



Armenia



ՏԵՍ
անտեսանելի

ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱ



ՀՊԳԵԿԱՆ ԱՊՊՈՋՈՒԹՅՈՒՆ
ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԻՆՉ Է ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՆ

Դեպրեսիան տարածված երևույթ է թե՛ հղիության ընթացքում և՛ թե՛ հետծննդյան շրջանում:

Զարգացող երկրներում դեպրեսիա կարող է ունենալ ծննդաբերությունից հետո յուրաքանչյուր հինգերորդ և հղիության ընթացքում՝ յուրաքանչյուր վեցերորդ կինը: Շատ կանայք ծննդաբերությունից հետո առաջին շաբաթվա ընթացքում փոքր-ինչ ընկճված, արտասվալից կամ անհանգիստ են լինում: Այդ վիճակը կոչվում է «հետծննդյան բլյուզ» և համարվում է բնականոն երևույթ: «Հետծննդյան բլյուզը», սակայն, չի տևում մեկ շաբաթից ավելի: Եթե կինն առնվազն երկու շաբաթվա ընթացքում մեծամասամբ ընկճված տրամադրություն ունի, հետաքրքրության կորուստ և էներգիայի անկում, ինչի հետևանքով դժվարանում է կատարել իր ամենօրյա տնային աշխատանքը կամ հաղորդակցվել, ապա նա կարող է դեպրեսիա ունենալ: Դեպրեսիա ունեցող շատ մայրեր ունենում են նաև տագնապի նշաններ, ինչպես նաև ֆիզիկական ախտանիշներ՝ առանց որևէ ակնհայտ բժշկական պատճառի:

ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՇԱՆՆԵՐՆ ՈՒ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ

Ի լրումն դեպրեսիայի ընդհանուր ախտանիշների՝ հետծննդյան շրջանում դեպրեսիա ունեցող կինը կարող է ունենալ՝

- դժվարություն պատշաճ սնվելու, լոգանք ընդունելու և իր խնամքն իրականացնելու հարցերում,
- դժվարություն երեխայի հետ հուզական կապ ստեղծելու հարցում, երեխայի հանդեպ անտարբերության զգացում և հաճույքի զգացման բացակայություն նրա ընկերակցությունից,
- անհանգստացնող մտքեր, օրինակ՝ երեխային վնասելու մասին: Սա մտահոգիչ է, սակայն հազվադեպ է պատահում:

Այս ամենը կարող է հանգեցնել նաև նրան, որ կինը պատշաճ կերպով չխնամի երեխային: Թեև շատ հազվադեպ է պատահում, որ դեպրեսիա ունեցող մայրը վնասի իր երեխային, այդուհանդերձ, նրանց անհրաժեշտ է խնամք և ուշադրություն տրամադրել:

Ինքնասպանությունը հնարավոր խնդիր կարող է լինել բոլոր տեսակի դեպրեսիաների, նաև հետծննդյան դեպրեսիայի դեպքում:

ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Աղքատությունը, միգրացիան, սուր սթրեսը, բռնությունը, բարդ հարաբերությունները զուգընկերոջ հետ և սոցիալական աջակցության ցածր մակարդակը կարող են մեծացնել դեպրեսիայի վտանգը:





ԵՐԲ ԴԻՄԵԼ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ

Եթե կարծում եք, որ դեպրեսիա ունեք, միայնակ մի՛ պայքարեք՝ մտածելով, որ խնդիրը ինքնուրույն կնահանջի:

ԴԻՄԵՔ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ

Դեպրեսիան հիվանդություն է, և այն բուժելու համար հասանելի են օգնության և աջակցության մի շարք տարբերակներ՝ ներառյալ դեղամիջոցները և հոգեբանական խորհրդատվությունը:

ԽՈՍԵՔ ՁԵՐ ԶՈՒԳԸՆԿԵՐՈՋ, ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՆԴԱՄԻ ԿԱՄ ԸՆԿԵՐՈՋ ՀԵՏ

Խոսեք նաև Ձեր բժշկի կամ մանկաբարձի հետ, քանի որ նրանք շատ լավ գիտեն այդ վիճակի մասին և կարող են օգնել կամ ուղղորդել Ձեզ այն մասնագետի մոտ, ով կարող է օգնել:

Հիշեք՝ դուք մեղավոր չեք, որ դեպրեսիա ունեք:

Դա կարող է պատահել յուրաքանչյուրի հետ: Դեպրեսիայի առկայությունը չի նշանակում, որ դուք վատ մայր եք, կամ որ Ձեր երեխային Ձեզանից կմեկուսացնեն: Եթե մտածում եք մահվան կամ ինքնասպանության մասին, դա ծայրահեղ վիճակ է. խոսեք որևէ մեկի հետ և հրատապ օգնություն խնդրեք:

ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Հետծննդյան դեպրեսիա ունեցող կանայք չպետք է անհարկի տառապեն: Կան դեպրեսիայի բուժման արդյունավետ միջոցներ և ծննդաբերության ընթացքում, և դրանից հետո:

Ինչպես ցանկացած այլ տեսակի դեպրեսիայի պարագայում՝ հակադեպրեսանտները, հոգեթերապիան կամ երկուսը միասին բուժման հիմնական եղանակներն են:

Հոգեթերապիայի միջոցով դուք կկարողանաք ավելի լավ հասկանալ Ձեր զգացմունքներն ու մտահոգությունները, նաև այն, թե ինչ անել և ինչպես գտնել արդյունավետ լուծումներ Ձեզ անհանգստացնող խնդիրներից ազատվելու համար, ինչպես նաև իրատեսական սպասումներ կձևավորեք Ձեր և մայրական նոր դերի հետ կապված: Երբեմն հոգեբանը կարող է խորհուրդ տալ ընտանեկան կամ զույգային թերապիա:

Հնարավոր է Ձեր բժիշկը խորհուրդ տա, որ հոգեթերապիան համատեղեք դեղորայքի ընդունման հետ: Եթե կրծքով եք կերակրում, բժիշկը այնպիսի դեղամիջոց կնշանակի, որը չի վնասի կամ նվազագույն վնասակար ազդեցություն կունենա Ձեր երեխայի վրա:

Բժիշկը կբացատրի դեղամիջոցի օգուտը և Ձեր երեխայի համար հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները և կօգնի Ձեզ լավագույն որոշումը կայացնել Ձեր և Ձեր երեխայի համար:





ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՋ

Ձեր ինքնագզացողությունը կարող եք բարելավել հետևյալի միջոցով՝

- **Վարեք առողջ ապրելակերպ՝** բավարար չափով քնեք, սնվեք առողջ և կանոնավոր կերպով, խուսափեք ալկոհոլից և թմրանյութերից, վարեք ֆիզիկապես ակտիվ կյանք, օրինակ՝ զբոսնեք, այդ թվում՝ երեխայի հետ:
- **Ժամանակ տրամադրեք ինքներդ Ձեզ:** Որոշ ժամանակ անցկացրեք տնից դուրս: Դուք կարող եք խնդրել Ձեր զուգընկերոջը կամ ընտանիքի անդամին հոգալ Ձեր երեխայի մասին:
- **Ձեր առջև դրեք իրատեսական ակնկալիքներ:** Ոչ ոք չի կարող անել ամեն ինչ և այդ ամենը՝ կատարյալ ձևով: Մի՛ ճնշեք ինքներդ Ձեզ:
- **Խոսեք Ձեր զուգընկերոջ հետ:** Տեղեկացրեք նրան Ձեր վիճակի մասին և թույլ տվեք, որ օգնի Ձեզ:
- **Պահպանեք կապը Ձեր ընտանիքի, ընկերների և այլ նորաթուխ մայրիկների հետ:**

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ

ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻԱ ՈՒՆԵՑՈՂ

ՁԵՐ ԶՈՒԳԸՆԿԵՐՈՒՅՈՒՆ,

ԸՆԿԵՐՈՒՅՈՒՆ ԿԱՄ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՆԴԱՄԻՆ

Դեպրեսիան սովորաբար դանդաղ է զարգանում, և դեպրեսիա ունեցող անձը հնարավոր է՝ չկարողանա ճանաչել այն՝ որպես խնդիր: Որպես նրա զուգընկեր, ընկեր կամ ընտանիքի անդամ՝ դուք պետք է աջալուրջ լինեք, եթե նա՝

- մեծամասամբ տխուր է կամ արտասվախառն,
- դժվարանում է հուզական կապ ստեղծել իր երեխայի հետ (նրա մասին հոգ է տանում միայն որպես պարտականություն և չի ցանկանում խաղալ նրա հետ),
- մեկուսանում է շրջապատից,
- անտեսում է ինքն իրեն, օրինակ՝ չի լվանում կամ փոխում իր հագուստը,
- անընդհատ անհանգստանում է, որ ինչ-որ բան այնպես չէ իր երեխայի հետ, թեև իրեն վստահեցնում են, որ այդպես չէ:

Եթե կարծում եք, որ մայրիկը ծննդաբերությունից հետո ընկճված է, խոսեք նրա հետ, կիսվեք Ձեր մտահոգությամբ և խրախուսեք նրան դիմել բժշկի կամ հոգեկան առողջության մասնագետի:





ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019

Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

