

Hvad kan du og dine nærmeste selv gøre?

Jo hurtigere I får hjælp, jo større sandsynlighed er der for at det ikke går over i en depression.

Helbredelsen begynder når du, din partner eller dine nærmeste kan fortælle om jeres tanker og følelser.

- Lad partneren, bedsteforældre eller anden nærtstående person være barnepige
- Få så vidt muligt hjælp til det huslige
- Få noget aflastning
- Tal med egen læge, jordemoderen, personalet på barselsgangen eller sundhedsplejersken hvis du har et eller flere af de nævnte symptomer. De har kendskab til tilstanden, og de kan alle hjælpe dig og eventuelt henvise til anden hjælp.

En depression i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel kan være en pinefuld krise.

Der er forskel på hvor længe den varer og hvor svær den er, men den går over.

Det kan eventuelt blive nødvendigt med medicinsk behandling.

Nyttige internet adresser:

www.videbech.com

Poul Videbech er speciallæge i psykiatri og psykoterapeut.

www.netdoktor.dk

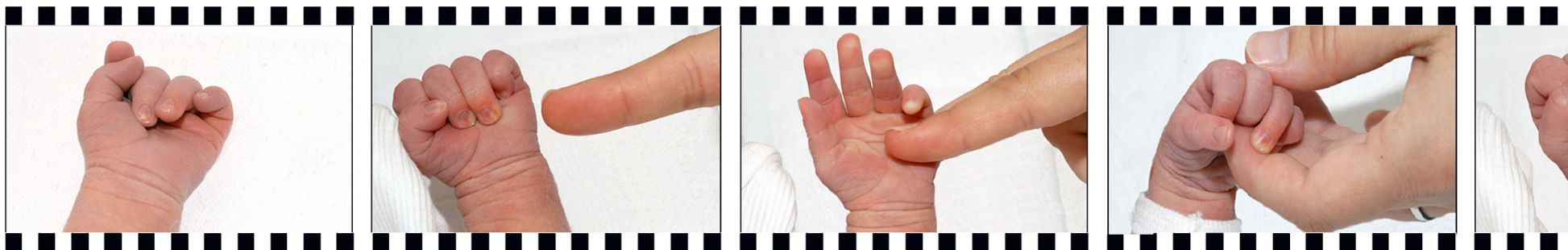
Klik på depression og herefter på fødselsdepression

Med venlig hilsen

Jordemødrene og plejepersonalet på barselsgangene.

November 2015





Mange følelser og tanker aktiveres under graviditet, fødsel og i tiden efter. Hormonerne svinger, hvilket bl.a. giver følelsesmæssige udslag. For de fleste vil det være med til at modne til forælderrollen, men for nogle kan dette give anledning til øget bekymring og angst. Psykisk uligevægt opstået i forbindelse med graviditeten, fødslen eller i barselperioden kan udvikle sig fra almindelig psykisk reaktion til en egentlig depression.

Hvem kan få en reaktion?

Flere undersøgelser tyder på at cirka 10 % af mødre og 6 % af fædre udvikler en psykisk reaktion i forbindelse med graviditet, fødsel eller barsel. Alle kan få en reaktion, men risikoen synes at være forøget:

- hvis det har været en kompliceret graviditet
- hvis du mangler glæde over det kommende barn
- hvis du har ubearbejdede traumatiske barndomsoplevelser
- hvis du tidligere har haft tendens til depressive tilstande
- hvis du, som kommende mor, har et problematisk forhold til din egen mor eller har mistet din mor/far/forældre
- hvis du, som kommende far, har et problematisk forhold til din egen far eller har mistet din far/mor/forældre
- hvis der er vanskeligheder i dit parforhold
- hvis fødslen kommer for tidligt eller opleves som vanskelig
- hvis barnet er sygt eller hvis forælder og barn adskilles
- hvis tiden lige efter fødslen opleves vanskelig, med f.eks. store amme problemer, uroligt barn og manglende søvn eller træthed på grund af blodmangel
- hvis du stiller for høje krav til dig selv – perfektionisme

Tegn på at du har brug for hjælp:

Hvis du har en eller flere af nedenstående symptomer i mere end to uger, bør du søge hjælp.

- nedtrykthed og tristhed, har let til tårer
- irritation, vrede mod dit ufødte eller nyfødte barn
- manglende lyst og interesse for dine omgivelser
- mindre energi og meget træt
- søvnproblemer
- appetitløshed og vægttab eller trøstespisning
- har svært ved at koncentrere dig - hukommelsesproblemer
- manglende selvtillid/selvfølelse/selvværd
- har skyldfølelse
- er selvbebrejdende
- bange for at du ikke gør det godt nok som forælder
- er bange for at være alene eller for at gå ud
- bange for at du kommer til at gøre skade på dit barn
- har tanker om selvmord

Som mand kan der også være andre symptomer som:

- Irritabilitet og vredesudbrud
- Rastløshed
- Overworking
- Behov for at klare sig selv og ikke være afhængig af andre

www.gaia-instituttet.dk

Klik på overskriften GAIA-Instituttet. Her er der mulighed for at teste dig selv efter Edinburgh skalaen.