiatrs ir tiešās pieejamības speciālists, tāpēc ģimenes ārsta nosūtījums nav nepieciešams. Depresijas gadījumā ārstēšana pie psihiatra, kurš ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), ir bezmaksas);
- pie ārsta psihoterapeita, psihoterapijas speciālista vai psihologa (pieejamas valsts apmaksātas konsultācijas ar ģimenes ārsta nosūtījumu);
- atbalsta grupā (piemēram, biedrība „Debesmanna” piedāvā pašpalīdzības atbalsta grupas tiešsaistē un klātienē, krīžu un konsultāciju centrs „Skalbes” piedāvā bezmaksas krīzes konsultācijas pa tālruni).

Kontaktinformācija:

- Krīžu un konsultāciju centrs „Skalbes”: www.skalbes.lv.
Diennakts krīzes tālrunis: 116123;
- Biedrība „Debesmanna”: www.debesmanna.com;
- Valsts apmaksātu speciālistu saraksts pieejams www.vmnvd.gov.lv mājaslapā.



MĪTI PAR PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJU

Pēcdzemdību depresiju mēdz apvīt vairāki mīti, kas rada stigmatizāciju un kavē vēršanos pēc palīdzības. Atpazīsti tos!

MĪTS:	pēcdzemdību depresija nav tik smaga slimība kā citas depresijas formas.
PATIESĪBA:	pēcdzemdību depresija ir tikpat nopietna depresijas forma kā citas.
MĪTS:	pēcdzemdību depresijas vienīgais cēlonis ir hormonālas izmaiņas.
PATIESĪBA:	pēcdzemdību depresiju izraisa daudzu faktoru kopums.
MĪTS:	pēcdzemdību depresija ātri vien pāries pati no sevis.
PATIESĪBA:	pretēji pēcdzemdību skumjām, pēcdzemdību depresija var ilgt mēnešiem ilgi un, ja atstāta bez ārstēšanas, tā var kļūt par ilgtermiņa problēmu.
MĪTS:	pēcdzemdību depresija skar tikai sievietes.
PATIESĪBA:	pētījumos pierādīts, ka pat katrs desmitais tētis var sastapties ar depresiju pēc bērna piedzimšanas.



DEPRESIJAS SKRĪNINGS

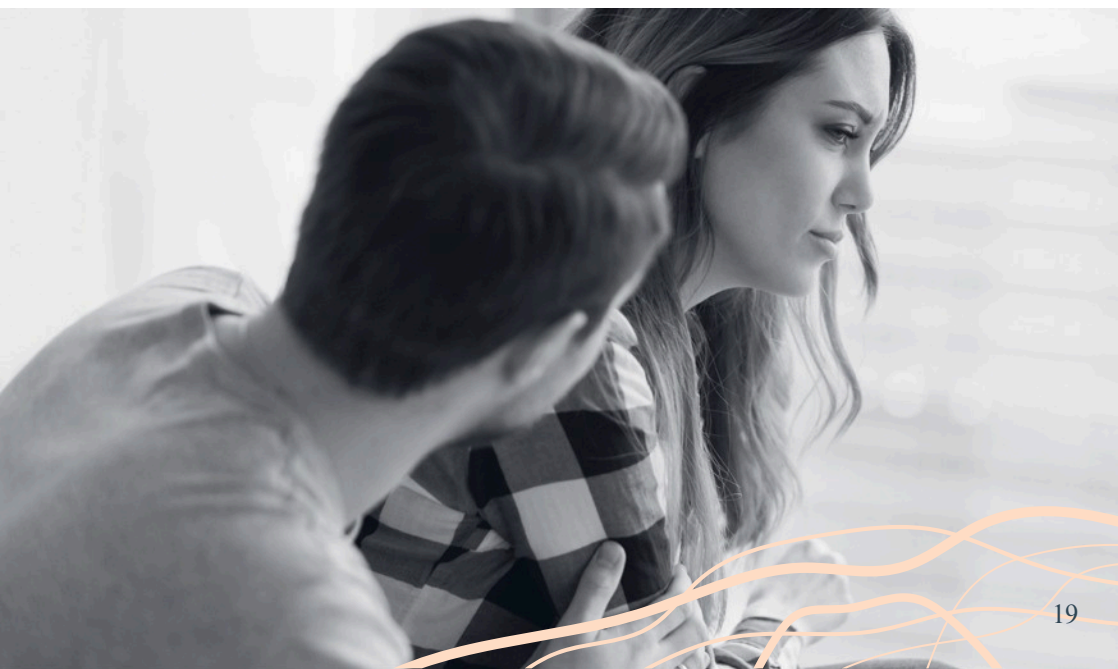
Depresijas pamata simptomi pēc *Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2)*:

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Tevi ir apgrūtinājušas kādas no šādām problēmām?	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
Interesu un dzīvesprieka trūkums	0	1	2	3
Slikts/nomākts garastāvoklis, nospiestība vai bezcerības sajūta	0	1	2	3

Ja atbildēji pozitīvi uz abiem jautājumiem, vai jebkurā no jautājumiem problēmas ilgušas vairāk par 7 dienām, tad liela varbūtība, ka Tev ir depresija (PHQ-2 summa 2 un vairāk).

Jānoskaidro, vai Tev ir ievērojamas ikdienas funkcionēšanas grūtības personiskajā, ģimenes, sociālajā vai citās jomās.

Ja grūtības pastāv, tas norāda uz iespējamu depresiju.



Depresijas smaguma novērtējums:

- ja skrīnings uzrāda depresijas varbūtību, tad var atbildēt uz atlikušajiem 7 *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* jautājumiem:

Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Tevi ir apgrūtinājušas kādas no šādām problēmām?	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
Interesu un dzīvesprieka trūkums	0	1	2	3
Slikts/nomākts garastāvoklis, nospīestība vai bezcerības sajūta	0	1	2	3
Grūtības iemigt, caurs/trausls miegs vai pārāk ilga gulēšana	0	1	2	3
Nogurums vai enerģijas trūkums	0	1	2	3
Pazemināta ēstgriba vai pārēšanās	0	1	2	3
Neapmierinātība ar sevi – sajūta, ka esi neveiksminieks/-ce vai arī esi pievīlis/-usi savas vai ģimenes cerības	0	1	2	3
Grūtības koncentrēties, piemēram, lasīt vai skatīties TV	0	1	2	3
Kustības un runa bija tik lēna, ka citi cilvēki to varēja pamanīt. Vai pretēji – bijī tik satraukts/satraukta un rosīgs/rosīga, ka kustību aktivitāte kļuva lielāka nekā parasti	0	1	2	3
Domas, ka labāk būtu nomirt vai kaut kā nodarīt sev pāri	0	1	2	3

Depresijas smaguma novērtējums:

0-4 Nav;

5-9 Viegla depresija;

10-14 Vidēja depresija;

15-19 Vidēji smaga depresija;

20-27 Smaga depresija.

Testa rezultāts nav izmantojams par pamatu klīniskās diagnozes apstiprināšanai, tādēļ nepieciešams konsultēties ar ārstu (ģimenes ārstu vai psihiatru) turpmākā stāvokļa izvērtēšanai.

Edinburgas Pēcdzemdību depresijas skala

Vairumā Eiropas valstu, ASV, Japānā un citās valstīs kā primārais instruments pēcdzemdību depresijas skrīningā tiek izmantota Edinburgas Pēcdzemdību depresijas skala (EPDS). Šī skala palīdzēs noteikt, vai Tev ir pamats aizdomām par depresiju.

Izvēlies no zemāk dotajiem atbilžu variantiem to, kurš visvairāk atbilst Tavām izjūtām pēdējo 7 dienu laikā, (ne tikai tam, kā jūties šodien).

1.

Es spēju smieties un saskatīt lietās to jocīgo, smieklīgo pusi:

0	tāpat, kā to esmu spējusi līdz šim
1	vairs ne tik bieži
2	noteikti retāk nekā agrāk
3	nemaz

2.

Es lūkojos nākotnē ar prieku par to, kas mani sagaida:

0	tāpat, kā to esmu darījusi iepriekš
1	vairs ne tik bieži
2	noteikti mazāk nekā agrāk
3	gandrīz nemaz

3.

Esmu sevi lieki vainojusi par lietām, kas neizdevušās:

3	jā, lielāko daļu laika
2	jā, kādu daļu laika
1	ne pārāk bieži (reti)
0	nē, nekad

4.

Esmu bijusi noraizējusies un uztraucusies bez pamatota iemesla:

0	nē, nemaz
1	ļoti reti
2	jā, dažreiz
3	jā, ļoti bieži

5.

Esmu izjutusi bailes vai paniku bez pamatota iemesla:

3	jā, ļoti bieži
2	jā, dažreiz
1	ne tik bieži (reti)
0	nē, nekad

6.

Vairs nespēju tikt galā ar visām lietām, "ūdens smeļas mutē":

3	jā, lielākoties es ne ar ko netieku galā
2	jā, dažreiz es netieku galā tik labi, kā parasti
1	nē, lielākoties es tieku galā pietiekami labi
0	nē, es tieku galā tik pat labi, kā vienmēr

7.

Esmu bijusi tik nelaimīga, ka man bija problēmas ar miegu:

3	jā, lielāko daļu laika
2	jā, dažreiz
1	ne pārāk bieži (reti)
0	nē, nemaz

8.

Esmu jutusies bēdīga vai nelaimīga:

3	jā, lielāko daļu laika
2	jā, diezgan bieži
1	ne pārāk bieži (reti)
0	nē, nemaz

9.

Esmu jutusies tik nelaimīga, ka raudāju:

3	jā, lielāko daļu laika
2	jā, diezgan bieži
1	tikai dažreiz
0	nē, nekad

10.

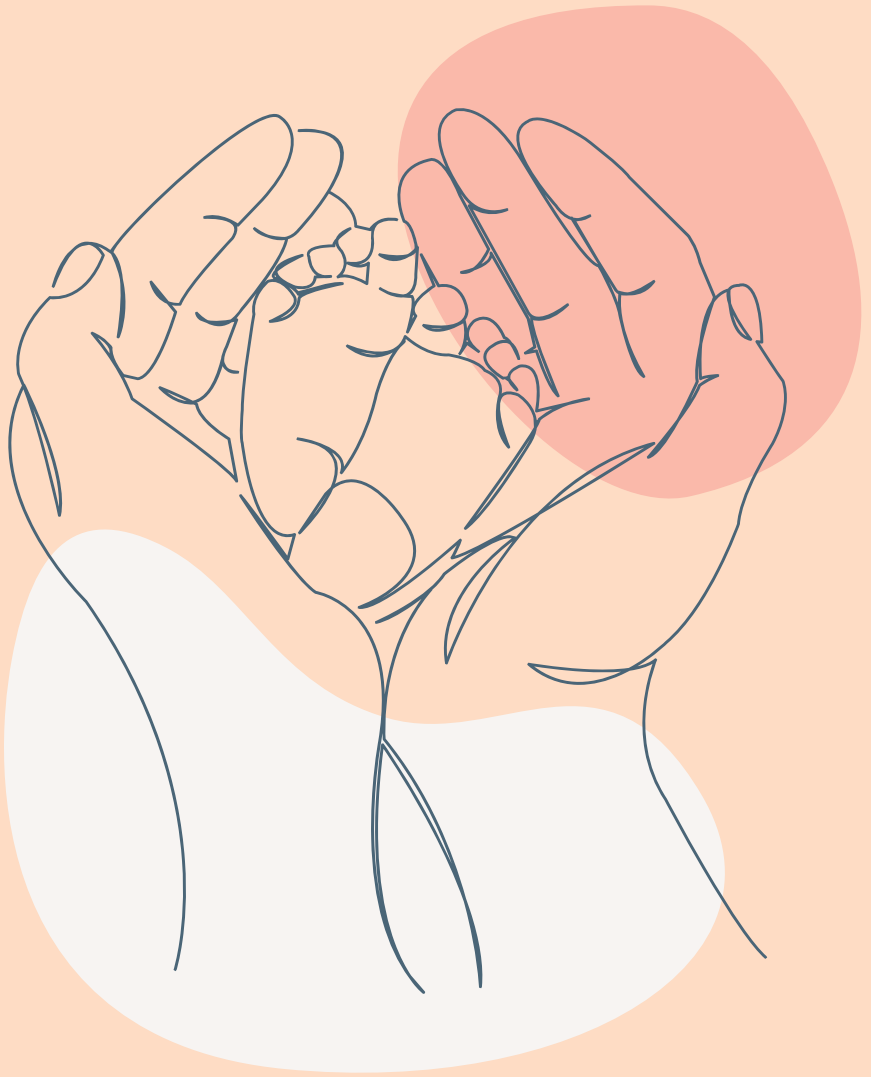
Man ir ienākusi prātā doma par sevis ievainošanu vai kaitēšanu sev:

3	jā, diezgan bieži
2	dažreiz
1	ļoti reti
0	nekad

Kad visi jautājumi atbildēti, saskaiti atbilžu punktus.

Ja punktu summa ir 10 un vairāk, tas norāda uz iespējamu depresiju.

Testa rezultāts nav izmantojams par pamatu klīniskās diagnozes apstiprināšanai, tādēļ nepieciešams konsultēties ar ārstu (ģimenes ārstu vai psihiatru) turpmākā stāvokļa izvērtēšanai.





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontrols centra speciālisti

Materiāla saturs saskaņots ar konsultanti – ārsti-
psihoterapeiti Dr. Guntu Andžāni un profesoru,
psihiatru Elmāru Rancānu. Pateicamies par
sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

X twitter.com/SPKCentrs

f facebook.com/SPKCentrs

@ instagram.com/cdpc_latvia

▶ Youtube: Slimību profilakses un kontrols centrs

Bezmaksas izdevums

**Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību
profilakses un kontrols centru obligāta.**

2024