



SPECIALISTO KOMENTARAS



Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės psichologė
Sonata Marčėnienė

Kodėl moterys suserga pogimdymine depresija?

Vaiko gimimas – net kai buvo planuotas, lauktas įvykis, kai santykiai šeimoje puikūs – visuomet susijęs su naujais iššūkiiais, sunkumais, permainingomis moters ir visos šeimos gyvenime. Ir vis dėlto pirmiausia, kalbant apie psichikos sutrikimų pogimdyminiu periodu priežastis, norėčiau paminėti tuoj po gimdymo atsirandančius labai ryškius biocheminius, hormonų pusiausvyros pokyčius moters organizme. Staigiai sumažėja moters psichologinę savijautą ir pusiausvyrą veikiančių hormonų kiekis, visų pirma – estrogeno ir progesterono. Turi praeiti tam tikras laikas, kol organizmas atstatys hormoninę pusiausvyrą. Į šiuos pokyčius kiekvienos mūsų organizmas, psichika reaguoja panašiai, bet ne vienodai intensyviai. Juk net PMS, kuris irgi susijęs su hormonais, mes jaučiame skirtingai. O čia pokyčiai ir svyravimai kur kas didesni. Žinoma, toliau depresijai vystytis įtaką daro stresas, neišvengiamai atsirandantis dėl naujagimio priežiūros, nuovargio, miego ir poilsio stokos, įtampos, konfliktų šeimoje, nepakankamos artimųjų pagalbos ir palaikymo, daugybės kitų priežasčių.

Kaip atpažinti, kad tai depresija po gimdymo, o ne vadinamasis baby blues (liūdesys po gimdymo)?

Jūsų minimą lengvą depresinę reakciją, dar vadinamą motinystės liūdesiu, patiria apie du trečdalius moterų. Pokyčių stresas, nuovargis, poilsio stoka bet

koku, ne tik šeimos padidėjimo atveju sukelia dirglumą, nerimą, liūdesį, irzlumą, verksmingumą ar bent jau trumpus tokios savijautos epizodus. Dažniausiai jie savaime praeina. Jeigu tokia būseną, savijautą be pertraukų tęsiasi ilgiau nei dvi savaites – jau verta sunerimti ir kreiptis į gydytoją.

Mūsų kalbintos moterys kaltino aplinkinius – nesupratusius vyrus, anytą. Ar ligai išprovokuoti pakanka impulso iš aplinkos?

Bet kokio streso atveju aplinkinių, artimųjų palaikymas ypač svarbus. Kaip ir bet kokiai ligai, sutrikimui – somatiniam ar psichikos – atsirasti įtakos turi aplinka, impulsai, dirgikliai iš išorės. Beje, čia norėčiau pasakyti ir apie dažnai pasitaikantį, ypač tarp šiuolaikinių, ambicingų jaunų moterų „neigiamą impulsą“, atsirandantį iš savęs pačios, vidaus, iš įsitikinimų, kad „viską privalau atlikti, padaryti neprikaištingai, tobulai. Jeigu jau esu mama – tai privalau būti tobulą mama, privalau viską mokėti, neturiu teisės klysti“. Tokiu atveju kiekviena nesėkmė ima atrodyti kaip katastrofa, reiškiniai „jei nesu tobulą – vadinasi, esu bloga, netikusi“; nejučia net ir menkos problemos sureikšminamos.

Kokia pogimdyminės depresijos eiga? Ar galima pasveikti be medikų įsikišimo?

Norėčiau atskirti, paaiškinti sąvokas. Lengva depresija, motinystės liūdesys praeis savaime, atsistačius hormonų pusiausvyrą ir esant pakankamai pagalbai, palaikymui, artimųjų dėmesii. Sunkesnė depresija turėtų būti gydoma kaip ir bet kuris ilgalaikis nuotaiikos sutrikimas – kartais trumpiau, kartais ilgiau. Jūsų minimus ekstremalius atvejus, kai jau kyla grėsmė moters ar vaiko saugumui, specialistai vadina psichoze, šiuo atveju – pogimdymine psichoze. Tai

jau kur kas rečiau pasitaikantys atvejai, ir jokių būdu nereiškia, kad depresinio pobūdžio sutrikimas būtinai perraus į psichozę. Pogimdyminis periodas ir su juo susijęs stresas gali paskatinti, išprovokuoti šį sutrikimą, dažniau – kai kas nors iš šeimos, giminaičių turėjo panašių sutrikimų. Tai jau susiję ne su šiaip prislėgta nuotaika, o atsirandančiomis ir stiprėjančiomis įkyriomis mintimis (pvz., padaryti ką nors sau ar vaikui), kliedėjimais, haliucinacijomis. Tai dažniausiai atspindi ir elgesys, aplinkiniai tai pastebi. Šiais atvejais būtinas – ir kuo skubesnis – medikų įsikišimas, gydymas ligoninėje, kaip ir sunkesniais depresijos atvejais. Kuo greitesnė pagalba – tuo greitesnis, patikimesnis pagerėjimas, pasveikimas.

Ar gali būti, kad pogimdyminė depresija užsitęsia ir lieka amžinai?

Depresija užsitęsti gali, ypač tikamai negydoma, gali atslūgti, paūmėti, atsinaujinti, gali ir baigtis, nesikartoti. Kiekvienas atvejis unikalus, skirtingas, ir, deja, sunkiai prognozuojamas. Bet koku atveju gydymas, jo tęsimas ar nutraukimas gali būti derinamas tik su psichikos sveikatos specialistu. Ir nuoseklus jo nurodymų vykdymas – būtina sąlyga sėkmingam gydymui.

Pogimdyminę depresiją moteris gali pati nusistatyti? Ar ji pati suvokia, kad kažkas su ja darosi?

Kažkodėl manoma, kad somatinių ligų pats sau žmogus patvirtinti negali, o štai susijusias su psichikos sveikata – visi gali diagnozuoti! Tai, ką mes buitiškai galime nusakyti – „man depresija“, vis dėlto skiriasi nuo to, kaip ją mato, diagnozuoja psichikos sveikatos specialistai. Turbūt svarbiausia – pripažinti, nebijoti pasakyti pačiai sau ir artimiesiems – „man sunku, man reikia pagalbos“, o artimiesiems – išgirsti. Ir nebijoti kreiptis – į savo gydytoją ar tiesiai į Psichikos

sveikatos centrų specialistus (jie yra visose poliklinikose).

Ar būna, kad namo išleidžiama lyg ir pasveikusi moteris, o jai vėl pablogėja?

Deja – pogimdyminė depresija, ypač psichoze, yra laikomos itin pavojingais sutrikimais, nes ligai dažnai (bet tikrai ne visada, dažniausiai pasiekiamas tolygus gerėjimas) būdinga labai greitai kaita. Čia pat viskas lyg ir gerai, ir čia pat viskas gali pasikeisti, yra didelė impulsyvių, neprognozuojamų poelgių tikimybė. Jeigu gydomasi ambulatoriškai, būtina reguliariai lankytis pas psichikos sveikatos specialistus, suteikti jiems galimybę stebėti moters būsenos pasikeitimus. Jeigu moteris gydėsi ligoninėje, išleidžiant namo, visuomet pabrėžiama gydymosi tęstinumo svarba, išrašas iš gydymosi istorijos siunčiamas į poliklinikos Psichikos sveikatos centrą, paaiškinama, kaip toliau tęsti gydymą. Deja, šių sutrikimų, kaip, beje, ir kitų psichikos sutrikimų atvejais pacientai nevertina to rimtai, poliklinikoje lankytis vengia, gydymą savarankiškai nutraukia. Todėl be galo svarbus artimųjų dėmesys – kai pastebimos bent menkiausias užuominos, kad moteris prastai jaučiasi, kalba ar elgiasi ne taip, kaip įprasta, yra prislėgta, pikta ar atvirksčiai – nenatūraliai pakylėta, energinga – tiek, kad jau nejaučia nuovargio, miego poreikio. Negalima į tai nereaguoti ir laukti, „gal praeis“, negalima moters palikti namuose vienos. O teisė rūpintis kūdikiu gali būti apribota tik teismo sprendimu, kai psichozės atveju moteris nesutinka gydytis ir sukelia realų pavojų sau ar vaikui, kai skiriamas priverstinis gydymas.

Ar ką nors lemia moters išsilavinimas, finansinė padėtis, santykiai šeimoje, tautybė?

Jaučiu, kad mūsų pokalbis nuskambėjo gana grėsmingai, gąsdinančiai. Noriu pabrėžti, kad

kalbėjome apie sudėtingiausius atvejus, dėl jų norėjau perspėti. Dauguma moterų „pereina“ šį periodą sklandžiai, joms neprireikia specialistų pagalbos. Kita dalis sėkmingai įveikia iškilusius laikinus sunkumus ir problemas ambulatoriškai. Ir tik labai mažai daliai prireikia gydymo ligoninėje. Tikrai nėra taip, kad mūsų ligoninėje nuolat gydytųsi moterų su problemomis, sukeltomis būtent pogimdyminio periodo. Bet kokiam psichikos sutrikimui atsirasti jūsų minėti veiksniai (išsilavinimas, finansinė padėtis) neturi jokios reikšmės.

Jei moteris susirgo šia liga, ar ir po antro gimdymo bus taip pat?

Tokių dėsningumų, remdamasi praktinio darbo patirtimi, nepastebėjau. Depresija po pirmo gimdymo tikrai nereiškia, kad viskas būtinai pasikartos ir po antrojo, pagaliau – antrąjį vaikų auginti būna paprasčiau, nes moteris jau žino, kokie sunkumai jos laukia, yra jiems pasiruošusi. Jeigu buvo ar yra diagnozuota kokių nors psichikos sutrikimų, reikia nepamiršti, kad permainos, susijusios su gimdymu ir kūdikio auginimu, gali išprovokuoti ligos paūmėjimą. Psichiatro stebėjimas, apsilankymas savo psichikos sveikatos centre tikrai padės tai kontroliuoti, reguliuoti.

Kaip pasireiškė pogimdyminė depresija Jūsų skyriaus pacientėms?

Konkrečių atvejų minėti negaliu, bet galiu pasakyti, kad sutrikimai, galintys atsirasti šiuo ir džiaugsmingu, ir nelengvu moteriai metu, gali reikšti labai įvairiai – nuo perdėto, nuolatinio susirūpinimo, nerimavimo dėl savo kūdikėlio, visiškai ignoruojant savo pačios poreikius (moteris nemiega, nuolat nerimaujama, net stebėdama savo ramiai miegantį vaikėlį – „gal nekvėpuoja“), iki visiško savo vaiko atmetimo, nesugebėjimo ir nenoro juo rūpintis („jis kaltas, kad

jaučiuosi blogai ir man sunku“).

Jūsų patarimai moterims ir jų artimiesiems.

Patarimai labai aiškūs, konkretūs, lyg ir savaime suprantami, bet juos verta dar kartą pakartoti, nes neretai tai, kas lyg ir savaime aišku, yra pamirštama, ignoruojama.

Mamai. Pakankamai miegokite ir ilsėkitės, tai būtina fi-

zinėms ir psichikos jėgoms atstatyti. Visavertiškai maitinkitės (dažnai organizmui pritrūksta vitamino B), kuo dažniau eikite pasivaikščioti lauke, neužsi- sklęskite, bendraukite, ypač su kitomis mamomis, dalinkitės patirtimi ir rūpesčiais, nevenkite prašyti artimųjų pagalbos, atvira kalbėkite su jais apie savo sąvijautą. Neužmirškite apie savo poreikius, pomėgius, apie tai, kas jums teikia malonumo, atsi-

palaidavimo, būtinai skirkite tam laiko (tikrai įmanoma su artimaisiais susitarti dėl vienos kitos valandėlės, kurią visą galėtumėte skirti sau).

Artimiesiems. Mylėkite, palaikykite, visapusiškai padėkite tiek prižiūrėti vaiką, tiek buitines darbuose, jokių būdu nekritikuokite, neprikaišiokite, neakcentuokite nesėkmių ir trūkumų, pagirkite, išklauskite, sudarykite sąlygas moteriai turėti laisvo laiko sau, savo pomėgiams.

Ačiū už patarimus.

Parengė
Neila Ramoškienė

Trumpai

Jei po gimdymo moteris stipriai pasikeitė, iš gimdymo namų grįžo lyg ne tas žmogus, jei ta „kita moteris“ gyvena nesikeisdama ilgiau nei 2 savaites, reikia kreiptis į gydytoją.

Depresija ne visada pasireiškia tik bloga nuotaika. Perdėtas liksmumas ir energingumas irgi rodo ligą.

Nervingos, jautrios moterys turi daugiau pavojaus po gimdymo susirgti depresija, tačiau nuo to nėra apdrausta net ir stipriausių nervų jauna mama.

Gimus vaikui, ir vyrą apima liūdesys, nes jis praranda moters dėmesį. Vyras sako: „Žmona po gimdymo labai pasikeitė. Pasidavė pilkai ir irzli“. Vyras turi suvokti: ne žmona pasikeitė, o gyvenimas. Jau planuodami vaiką vyras turi susitaikyti su mintimi, kad visas dėmesys, kuris priklausė jiems, po gimdymo kurį laiką atiteks vaikui.

Depresijos simptomus patiria 25-35 proc. pagimdžiusių moterų. Po gimdymo prislėgta nuotaika vargina 50-85 proc. moterų, o tikroji pogimdyminė depresija nustatoma 10-20 proc. moterų.

Pogimdyminė psichoze

Labai retai, bet pasitaiko, kad nėštumas stumtelia moterį į tikrą dvasios ligą, vadinamą pogimdyminę psichoze. Jos požymiai:

- Grįžusi iš gimdymo namų mama nustoja orientuotis vietoje ir laike.
- Jos nuotaika perdėtai gyva, judesiai pagreiteje, karštingiški, mintys šuoliuoja, akys dega.
- Moters veikla paviršutiniška ir nenišli: pavyzdžiui, pradėjusi žindyti vaiką jį palieka, bėga į vonią skalbti, atsukusi vandenį skuba į virtuvę kaisti pietų, bet nieko nepadaro iki galo.
- Mama užuodžia nesamus kvapus, girdi nesamus garsus.

jai atrodo, kad vaikas verkia, nors jis ramiai miega.

- Moteris tampa agresyvi, nesavikritiška.
- Mama nejprastai elgiasi su vaiku, įsivaizduoja, kad jam nuolatos gresia pavojus, kad paliktas minutei jis numirs.
- Sutrinka moters miegas, nors ir labai pavargusi, ji negali užmigti, anksti pabunda.
- Dingsta apetitas, apima apatija, nesinori tvarkytis.
- Pogimdyminė psichoze gydoma ligoninėje. Ja moterys suseraga arba iškart po gimdymo, arba po savaitės kitos. Pavojus susirgti išlieka 2 mėnesius.

Baby blues motinystės liūdesys

Labai daug jaunų mamų (50-85 proc.) po vaikelio gimimo praėjus vos kelioms dienoms, apriimus pirmajam džiaugsmui, pajunta, kad visiškai nebesupranta savo jausmų – čia jai norisi juoktis, čia verkti. Ašaros byra dažnai, gausiai, jų priežasties nesuranda nei pati mama, nei artimieji. Moteris staiga tampa nekantri, sudirgusi, ją erzina, jaudina net smulkmenos, dalykai, į kuriuos anksčiau net nekreipdavo dėmesio. Užplūsta didžiulis liūdesys, moteris jaučiasi nepasitikinti savimi, įsitempusi, pavargusi, nerami, prislėgta.

Kad ir kaip keistai tai skambėtų, bet taip jaustis keletą dienų, net savaitę-dvi po gimdymo yra normalu. Ir dažniausiai ši sąvijauta (*baby blues*, motinystės melancholija) kaip staiga užėjo, taip staiga ir pranyksta.