

DEPRESIJA PO GIMDYMO

Savigalba gali būti veiksminga atpažinus pirmuosius pogimdyminės depresijos simptomus, lengvos pogimdyminės depresijos atveju bei greta psichologinės ar psichoterapinės ir medikamentinės pagalbos. Į savigalbą derėtų žvelgti kaip į kasdienį dantų valymą. Žinoma, galime jų nevalyti ir vaikščioti pas gydytojus, kad šie mums vis taisytų dantis, tačiau aiškiai suprantame ir savo atsakomybę. Tokia pat svarbi ir kasdienė psichikos higiena bei rūpestis savimi.

Keli pasiūlymai, kaip galite pasirūpinti savo būseną, kurių veiksmingumą sergantiesiems depresija patvirtina moksliniai tyrimai:

OMEGA-3 RŪGŠČIŲ PRISOTINTA MITYBA

Turite kelis pasirinkimus. Galite 2–3 kartus per dieną valgyti riebią žuvį kaip japonai, kurių depresijos rodikliai vieni žemiausių pasaulyje, arba gerti kokybiškus žuvų taukus. Atsižvelgiant į atliktus mokslinius tyrimus, tai veiksmingai padeda sumažinti depresijos simptomus. Tačiau svarbu, kad jūsų pasirinkti žuvų taukai būtų kokybiški. Remiantis atliktais moksliniais tyrimais, šiuo metu rekomenduojama dozė 1000 mg EPA (eikozapentaeno rūgštis) ir 500 mg DHA (dokozaheksaeno rūgštis) kasdien. Tai yra omega-3 riebalų rūgštys, kurios itin svarbios sėkmingam kūdikio vystymuisi, tad nėštumo periodu jų gali pritrūkti ir pačiai mamai.

FIZINIS AKTYVUMAS

Tyrėjai daugybę kartų lygino aerobinių pratimų ir antidepresantų poveikį gydant depresiją. Vieno iš atliktų tyrimų metu įrodyta, kad net ir menkas judėjimas, t. y. trys pusvalandžio trukmės greiti pasivaikščiojimai per savaitę, veikia lygiai taip pat kaip antidepresantai. Tačiau vaistus vartojantys pacientai buvo tris kartus labiau linkę vėl susirgti depresija per artimiausius 10 mėnesių nei tie, kurie gydėsi judėjimu.

Taigi, rekomenduojame tris pusvalandžio trukmės sparčius pasivaikščiojimus per savaitę – geriausia šviečiant saulei, gamtoje ir su jums malonia draugija.

RYŠKI ŠVIESA

Kuo ilgiau būkite natūralioje saulės šviesoje. Kiekvienam žmogui reikia bent pusvalandžio ryškios šviesos kasdien, kad ji padėtų sureguliuoti mūsų kasdienes kūno ritmus, kurie reguliuoja nuotaiką, miegą, energijos lygį, metabolizmo procesus ir kt.

MIEGOKITE PAKANKAMAI

Miegas su kūdikiu namuose kartais tampa tikru iššūkiu. Miego sutrikimai yra glaudžiai susiję su depresija. Miego trūkumas gali dar labiau pasunkinti moters būseną. Tad dalykitės su partneriu naktine kūdikio

priežiūra, o dieną nepraleiskite progos kartu nusūsti, t.y. darykite viską, ką galite, kad išmiegotumėte rekomenduojamas 8 val. per parą.

PRAKTIKUOKITE DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO MEDITACIJAS

Moksliniai tyrimai rodo dėmesingo įsisąmoninimo meditacijų efektyvumą. Kasdienės dėmesingo įsisąmoninimo praktikos padeda jaustis ramiau ir turėti daugiau energijos, geriau susivokti savo jausmuose ir poreikiuose.

VISAVERTĖ MITYBA

Sergančios depresija ir auginančios mažus vaikus motinos dažnai tinkamai nepasirūpina visaverte mityba. Daliai moterų norisi nuolat užkandžiauti, valgyti nevisavertį maistą, kitoms gali stipriai sumažėti apetitas. Dėmesys dažniau nukreiptas į vaiko, o ne į savo poreikius. Tad sąmoningai pasirūpinti ir sau priminti apie subalansuotą ir sveiką mitybą yra labai svarbu.

REMKITĖS APLINKINIŲ PARAMA IR PAGALBA

Aiškiai įvardykite ir išsakykite savo poreikius artimiausiems žmonėms, priimkite jų pagalbą buityje. Sergant depresija gali kilti noras atsiriboti nuo aplinkinių, tačiau pasirūpinti tarpusavio santykiais šiuo metu yra itin svarbu. Galite pabandyti pasikalbėti ir išlieti savo jausmus žmonėms, kuriais pasitikite, arba kartu užsiimti įtraukiančia ar atpalaiduojančia veikla ir daug nekalbėti. Rinkitės tai, kas jums tuo metu svarbiausia, tačiau neizoliuokite savęs nuo kitų.

SUKURKITE PRIERAIŠŲ RYŠĮ SU SAVO VAIKU

Saugus prierašumas formuojasi, kai motina šiltai, jautriai ir nuosekliai atliepia kūdikio emocinius ir fiziologinius poreikius. Nuramina verkiantį, atsako šypsena į šypseną, pamaitina alkaną ir t. t. Vėliau gyvenime tai tampa sėkmingo augimo ir raidos pamatu jūsų vaikui.

Pogimdyminė depresija gali sutrukdyti šiam ryšiui sėkmingai formuotis. Depresija sergančios motinos kartais gali būti mylinčios ir dėmesingos, o kitu metu į kūdikį reaguoti abejingai ar dirgliai. Sergant pogimdymine depresija moterims gerokai sunkiau bendrauti, žaisti ir žindyti savo kūdikį, jam skaityti ar dainuoti. Gera žinia yra ta, kad realu mokytis ir išmokti užmegzti ryšį su kūdikiu, atliepti jo poreikius.

RASKITE LAIKO SANTYKIAMS SU PARTNERIU

Gimus kūdikiui keičiasi daugybė dalykų. Abiem partneriams tai yra kupinas įvairių iššūkių metas. Nepamirškite atvirai kalbėtis apie vienas kito poreikius, jausmus keičiantis vaidmenims ir susiduriant su tėvystės iššūkiais. Atrasti laiko pabūti dviese, net jei tai nėra pasimatymas restorane, o tik 20 min. pokalbis virtuvėje pavargus po dienos darbų ir užmigdžius vaiką.