

Депресія
Давай поговоримо

Народження дитини не робить вас щасливими?

Народження дитини - величезна подія в житті людини. Часто вона пов'язана з занепокоєнням, втомою та засмученням. Зазвичай ці відчуття швидко минають, однак якщо вони тривають довгий час, це можуть бути ознаки депресії.

Що потрібно знати

Депресія після народження дитини - дуже розповсюджене явище: спостерігається в однієї з шести молодих матерів. Депресія характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до речей, які зазвичай приносили задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів

Крім того, у людей, що страждають на депресію, часто спостерігаються наступні симптоми: нестача енергії, зниження апетиту, сонливість чи безсоння, тривога, зниження концентрації, нерішучість, відчуття власної нікчемності, провини чи відчаю, а також думки про завдання собі шкоди або самогубство

До симптомів післяпологової депресії також належать: відчуття безсилля, часті сльози без причини, відсутність почуття прив'язаності до дитини, сумніви щодо власної здатності піклуватися про себе та дитину

Післяпологова депресія лікується за допомогою психотерапії або медикаментів (або поєднання обох). Деякі препарати безпечні для приймання в період грудного вигодовування



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
післяпологова депресія - дуже розповсюджене явище. Якщо вам здається, що це ваш випадок - звертайтеся за допомогою

Без належного лікування післяпологова депресія може тривати місяцями та навіть роками. Вона може негативно вплинути на ваше здоров'я та на розвиток вашої дитини

Що робити, якщо вам здається, що у вас депресія

Поділіться вашими почуттями з близькими людьми та зверніться до них по допомогу. Вони можуть допомогти доглянути за дитиною у моменти, коли вам необхідно приділити час собі або відпочити.

Якмога більше часу проводьте на свіжому повітрі. Прогулянки будуть корисними для вас та вашої дитини

Спілкуйтеся з іншими матерями: вони зможуть дати вам пораду та поділитися власним досвідом

Поговоріть зі своїм лікарем. Він зможе підібрати вам необхідне лікування

Якщо у вас з'являються думки про те, щоб зашкодити собі або дитині, негайно зверніться за допомогою