

**Φαιναρέτι**  
Υγεία Γυναίκα Οικογένεια



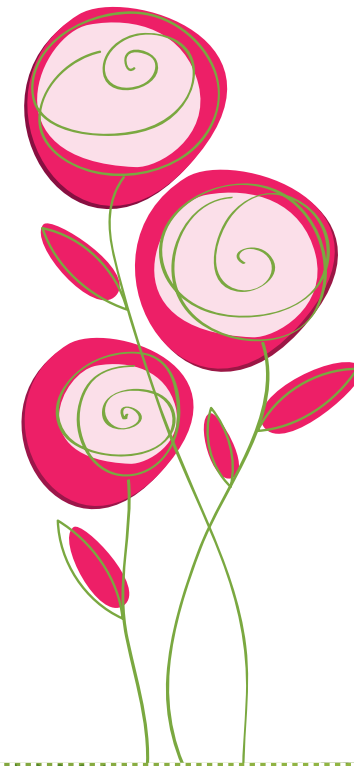
Με την συμβολή της  
Επένδυσης  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



**Φαιναρέτι**  
Υγεία Γυναίκα Οικογένεια



**Περιγεννητικές Ψυχικές Διαταραχές**

**Σύντομος Οδηγός Αναγνώρισης Συμπτωμάτων**



Ο συγκεκριμένος οδηγός έχει σαν στόχο να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα συμπτώματα μιας ψυχικής διαταραχής στην περίοδο της εγκυμοσύνης, αλλά και μετά τον τοκετό, ώστε να αναζητήσεις την κατάλληλη βοήθεια.

### Τι είναι οι Περιγεννητικές Ψυχικές Διαταραχές;

Με τον όρο περιγεννητικές ψυχικές διαταραχές (perinatal mental disorders) αναφερόμαστε στις ψυχικές διαταραχές που μπορεί να εμφανιστούν στην περίοδο της κύησης και το πρώτο διάστημα μετά τον τοκετό (επιλόχειες διαταραχές).

### Τι είναι οι επιλόχειες διαταραχές;

Οι ψυχικές διαταραχές που εμφανίζονται κατά τη λοχεία ή σε μικρό χρονικό διάστημα μετά τον τοκετό, ονομάζονται επιλόχειες. Πιο συχνές είναι η επιλόχεια κατάθλιψη (10-15% του γυναικείου πληθυσμού) και οι αγχώδεις διαταραχές, ενώ πολύ πιο σπάνια (1 ή 2 στις 1000 γεννήσεις) εμφανίζεται η επιλόχεια ψύχωση, διαταραχή που πλήττει την επαφή του ατόμου με την πραγματικότητα και μειώνει σε σημαντικό βαθμό τη λειτουργικότητα του.

### Υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της κύησης;

Συμπτώματα ψυχικής διαταραχής μπορεί να εμφανιστούν για πρώτη φορά και κατά τη διάρκεια της κύησης, ακόμα και αν πρόκειται για τη δεύτερη ή επόμενη εγκυμοσύνη της γυναίκας. Μάλιστα τα συμπτώματα αυτά είναι πιθανό να συνεχιστούν και μετά τον τοκετό. Οι γυναίκες που έχουν σύμπτωμα θλίψης ή άγχους στην κύηση πιθανώς να εμφανίσουν επιλόχεια κατάθλιψη.

### Η διάθεσή μου κατά την εγκυμοσύνη δεν είναι καλή. Τι μπορώ να κάνω;

Αν στην εγκυμοσύνη, μετά τον τοκετό, ή και σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής σου υποφέρεις από άγχος, θλίψη, απελπισία, ενοχές, επίμονες δυσάρεστες σκέψεις, κ.α., για διάστημα μεγαλύτερο των δύο εβδομάδων, θα πρέπει να αναζητήσεις βοήθεια. Το άγχος, η κατάθλιψη ή άλλα συμπτώματα, εκτός του ότι κάνουν την καθημερινότητα δύσκολη - πολλές φορές ανυπόφορη - ενδέχεται να παγιωθούν, δηλαδή να παραμείνουν μόνιμα ή να επανεμφανίζονται σε πιεστικές περιόδους της ζωής. Σε αρκετές περιπτώσεις οι συνέπειες πλήττουν όλη την οικογένεια και όχι μόνο το ίδιο το άτομο.

### Η διάθεσή μου μετά τον τοκετό έχει αλλάξει, πρέπει να ανησυχώ;

Μεγάλο ποσοστό γυναικών (έρευνες αναφέρουν ακόμα και 85% του πληθυσμού) αντιμετωπίζουν αλλαγές στη διάθεσή τους τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό. Τα συμπτώματα αυτά είναι ήπια, διαρκούν μερικές μόνο μέρες, είτε κάποιες ώρες κάθε μέρα, για μια περίοδο συνήθως όχι μεγαλύτερη των 2 εβδομάδων και ΔΕΝ συνιστούν ψυχική διαταραχή. Αυτή η κατάσταση περιγράφεται ως «Baby Blues», ή «φυσιολογική μελαγχολία της λοχείας» και η γυναίκα, συνήθως, νιώθει:

- ▶ σωματική εξάντληση,
- ▶ νευρικότητα, απογοήτευση, άγχος,
- ▶ εναλλαγές στο συναίσθημα και ήπια θλίψη, αλλά όχι διαρκώς,
- ▶ υπερβολικό άγχος και αγωνία για το αν θα τα καταφέρει ως μητέρα,
- ▶ ευσυγκίνητη, ευαίσθητη και κλαίει χωρίς λόγο, ενώ
- ▶ πιθανώς αντιμετωπίζει δυσκολίες με τον ύπνο.

Κάθε γυναίκα κατά το χρονικό διάστημα της λοχείας χρειάζεται κατανόηση, υποστήριξη, ξεκούραση και αρκετό ύπνο. Επαγγελματίες υγείας όπως οι μαίες, μπορούν να στηρίξουν και να συμπαρασταθούν στις αλλαγές που βιώνει κάθε γυναίκα μετά τον τοκετό και παράλληλα να της προτείνουν λύσεις στα προβλήματα που αφορούν την προσαρμογή του νεογέννητου.





## Πώς θα καταλάβω ότι έχω επιλόχεια διαταραχή;

Τουλάχιστον μια στις δέκα γυναίκες θα εμφανίσουν επιλόχεια κατάθλιψη. Τα συμπτώματά της είναι τα ίδια με τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Αν η γυναίκα νιώθει ότι κάτι δεν πάει καλά» και αποδεχτεί ότι χρειάζεται βοήθεια, έχει κάνει το πρώτο σημαντικό βήμα. Αν έχεις κάποια ή όλα από τα παρακάτω συμπτώματα, τα οποία επιμένουν για διάστημα περισσότερο από 2 εβδομάδες, θα πρέπει οπωσδήποτε να απευθυνθείς σε ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο ή ψυχίατρο):

// **Κατάθλιψη:** η διάθεσή σου είναι πεσμένη, νιώθεις λυπημένη και κλαίς συχνά.

// **Νευρικότητα:** είσαι ευέξαπτη και θυμωμένη με το σύζυγο, το μωρό σου ή τα άλλα σου παιδιά.

// **Κόπωση:** αν και όλες οι νέες μπότερες νιώθουν κούραση, η κατάθλιψη μπορεί να σου δημιουργεί την αίσθηση υπερβολικής εξάντλησης και έλλειψης ενέργειας.

// **Αϋπνία:** ακόμα και αν νιώθεις κουρασμένη, δεν μπορείς να κοιμηθείς. Σε κρατούν ξύπνια διάφορες σκέψεις και ανησυχίες, ακόμα και όταν το μωρό σου κοιμάται.

// **Αλλαγές στην όρεξη:** μπορεί να έχεις χάσει την όρεξή σου για φαγητό ή αντίθετα να τρως μεγάλες ποσότητες.

// **Έλλειψη ευχαρίστησης:** δεν μπορείς να ευχαριστηθείς τίποτα και έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου για όλα, ακόμα και για το μωρό σου.

// **Έλλειψη διάθεσης για σεξουαλική επαφή:** έχεις χάσει κάθε ενδιαφέρον και επιθυμία για σεξουαλική επαφή με το σύντροφό σου, ακόμα και αν έχουν περάσει πολλοί μήνες μετά τον τοκετό.

// **Αρνητικές σκέψεις:** νιώθεις ότι δεν είσαι καλή μπότερα ή ότι το μωρό σου δεν σε αγαπάει.

// **Αίσθηση αποτυχίας:** σκέφτεσαι ότι δεν κάνεις τίποτα καλά και υποφέρεις από ενοχές.

// **Υπερβολικό άγχος:** σε κατακλύζει το άγχος ότι:

- το μωρό είναι άρρωστο,
- ότι δεν παίρνει βάρος,
- ότι κλαίει πολύ και δεν μπορείς να το πρεμήσεις ή ότι είναι τόσο ήσυχος που μπορεί να μην αναπνέει,
- ότι μπορεί να κάνεις κακό στο παιδί σου.

// **Απομόνωση:** δεν έχεις τη διάθεση να δεις την οικογένεια ή τους φίλους σου.

// **Απελπισία:** αισθάνεσαι ότι τα πράγματα δεν πρόκειται να βελτιωθούν, ότι η ζωή δεν έχει νόημα, ότι είσαι βάρος για τους άλλους. Αν έχεις σκέψεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή στο μωρό, πρέπει **επείγοντως** να ζητήσεις βοήθεια.

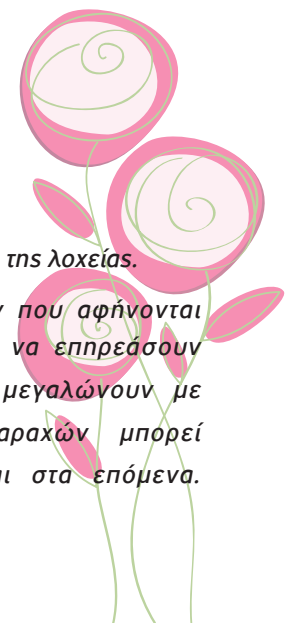
// **Ψυχωτικά συμπτώματα:** βρίσκεσαι σε μεγάλη σύγχυση και αποδιοργάνωση ή έχεις παράξενες σκέψεις (π.χ. ότι κάποιοι θέλουν να βλάψουν το μωρό) ή ακούς φωνές ή βλέπεις ανύπαρκτες εικόνες (ψευδαισθήσεις). Επίσης, μπορεί να έχεις μια υπερβολική ενεργητικότητα, ακόμα και μετά τα μεσάνυχτα και να μην έχεις ανάγκη από ύπνο. Αν σου συμβαίνει κάτι από τα παραπάνω, θα πρέπει **επείγοντως** να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

## «Μύθοι» για την επιλόχεια κατάθλιψη

**ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ** ότι τα συμπτώματα της επιλόχειας κατάθλιψης:

- είναι «φυσιολογικά»,
- είναι λιγότερο σοβαρά από την «κανονική» κατάθλιψη,
- περνούν μόνα τους, χωρίς να προκαλέσουν επιπτώσεις,
- οφείλονται μόνο στις ορμονικές αλλαγές,
- δεν υπάρχει κίνδυνος να εμφανιστούν ξανά μετά το πέρας της λοχείας.

Έρευνες υποστηρίζουν ότι η ύπαρξη ψυχικών διαταραχών που αφήνονται χωρίς θεραπεία για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών που μεγαλώνουν με τους πάσχοντες γονείς. Συμπτώματα ψυχικών διαταραχών μπορεί να παρουσιαστούν ακόμα και στο δεύτερο παιδί ή και στα επόμενα.





### Πώς θεραπεύονται οι περιγεννητικές ψυχικές διαταραχές; Θα πρέπει να πάρω φάρμακα;

Στις πιο ήπιες καταστάσεις που είναι και οι πιο συχνές, τα συμπτώματα αντιμετωπίζονται με ψυχοθεραπεία. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις απαιτείται η λήψη φαρμακευτικής αγωγής που μπορεί να συνδυαστεί με ψυχοθεραπεία.

**Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία για εσένα και για ολόκληρη την οικογένεια, είναι να βελτιωθεί η ψυχική σου υγεία.**

### Μήπως έχω περισσότερες πιθανότητες σε σχέση με άλλες γυναίκες να παρουσιάσω πρόβλημα ψυχικής υγείας στην κύηση και τη λοχεία;

Οι ψυχικές διαταραχές στην περιγεννητική περίοδο παρουσιάζονται πιο συχνά σε γυναίκες που έχουν εμφανίσει στο παρελθόν κάποια ψυχική διαταραχή ή σε γυναίκες που έχουν οικογενειακό ιστορικό ψυχικής διαταραχής. Θα μπορούσαν, όμως, να εμφανιστούν και σε γυναίκες που αντιμετωπίζουν σοβαρά αγχογόνα συμβάντα κατά τη διάρκεια της κύησης, σε γυναίκες που δεν επιθυμούσαν την κύηση ή δεν την είχαν προγραμματίσει, καθώς και σε γυναίκες των οποίων το μωρό αντιμετωπίζει πρόβλημα υγείας.

### Η σύντροφός μου έχει επιλόχεια κατάθλιψη. Πως μπορώ να τη βοηθήσω;

// Ενθάρρυνέ τη να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

// Αν η σύντροφός σου αρνείται να ζητήσει βοήθεια, απευθύνσου εσύ σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να πάρεις πληροφορίες.

// Υποστήριξέ την, όταν χρειάζεται ξεκούραση ή χρόνο για τον εαυτό της.

// Ακόμα και με την υποστήριξη του ειδικού, η σύντροφός σου χρειάζεται χρόνο.

// Μη νομίζεις ότι είναι «στο χέρι της» να το ξεπεράσει με τέτοια ευκολία «σαν να πατούσε ένα κουμπί» και μην υποτιμάς τη σοβαρότητα αυτών που νιώθει.



### Εγίνα πρόσφατα πατέρας, αλλά δεν είμαι χαρούμενος. Μπορεί ένας άντρας να πάθει «επιλόχεια» κατάθλιψη;

Οι αλλαγές που επέρχονται στη ζωή ενός άντρα που γίνεται πατέρας, ενδέχεται να οδηγήσουν στην εμφάνιση συμπτωμάτων ψυχικής διαταραχής. Αν υποφέρετε από συμπτώματα όπως θλίψη ή άγχος, είναι σωστό να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας για να λάβετε την απαραίτητη βοήθεια. Η ψυχική διαταραχή προκαλεί μείωση της λειτουργικότητας και μεγάλη δυσφορία σε εσάς, ενώ ενδέχεται να έχει σοβαρές συνέπειες στην οικογένεια.

### Τι πρέπει να κάνω αν υποφέρω από συμπτώματα ψυχικής διαταραχής στην εγκυμοσύνη ή μετά τον τοκετό;

Θα πρέπει να μιλήσεις το συντομότερο σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Μπορείς, επίσης, να καλέσεις στη τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης της ψυχικής υγείας της εγκύου και της νέας μητέρας- **2109319054** - ή να επισκεφθείς το Κέντρο Ημέρας για την Φροντίδα της Ψυχικής Υγείας της Γυναίκας (Επιλόχεια Διαταραχή) που λειτουργεί η Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία (ΑμΚΕ) ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ.

Η ΑμΚΕ **ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ** ιδρύθηκε το 2006 με σκοπό να συμβάλλει ενεργά στην αναβάθμιση του επιπέδου των υπηρεσιών περιγεννητικής φροντίδας στην χώρα μας. Η ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ στοχεύει στην προαγωγή της υγείας της εγκύου, λεχωίδας και νέας μητέρας, του νεογνού/βρέφους και της ευρύτερης οικογένειας, μέσω καινοτόμων και εξειδικευμένων παρεμβάσεων στο πεδίο των υπηρεσιών της μαιευτικής φροντίδας και της ψυχολογικής υποστήριξης.

**Φαιναρέτη**  
Υγεία Γυναίκα Οικογένεια

