



Mamos emocinė sveikata

*Pokyčiai gyvenime laukiant
mažylio ir jį auginant*



Pogimdyminės
depresijos centras

Emociniai pokyčiai



Nėštumo metu ir po gimdymo moters organizme vyksta dideli fiziniai, socialiniai ir psichologiniai pokyčiai. Moteris tampa motina, atsiranda naujų uždavinių ir iššūkių, tarsi persvarstoma moters tapatybė, kuriamas naujas vidinis suvokimas apie save, kitus, santykius, prierašumą ir rūpinimąsi vaikelio.

Mamos savijautai įtakos gali turėti šie veiksniai:

- **Netrikdomas laikas po gimdymo.** Pirmosiomis valandomis po gimdymo mama kuria ryšį su vaikelio. 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 vaikelio, 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 vaikelio, ne visada yra galimybių rūpintis ir vaikelio, 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 prašintis 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 labai 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 vaikelio. Tyrimai rodo, kad nemažai porų išgyvena santykių pokyčius, moterų gebėjimas susitvarkyti su emociniais iššūkiiais poroje smarkiai sumažėja. Esant smurtui šeimoje būtina kompleksinė specializuota pagalba. Kita vertus, vyro įsitraukimas teigiamai veikia mamos emocijų gerovę po gimdymo.
- **Kultūriniai veiksniai.** Šiuolaikinėje visuomenėje didėja reikalavimai mamoms, informacijos gausa priverčia sutrikti, paskatina kaltės jausmą, sumažėja autoritetų poveikis, nes jų tiesiog labai daug. Tokioje aplinkoje motiniškas instinktas duoti vaikelio 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.

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

Šie požymiai gali tęstis nuo kelių valandų, dienų iki dviejų savaitių. 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, pasivaikščioti, identifikuoti nepatenkintus poreikius ir stengtis juos patenkinti. Pirmosiomis savaitėmis po gimdymo svarbu nekelti per didelių lūkesčių, duoti sau laiko atsigausti 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, besitęsiančių ilgiau nei dvi savaites.



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, kad depresija po gimdymo sergančių mamų (ypač jei laiku nesikreipiama pagalbos) vaikams didėja tikimybė patirti raidos, emocijų ar elgesio problemų (miego ir valgymo sunkumai, mažesnis atsparumas stresui, psichikos sveikatos sunkumai vėlesniame amžiuje ir kt.).

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

Savigalba, 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 pradžia, laiku kreiptis į specialistus ir ieškoti psichologinės, psichoterapinės, o prireikus – ir psichiatrinės pagalbos.

Kiti psichikos sutrikimai



Nors depresija po gimdymo pasitaiko dažniausiai, gali atsirasti ir kitų sutrikimų.

Pogimdyminė psichozę

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

- **kliesių:** aplanko mintys, kurios nėra tiesa;
 - **haliucinacijų:** pradedama regėti, girdėti ar užusti 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, pasireiškia 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*):** kankina įkyrios mintys, prisiminimai ar košmarai apie traumą;
 - **vengimo visko, kas primena traumą;**
 - **padidėjusio 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 sau padėti.

Judėjimas. Nerimas kūną kausto, o vaikščiojimas, plaukiojimas, šokis, joga ir kt. padeda jį 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 pusiausvyrą.

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

Miegas. Po gimdymo miego trūkumas stipriai veikia emocinę savijautą, todėl būtina ieškoti galimybių pailsėti dieną, nors ir trumpai. Jei įmanoma, dalinkitės vaikelio priežiūra naktį su partneriu ar artimaisiais, kad kūnas ir protas galėtų atsigauti.

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

Nemokama specialistų pagalba

Jei pastebite depresijos po gimdymo simptomus ir praėjus dviem savaitėms jie nemažėja ar net blogėja, svarbu nedelsti ir ieškoti 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, tarpusavio paramos grupės, nemokamos anoniminės psichologo konsultacijos visose savivaldybėse, kontaktai ir paslaugos nėščiosioms ir pagimdžiusioms moterims, pagalbasau.lt/mamos-emocine-sveikata.

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

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

Mobilios krizių įveikimo komandos – konsultacinė pagalba telefonu, esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje, prirėkus psichologų komandos pagalba vietoje, tel. 1815, www.1815.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.



Tėvų linija – psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams.
Tel. +370 800 90012 I–V 9–13 val. ir 17–21 val., www.tevulinija.lt.

Pagalbos moterims linija – emocinė pagalba moterims, išgyvenančioms vidinius sunkumus.
Tel. +370 800 66366 visą parą, www.pagalbosmoterimslinija.lt.

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

Ankstukų pagalbos linija – paramos ir emocinės pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms ankstuko, ir internetinės mamų savanorių konsultacijos. Tel. +370 699 80008, www.padeduaugti.lt bendradarbiaujant su www.ankstukai.lt.

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

Specializuota pagalba

Pogimdyminės depresijos centras – mamoms ir jų šeimų nariams teikia nemokamas individualias ir grupines konsultacijas, kitas psichikos sveikatos paslaugas, www.pdcentras.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.

Krizinio nėštumo centras – kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes. Tel. +370 603 57912, www.krizinionestumocentras.lt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai – nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Kiekvienoje savivaldybėje, tel. +370 700 55516, www.specializuotospagalboscentras.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.programadrauge.lt.

„Namų mama“ – saugi mamų bendrystė visoje Lietuvoje, kai mama, išgyvenanti sunkų etapą, sulaukia palepinimo, paramos, pagalbos iš kitų mamų, gyvenančių kaimynystėje, www.namumama.lt.

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

„Nėštumo kalendorius“ – atmintinių leidiniai nėščiosioms ir tėvams, www.nestumokalendorius.lt.

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

„Auganti šeima“ – mokymų platforma, socialinė iniciatyva ir bendruomenė šeimoms.

Edinburgo pogimdyminės depresijos skalė

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

1. Galėdavau juoktis ir pastebėti linksmają gyvenimo pusę:

- Taip, kaip visada (0)
- Nebe taip dažnai (1)
- Tikrai nebe taip dažnai (2)
- Visiškai ne (3)

2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:

- Taip, kaip visada (0)
- Nebe taip dažnai, kaip visada (1)
- Tikrai nebe taip, kaip anksčiau (2)
- Beveik niekada (3)

3. Be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:

- Taip, beveik visą laiką (3)
- Taip, kartais (2)
- Nelabai dažnai (1)
- Ne, niekada (0)

4. Be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:

- Ne, niekada (0)
- Beveik niekada (1)
- Taip, kartais (2)
- Taip, labai dažnai (3)

5. Be priežasties baiminausi ar panikavau:

- Taip, gana dažnai (3)
- Taip, kartais (2)
- Ne, nedažnai (1)
- Ne, niekada (0)

6. Nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:

- Taip, dažniausiai visai nebepajėgiau susitvarkyti (3)
- Taip, kartais nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai (2)
- Ne, dažniausiai susitvarkiau visai neblogai (1)
- Ne, susitvarkiau kaip visada (0)

7. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:

- Taip, beveik nuolat (3)
- Taip, kartais (2)
- Nelabai dažnai (1)
- Ne, niekada (0)

8. Jaučiausi liūdna ar prislėgta:

- Taip, beveik visą laiką (3)
- Taip, gana dažnai (2)
- Nelabai dažnai (1)
- Ne, niekada (0)

9. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsisverčiau:

- Taip, dažniausiai (3)
- Taip, gana dažnai (2)
- Tik retkarčiais (1)
- Ne, niekada (0)

10. Man kildavo minčių apie savęs žalojimą:

- Taip, gana dažnai (3)
- Kartais (2)
- Beveik niekada (1)
- Niekada (0)

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.

12 ir daugiau balų: kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).

Jei į 10 klausimą atsakėte, kad Jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį, tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus, pagalbasau.lt, www.tuesi.lt.

Pildymo data: **Surinktų balų skaičius:**