

**Συμβουλές για την φροντίδα του εαυτού σας κατά την επιλόχεια περίοδο**

Ακόμα και αν δυσκολεύεστε ή σας είναι αδύνατο να αποκοιμηθείτε, προσπαθήστε να ξεκουράζεστε, όταν το μορφο σας κοιμάται. Το σώμα σας έχει κοπιάσει για να υποστηρίξει το μορφο που φέρατε στον κόσμο και χρειάζεται ξεκούραση για να επανακτήσει τις δυνάμεις του .

Τρώτε υγιεινά. Αποφεύγετε το 'junk food' και προσπαθήστε να τρώτε καθημερινά προτεινόμενες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και δημητριακών. Αποφεύγετε τον καφέ, το αλκοόλ και τα ζαχαρούχα ποτά, αναπληρώνοντας τα υγρά αυτά με μεγαλύτερες ποσότητες νερού.

Προσπαθείτε να γυμνάξετε ανελλιπώς. Η σωματική άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες μεταβιβάζονται στον εγκέφαλο και προκαλούν μια φυσική ευφορία.

Ζητήστε και δεχτείτε βοήθεια. Συνειδητοποιείτε πως η «έλενα μιμά» δεν υπάρχει και ότι ο καθένας χρειάζεται βοήθεια από καιρό σε καιρό. Ακόμα να θυμάστε πως οι άλλοι δεν έχουν την δυνατότητα να μαντέψουν τις ανάγκες ή τις επιθυμίες σας, αλλά είναι συχνά πρόθυμοι να βοηθήσουν με οποιονδήποτε τρόπο είναι δυνατόν. Ξεκάθαρες υποδείξεις, όπως «σε παρακαλώ να πλύνεις τα άπλυτα του μορφο» εξασφαλίζουν ότι θα πάρετε την βοήθεια που χρειάζεστε.

Αποφεύγετε το στρες, όταν είναι δυνατό. Για παράδειγμα, αν ξέρετε ότι η ακρόαση των ειδήσεων στο ραδιόφωνο θα σας αναστατώσει, ακούστε την αγαπημένη σας μουσική ή αλλάξτε σταθμό.

Προσπαθήστε να βρείτε χρόνο για εσάς και τον σύντροφο σας. Προσπαθήστε να κάνετε πράγματα, τα οποία απολαμβάνετε να κάνετε μαζί πριν γεννηθεί το μορφο.

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας. Προγραμματίστε το χρόνο σας για να πάτε στο πάρκο, να περιποληθείτε τον εαυτό σας, να κάνετε μια βόλτα ή οτιδήποτε άλλο σας ευχαριστεί. Σαν μητέρα, δίνετε ένα κομμάτι του εαυτού σας συνεχώς. Έτσι, χρειάζεστε και εσείς χρόνο για να ανανεωθείτε και να νιώσετε περισσότερο υγιείς και ξεκούραστες..

# ΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΣΩ INTERNET ΓΙΑ ΕΠΙΛΟΧΕΙΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



Αυτό το φυλλάδιο σχεδιάστηκε από την  
“Ομάδα Στήριξης μέσω Ίντερνετ για επιλόχειες  
διαταραχές της διάθεσης”

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας στην διεύθυνση:

<http://www.ppdsupportpage.com>

Η “Ομάδα Στήριξης μέσω Ίντερνετ για επιλόχειες διαταραχές της διάθεσης” δεν προσφέρει επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Αντιθέτως, πρόκειται για μια ομάδα στήριξης μέσω της κοινότητας, που αποτελείται από μητέρες που έχουν έρθει αντιμετώπιες με όλα τα επίπεδα των επιλόχειων διαταραχών, αλλά και από συγγενείς και φίλους των γυναικών με επιλόχειες διαταραχές της διάθεσης. Τα μέλη μας προέρχονται από όλες τις κοινωνικές θέσεις και από όλα τα μέρη του κόσμου. Σας καλωσορίζουμε να γίνετε μέλος της ομάδας για στήριξη και φιλία.

Για περισσότερα φυλλάδια ή πληροφορίες σχετικά με αυτήν την ιστοσελίδα, παρακαλώ επικοινωνήστε στην διεύθυνση:

Tonya@ppdsupportpage.com

**Οι επιλόχειες διαταραχές της διάθεσης  
είναι μια πραγματικότητα.**

**Είναι θεραπεύσιμες.**

**Δεν θα νιώθετε έτσι για πάντα.**

**Κάντε ερωτήσεις! Ζητήστε βοήθεια!**

*Δεν είστε μόνη.*

## Τι είναι η επιλόχεια διαταραχή της διάθεσης?

Η επιλόχεια διαταραχή της διάθεσης είναι μια ψυχική διαταραχή, που εμφανίζεται μέσα στον πρώτο χρόνο μετά την γέννα. Οι γυναίκες που βρίσκονται σε ηλικία τεκνοποίησης θα πρέπει να γνωρίζουν πως οι επιλόχειες διαταραχές της διάθεσης μπορούν να χτυπήσουν κάθε γυναίκα μετά τον τοκετό, ανεξάρτητα από το εάν γίνονται για πρώτη φορά μητέρες ή είχαν προηγούμενες εγκυμοσύνες.

## Θα μπορούσα να έχω επιλόχεια διαταραχή της διάθεσης?

Τα «baby blues» προσβállουν μέχρι και το 80% των νέων μαμάδων, με έναρξη συνήθως μεταξύ της τρίτης και της δέκατης τέταρτης μέρας μετά τον τοκετό. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν μόνο μερικές μέρες ή ακόμη και εβδομάδες. Τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιαστούν είναι ένταση, άγχος, εξάντληση, απότομες εναλλαγές μεταξύ συναισθημάτων χαράς και λύπης, αδυναμία συγκέντρωσης και απώλεια ενέργειας. Το είκοσι τοις εκατό (20%) των γυναικών με «baby blues» πρόκειται να αναπτύξουν επιλόχεια κατάθλιψη.

Η επιλόχεια κατάθλιψη προσβάλλει έως και το 25% των νέων μαμάδων. Τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν αμέσως αλλά και αρκετούς μήνες μετά τον τοκετό. Προηγούμενο ιστορικό επιλόχειας κατάθλιψης αυξάνει κατά 50-80% την πιθανότητα επανεμφάνισης της διαταραχής. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται το χρόνιο κλάμα, προσβολές πανικού, άγχος, μελαγχολία, ψυχαναγκαστικές σκέψεις και πράξεις, απότομη απώλεια ή αύξηση του βάρους, προβλήματα στον ύπνο, έλλειψη ενδιαφέροντος προς το νεογέννητο, οργή, υπερβολικός φόβος και ανησυχία για την υγεία και την ασφάλεια του μωρού και σκέψεις με φοβικό περιεχόμενο.

Η επιλόχεια ψύχωση, η οποία πιστεύεται πως προσβάλλει μόνο μία έως δύο στις χίλιες νέες μαμάδες, μπορεί να συμβεί πολύ σύντομα

αλλά και δύο-τρεις εβδομάδες μετά τον τοκετό. Παρόλλα με τα συμπτώματα των «baby blues» και της κατάθλιψης που μπορεί να είναι πόρνοτα, μια γυναίκα με επιλόχεια ψύχωση μπορεί επιπλέον να παρουσιάσει σοβαρές και απότομες εναλλαγές της διάθεσης, υπερβολική εξάντληση, υπερδραστηριότητα/ψυχοκινητική διέγερση, σύγχυση, ασυνάρτητο λόγο, σκέψεις βίας προς το παιδί ή τον εαυτό της, απώλεια επαφής με την πραγματικότητα, ψευδαισθήσεις ή/και παράλογες σκέψεις ή ακόμα και παρασθήσεις.

Οι πιο σοβαρές επιλοκές της επιλόχειας ψύχωσης είναι η αυτοκτονία, η οποία υπολογίζεται ότι ανέρχεται στο 5% των περιπτώσεων και η παιδοκτονία που υπολογίζεται στο 4% των περιπτώσεων. Οι γυναίκες που υποφέρουν από επιλόχεια ψύχωση μπορεί να έχουν πολύ απότομες αλλαγές μεταξύ διάνοιας και παράλογης σκέψης. Η επιλόχεια ψύχωση απαιτεί άμεση ιατρική παρέμβαση.

Μερικές γυναίκες κατά την περίοδο μετά την γέννα μπορεί επίσης να παρουσιάσουν διαταραχή πανικού και/ή ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή. Η διαταραχή πανικού μπορεί να εκδηλωθεί με συμπτώματα όπως τρόμος, καρδιακή αρρυθμία ή ταχυκαρδία, στηθάγχη, ζαλάδα, ναυτία, δυσκολία εισπνοής, αίσθηση εναλλαγής ζέσθης και κρύου και παράλογο φόβοι. Τα άτομα που βιώνουν προσβολή πανικού συχνά επισκέπτονται την Μονάδα Επειγόντων, φοβόμενοι ότι πάθαν καρδιακή προσβολή. Οι ψυχαναγκασμοί χαρακτηρίζονται από ανεπιθύμητες ιδέες και παρορμήσεις που βιώνονται ως εββολή. Φόβοι σχετικά με την ασφάλεια και την υγιεινή ακατακίτη τάση για τελειομανία είναι συνηθισμένες. Οι καταναγκασμοί είναι συμπεριφορές, τις οποίες το άτομο νιώθει αναγκασμένο να τις εκτελέσει, όπως το επαναληπμένο πλύσιμο των χεριών, η συνεχής τακτοποίηση των αντικειμένων και πιο γενικά η επανάληψη των πράξεων. Η επιλόχεια έναρξη της ψυχαναγκαστικής καταναγκαστικής διαταραχής μπορεί επίσης να περιλαμβάνει οπτασίες τρομακτικών

συμβάντων, ανεξέλεγκτες σκέψεις βίας προς το νεογέννητο που συνοδεύονται από τεράστια αποστροφή για τις σκέψεις αυτές.

Η θεραπεία των παραπάνω ασθθενιών μπορεί να περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία και σε έσχατες περιπτώσεις, όπως στην επιλόχεια ψύχωση, νοσηλεία.

## Τι μπορώ να κάνω αν υποπτεύομαι ότι πάσχω από μια επιλόχεια διαταραχή της διάθεσης?

Το πρώτο πράγμα που θα έπρεπε να κάνετε είναι να έρθετε σε επαφή με τον γιατρό σας ο οποίος μπορεί να σας παραπέμψει σε κάποιον ειδικό της ψυχικής υγείας. Εάν ο γιατρός σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή, μην διατάσετε να δοκιμάσετε. Για πολλές γυναίκες με επιλόχειες διαταραχές της διάθεσης πρόκειται για κρίσιμο και απαραίτητο κομμάτι της θεραπείας. Μην επιπλήττετε τον εαυτό σας, σε περίπτωση που απαιτείται φαρμακευτική αγωγή. Μπορεί να σας βοηθήσει.

## Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις Επιλόχειες Διαταραχές της Διάθεσης?

Postpartum Support International  
927 North Kellogg Avenue Santa Barbara, CA  
93111  
1-805-967-7636

Depression After Delivery, Inc.  
91 East Somerset St, Raritan, NJ08869-2129  
1-800-944-4PPD

Postpartum Depression  
The National Women's Health Information  
Center

The Office on Women's Health-US Department of Health and Human Services  
1-800-994-WOMAN