



PĒCDZEMDĪBU DEPRESIJA – MĪTS VAI REALITĀTE?

12.novembris, pl.18.00 – 19.00, Rīgas Dzemdību nams, Miera iela 45

Lektore: **Dr. Jeļena Vrubļevska**, Rīgas Stradiņa universitāte, Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs

Bērniņa gaidas un ienākšana pasaulē ir viens no skaistākajiem posmiem sievietes dzīvē. Šis laiks sievietei raksturojas ar dažādām spilgtām emocijām - no prieka un laimes līdz apjukumam un satraukumam par jauno lomu, kā arī bailēm un neziņu par to, kas gaidāms nākotnē. Pēcdzemdību skumjas ir nereta parādība, kas ir saistāmas ar izmaiņām sievietes dzīvē un bažām, vai sieviete spēs būt par labu mammu, un kaut arī šis stāvoklis ir īslaicīgs, pārejošs un netiek uzskatīts par slimību, tas var sekmēties arī depresijā, kad ir jāmeklē speciālista palīdzība.

Depresiju raksturo ne tikai nomākts garastāvoklis un dzīvesprieka zudums, tā rosina dzīves kvalitātes pazemināšanos, ilgstošu darba nespēju, grūtības attiecībās un savas „lomas zaudēšanu”. Sievietēm reproduktīvā vecumā tā ir otra biežākā invalidizējošā saslimšana. **Plaša mēroga pētījumi rāda, ka sešus mēnešus pēc dzemdībām depresija ir sastopama vidēji 13% sieviešu.** Neskatoties uz to, ka pēcdzemdību depresija ir pasaulē apstiprināta diagnoze, joprojām pastāv daudz mītu par to. Pēcdzemdību depresija nav rakstura vājuma pazīme, un tā var piemeklēt jebkuru sievieti neatkarīgi no viņas sociālā statusa, emocionālās un fiziskās labklājības. To nosaka vairāki faktori - hormonālās izmaiņas, ģenētiskie, psiholoģiskie un vides faktori, kā arī sievietes emocionālā pašsajūta grūtniecības laikā.

Depresijas dēļ cieš ne tikai māmiņas, bet arī viņas bērna labsajūta, kas var atstāt nopietnas sekas uz visu turpmāko dzīvi. Līdz ar to būtiska ir depresijas simptomu savlaicīga atklāšana, palīdzības meklēšana pie speciālista un piemērotākā ārstēšanas veida noteikšana.