



Doğum sonrası depresyon belirtileri şunları içerebilir:

- × Depresif ruh hali veya şiddetli ruh hali değişimleri
- × Aşırı ağlama
- × Bebeğinizle bağ kurmada zorluk yaşama
- × Aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma
- × İştahsızlık veya normalden çok daha fazla yemek yeme
- × Uyuyamama (uykusuzluk) veya çok fazla uyuma
- × Ezici yorgunluk veya enerji kaybı
- × Eskiden zevk aldığınız aktivitelere karşı ilgi ve zevkte azalma
- × Yoğun sinirlilik ve öfke
- × İyi bir anne olamama korkusu
- × Umutsuzluk
- × Değersizlik, utanç, suçluluk veya yetersizlik duyguları
- × Odaklanmakta veya karar verme yeteneğinde azalma
- × Huzursuzluk
- × Şiddetli endişe ve panik atak
- × Kendinize veya bebeğinize zarar verme düşünceleri
- × Tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri

Unutmayın!

- × **Tedavi edilmeyen doğum sonrası depresyon aylarca veya daha uzun sürebilir.**
- × **Doğum sonrası depresyon çok yaygındır, eğer belirtilerinizi 2 haftadan uzun bir süredir devam ediyorsa mutlaka yardım isteyiniz.**

Neler Yapabilirsiniz?

- × Neler hissettiğinizi güvendiğiniz kişilerle paylaşın ve onlardan yardım isteyin.
- × Sizinle aynı süreçten geçen ve benzer duyguları deneyimleyen çok fazla kadın var. Tavsiye alabileceğiniz ya da deneyim paylaşımı yapabileceğiniz kişilerle konuşun.
- × Sevdiklerinizle ve aile bireyleriyle zaman geçirin.
- × Dış dünya ve sosyal çevre ile iletişimde kalın.
- × Bebeğinizle ya da tek başınıza kısa yürüyüşler yapın.
- × Doktorunuzla hissettiklerinizi ve yaşadığınız fiziksel zorlukları paylaşın.
- × Kendinize veya bebeğinize zarar verme gibi düşünceleriniz varsa yakınlarınızdan, doktorunuzdan ve/veya psikolojik sağlık uzmanlarından yardım isteyin.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



DEPRESYON

- × Depresyon, genellikle sürekli üzüntü halinde olmak ve günlük olarak yaptığınız işleri yapmakta zorlanmak, hayattan eskisi kadar keyif alamamak ile tanımlanan bir psikolojik sağlık sorunudur.
- × En az iki hafta boyunca yaşanması gerekir.
- Depresyonu gündelik can sıkıntısı ya da moral bozukluğundan ayıran bazı faktörler vardır. Bunlar;**
 - ◇ Duygusal olarak sürekli kederli, mutsuz, üzgün hissetmek,
 - ◇ Davranışsal olarak içine kapanmak, kendini sosyal çevreden soyutlamak, her şeye isteksizlik göstermek ve hiçbir şeyden zevk almamak,
 - ◇ Düşünce olarak geleceğe dair karamsarlık içinde olmak, kendini toplumda değersiz ve yetersiz olarak algılamak, kendi durumuna dair derin bir çaresizlik hissetmek, en kötü senaryoda tek çıkış yolunu intihar olarak görmek,
 - ◇ Bedensel olarak kronik ağrı hissetmek, uyku düzeninin ve iştahın bozulmasıdır.
- × Depresyon bir psikolojik sağlık sorunudur, zayıf karakterli olmak değildir.



Hollanda Kraliyeti



Aşağıdaki Belirtiler Görülebilir

- ✗ Enerji kaybı
- ✗ İştahın çok artması ya da azalması
- ✗ Uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma
- ✗ Odaklanmakta güçlük çekme
- ✗ Baş ve sırt ağrıları gibi sebebi belirsiz fiziksel ağrılar deneyimleme
- ✗ Huzursuz, değersiz, suçlu ve umutsuz hissetme
- ✗ İşe yaramaz hissetme
- ✗ Hayatın bir anlamının olmadığını ve hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini düşünme
- ✗ Kendine zarar verme ve intihar düşünceleri



Unutmayın!

- ✗ Depresyon her insanın başına gelebilecek bir durumdur.
- ✗ Psikoterapiler veya ilaç kullanımı ya da ikisinin birleşimi ile tedavi süreci planlanır.
- ✗ Depresyon tedavi edilebilir. Hangi tedavinin en iyi olduğu depresyonun süresi ve şiddetine bağlıdır.
- ✗ Yalnız ve çaresiz değilsiniz! Bu konuda birileriyle konuşarak ya da profesyonel yardım alarak iyileşebilirsiniz.
- ✗ Bakım verenlerin ve aile bireylerinin desteği depresyonun iyileşmesini kolaylaştırır.
- ✗ Depresyonda olan biriyle yaşıyorsanız doğru yönlendirmeye onun iyileşme sürecine destek olabilirsiniz.

Neler Yapabilirsiniz?



Genel olarak enerjisiz hissediyorsanız bir doktora görünüp kan değerlerinize baktırın.



Güvendiğiniz biri ile duygularınızı konuşun.



Uzmanından profesyonel bir yardım alın.



Aileniz ve arkadaşlarınız ile bağlarınızı koruyun.



Her gün kısa bir yürüyüş bile olsa kendinize hareket için zaman ayırın.



Eğer intihar düşünceniz varsa yardım almak için hemen yakınlarınız ve/veya psikolojik sağlık uzmanları ile iletişime geçin.



Doğum Sonrası Depresyon

- ✗ Bir bebeğin doğumu, heyecan ve sevinçten korku ve endişeye kadar bir dizi güçlü duyguyu tetikleyebilir. Aynı zamanda depresyon gibi beklemeyeceğiniz bir problemle de sonuçlanabilir.
- ✗ Çoğu yeni anne, doğumdan sonra, genellikle ruh hali değişimleri, ağlama nöbetleri, kaygı ve uyku güçlüğü içeren durumlar yaşar. Bu durum genellikle doğumdan sonraki ilk iki ila üç gün içinde başlar ve iki haftaya kadar sürebilir.
- ✗ Ancak bazı yeni anneler, doğum sonrası depresyon olarak bilinen daha şiddetli, uzun süreli bir depresyon yaşarlar.
- ✗ Doğum sonrası depresyonu bir karakter kusuru ya da zayıflık değildir. Bazen sadece doğum yapmanın bir etkisidir.
- ✗ Doğum sonrası depresyonunuz varsa, erken ve hızlı tedavi, depresyonun belirtilerini yönetmenize ve bebeğinizle bağ kurmanıza yardımcı olabilir.
- ✗ Doğum sonrası depresyonu ilk başta hormonların etkisi zannedilebilir ancak doğum sonrası depresyonunda belirtiler ve semptomlar daha yoğundur.
- ✗ Doğum sonrası depresyonu uzun sürer ve zamanla bebeğinize bakma ve diğer günlük işlerin üstesinden gelme yeteneğinizi etkileyebilir.
- ✗ Semptomlar genellikle doğumdan sonraki ilk birkaç hafta içinde gelişir, ancak daha erken (örneğin hamilelik sırasında) veya daha geç (örneğin doğumdan bir yıl sonra) başlayabilir.

