

Sünnitusjärgne depressioon on ravitav. Kui tunned, et vajad toetust ja abi:

- Räägi perearsti, ämmaemanda, raseduskriisi nõustaja, psühholoogi või psühhiaatriga.
- Raseduskriisi nõustamise info ja kontaktid: www.rasedus.ee
- Tasuta raseduskriisi nõustamistelefon: ☎ 800 2008 (iga päev kell 9:00-21:00)
- Psühholoogid ja raseduskriisi nõustajad võtavad üldjuhul vastu ka suuremate Eesti haiglate naistekliinikutes. Registreerimine vastuvõtule läbi haigla registratuuri.
- Vaimse tervise alane info ja nõustamine www.peaasi.ee (tasuta)
- Kui Sul on hirm, et Sa võid endale või lapsele ohtlik olla:

Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas:

☎ 617 2650 (24h), Paldiski mnt 52

Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus:

☎ 731 8764 (24h), Raja tn 31

Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus:

☎ 516 0379 (24h), Ristiku tn 1

Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis:

☎ 435 4255 (24h), Jämejala, Pargi tee 6

Erakorralise meditsiini osakond Narvas:

☎ 357 1795 (24h), Haigla 1

Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes:

☎ 331 1074 (24h), Ahtme mnt 95

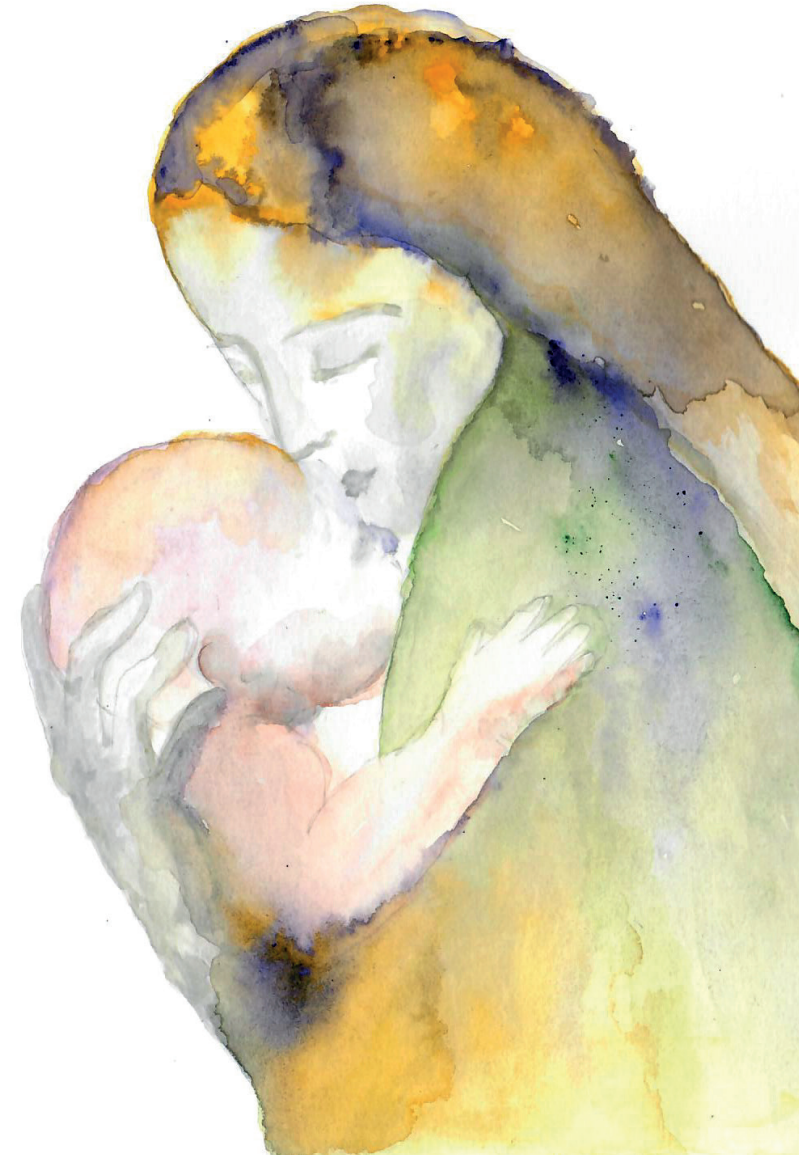
Koostaja ja illustatsioonid: Gerli Rand

Valminud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli terviseteaduse magistritöö "Sünnitusjärgse depressiooni illustreeritud infomaterjal naistele ning tervishoiutöötajatele Laagri Perearstikeskus OÜ näitel" põhjal.

Infomaterjali on kooskõlastanud Eesti Perearstide Selts, Eesti Õdede Liit, Eesti Ämmaemandate Ühing ja Eesti Raseduskriisi Nõustajate Selts.



SÜNNITUSJÄRGNE DEPRESSIOON



Infomaterjali trükki on rahastanud Tervisekassa.

Pere loomine võib pakkuda põnevust ja kirjeldamatut rõõmu, aga ka keerulisi olukordi ja tundeid. Rasedus ja sünnitusjärgne periood hõlmavad mitmeid füüsilisi, hormonaalseid, psühholoogilisi ja sotsiaalseid muutusi, millega lapsevanematel tuleb toime tulla.

Emaduskurbus (nn *baby blues*) on paaril esimesel sünnitusjärgsel nädalal väga tavaline nähtus, mida kogeb üle poole sünnitanud naistest. Tegemist on mööduva seisundiga, mis ei vaja ravi. Emaduskurbusele on iseloomulik ärrituvus, meeleolu kõikumine, nutusus, unehäired, abitusetunne ja hirm lapse eest hoolitsemisel.

Sünnitusjärgne depressioon on aga levinud vaimse tervise häire ning selle tagajärjed mõjutavad mitte ainult naise, vaid kogu pere heaolu ja lapse arengut. Haigus võib alguse saada 12 kuu jooksul pärast lapse sündi ja ilma ravita kesta aastaid. Sünnitusjärgsel depressioonil ei ole üht kindlat põhjust. Nii raseduse ajal kui ka varem põetud depressioon, terviseprobleemid ja raskused igapäeva eluga toimetulekul tõstavad haigestumise riski.

Sünnitusjärgsele depressioonile viitavad näited:

- alanenud meeleolu
- huvide ja elurõõmu kadumine
- energia vähenemine
- suurenenud emotsionaalne tundlikkus
- nutusus
- raskused lapse eest hoolitsemisel
- väärtusetuse või süütunne
- jõuetus igapäeva eluga toimetulekul
- lootusetuse tunne



Mida saad enda vaimse tervise toetamiseks ise teha?

- Toetu oma lähedastele ja ole valmis pakutavat abi vastu võtma. Sa ei pea kõigega üksi toime tulema.
- Jaga oma mõtteid ja tundeid lähedaste või spetsialistiga.
- Leia aega tegevusteks, mis Sulle naudingut pakuvad. Olgu selleks jalutamine, lugemine, muusika kuulamine, kultuuri nautimine, oma hobiga tegelemine vms.
- Proovi leida endale sobiv hingamis- ja lõõgastustehnika. Progressiivne lihaskõõlastus (*progressive muscle relaxation*) on harjutus, mis aitab leevendada ärevust ja stressi läbi aeglase lihaskrampide pingutamise ja lõdvestamise. See on lihtsasti õpitav ning hästi kasutatav kodustes tingimustes vajaduse tekkimisel. Juhendatud audioharjutuse leiad peaasi.ee/lodvestusharjutused ➔

- Ärevuse ja pingega toimetulekuks võib kasutada teadveloleku praktikaid (*mindfulness*). Teadvelolek tähendab enda käitumise ja mõtlemisprotsessi teadvustamist ning jälgimist täiesti hinnanguvabalt. Teadveloleku praktiseerimisega õpitakse olema hetkes, kasutama hingamist teadlikult, aktsepteerima ennast ja olukorda lahkusega. Teadveloleku praktikad tõstavad emotsionaalset heaolu, toimetulekut iseenda ja lähisuhetega.
- Püüa toituda regulaarselt ja mitmekülgset. Tervisliku toitumise kohta leiad infot ja nõuandeid veebilehelt www.toitumine.ee ➔
- Regulaarne liikumine vähemalt 30 minutit päevas aitab ennast paremini tunda ja taastuda. Näiteks võid jalutada beebiga päevaune ajal – värsk õhk teeb head Sulle ja talle.
- Püüa leida võimalusi, et saaksid piisavalt und. Maga siis, kui beebi magab.
- Pea meeles: sünnitusjärgne depressioon ei ole häbi asi. Sünnitusjärgne depressioon ei ole suutmatus olla hea ema. Sünnitusjärgne depressioon ei ole nõrkus.

Kui Sa tunnend, et Sul on raske oma beebi eest hoolitseda, Sinu meeleolu alanemine ja väsimus häirivad igapäeva elu, on Sul võimalus pöörduda perearsti, ämmaemanda, raseduskriisi nõustaja, psühholoogi või psühhiaatri poole.

