NOWY Johnson's®
WYBIERZ łagodność

Tekst: Anna Zdral, Fundacja Rodzić po Ludzku

Jak ważna jest łagodna komunikacja z młodą matką?

Łagodność we wzajemnych relacjach może być wyzwaniem w pierwszych dniach, tygodniach i miesiącach po narodzinach dziecka. W jaki sposób pomóc młodej mamie przejść przez gorsze samopoczucie? I jak zdiagnozować ewentualny problem depresji poporodowej?

Czas ciąży, poród oraz pierwsze tygodnie po porodzie to szczególny okres. W ciąży kobieta przeżywa wiele ambiwalentnych, sprzecznych emocji – radość może mieszać się z niepokojem, a ekscytacja z lękiem. Cała rodzina przechodzi dynamiczny proces adaptacji do nowej sytuacji. Podczas porodu pojawiają się skrajnie intensywne emocje związane z fizycznym bólem i działaniem silnych hormonów. Powoduje to wielobarwny koktajl emocjonalny, na który składają się: szczęście, duma, ulga, wzruszenie, zachwyt, tkliwość, wdzięczność, ale również niepokój, rozdrażnienie, smutek. Towarzyszy temu ogromne zmęczenie. Dla partnerów, rodziny – to również intensywny emocjonalnie czas: zmiany, adaptacji, uczenia się swojej nowej roli, a czasem przygniatająca odpowiedzialność. Pojawiają się wtedy trudne emocje – czy zawsze należy się ich obawiać?

Samopoczucie psychiczne a poród

Nie jest tajemnicą to, że wiele kobiet po porodzie odczuwa tzw. Baby Blues, czyli smutek poporodowy. Doświadcza go aż 85% kobiet! Powodują go zmiany hormonalne, zmęczenie i ból. Charakteryzuje się umiarkowanym obniżeniem nastroju oraz odczuwaniem silnych, zmiennych, sprzecznych emocji. Przy odpowiednim wsparciu bliskich najczęściej mija po około 10 dniach. Ważną rolę w tym czasie pełni położna środowiskowa. Czasem bywa również, że brak akceptacji i zrozumienia otoczenia kobiety dla jej smutku poporodowego powoduje osamotnienie. Obniżony nastrój może wtedy przerodzić się w depresję poporodową.

Depresja poporodowa dotyka od 13 do 30% kobiet i pojawia się w ciągu pierwszych 6 tygodni po narodzinach dziecka, jednak – o czym należy pamiętać – może wystąpić również nawet do roku po porodzie. Część kobiet ma objawy depresji już w ciąży.

NOWY Johnson's®
WYBIERZłagodność

Występowanie zaledwie trzech z poniższych sygnałów, trwających dłużej niż kilkanaście dni, świadczyć może o tym, że kobieta przeżywa depresję poporodową:

- **smutek i przygnębienie przez większą część dnia,**
- **trudności w podejmowaniu codziennych, najprostszych decyzji,**
- **niemożność odczuwania radości i przyjemności,**
- **niepokój i lęk: o życie i zdrowie dziecka, o złą ocenę jako matki, przed zostaniem samej w domu,**
- **poczucie bycia bezwartościową matką, obwinianie się,**
- **brak siły i energii życiowej, bierność, trudność w podejmowaniu zwykłych czynności (wstanie z łóżka, ubranie się...),**
- **zaburzenia łaknienia (nadmierny apetyt lub jego brak),**
- **poczucie ciągłego zmęczenia i osłabienia,**
- **kłopoty ze snem (senność lub bezsenność),**
- **obojętność wobec potrzeb dziecka lub lęk i rozdrażnienie w kontakcie z dzieckiem,**
- **nawracające myśli o śmierci, myśli samobójcze.**

Narzędziem pomocnym w ocenie stanu psychicznego jest **Edynburska Skala Depresji Poporodowej (EPDS).**

EPDS jest prostą i szybką skalą samooceny. Badane osoby otrzymują pytania bez punktacji odpowiedzi. Informacja, której im się udziela, nie powinna sugerować, że skala dotyczy depresji, najlepiej jest opisać ją jako zestaw pytań oceniających samopoczucie. Wynik 10 punktów i powyżej wskazuje, że matka prawdopodobnie przeżywa epizod depresyjny. Skala nie zastąpi badania klinicznego przeprowadzonego przez profesjonalistę, ale może stanowić przesiewowe narzędzie, które określi, której kobiecie zaproponować kontakt z psychologiem lub lekarzem. Dodatkowo dobrze jest znać **czynnik ryzyka** wystąpienia depresji w ciąży lub poporodowej i na tej podstawie zdecydować, czy kobieta wymaga wzmożonej obserwacji.

Komunikacja jest najważniejsza!

Niezwykle istotny jest sposób komunikowania się z młodą mamą i objęcie jej szczególną mentalną opieką w tym intensywnym i emocjonalnym czasie. Sposób budowania relacji, nawiązywania kontaktu, udzielania wsparcia ma olbrzymie znaczenie dla budowania poczucia bezpieczeństwa i otwartości. Marshal Rosenberg stworzył koncepcję Porozumienie Bez Przemocy (PBP, po ang. NVC). Oznacza ona, że każda osoba mająca styczność ze „świeżo upieczoną" mamą komunikuje się na jeden z dwóch sposobów, posługując się **językiem szakala** lub **językiem żyrafy**. Warto wiedzieć, jaki wpływ nasze słowa mogą mieć na stan emocjonalny drugiej osoby.

JĘZYK SZAKALA (odcina od życia) to:

PORÓWNANIA:
Inni mają trudniejszą sytuację i nie płaczą; kiedyś byłaś lepiej zorganizowana; ja z tym nie miałam problemu itp.

OCENY, OSĄDY, ETYKIETKI:
Przesadzasz; rozczulasz się nad sobą; jak możesz tak myśleć?; to nie jest dobre podejście; tak robią przewrażliwione matki itp.

POUCZENIA I RADY:
Powinnaś wziąć się w garść; musisz zacząć dbać o siebie; nie możesz myśleć tylko negatywnie... itp.

DIAGNOZY:
To dlatego, że jesteś jedynaczką; po prostu nie umiesz dogadać się z teściową itp.

WZBUDZANIE POCZUCIA WINY:
A dlaczego tutaj jest zamknięte okno?; czemu się tak niepotrzebnie denerwujesz przy karmieniu? itp.

JĘZYK ŻYRAFY (oparty na empatii) to:

SPOSTRZEŻENIA, NIEZABARWIONE OCENĄ:
Widzę, że podczas kąpieli trzymasz główkę dziecka w ten sposób; dzisiaj podczas zajęć w szkole rodzenia trzy razy wyszłaś z sali; czy Twoją reakcję wywołał fakt, że mąż wraca z pracy codziennie po g. 20? itp.

UCZUCIA:
Cieszę się, że wykorzystujesz tę pozycję do karmienia; martwię się, kiedy tak mówisz; czy denerwuje Cię to? itp.

POTRZEBY:
Smutno mi, kiedy tak mówisz, bo chcę, żebyś mnie traktowała jak ekspertkę; czy czujesz się sfrustrowana, bo potrzebujesz obecności męża w ciągu dnia? itp.

PROŚBY W FORMIE TWIERDZĄCEJ:
Wolałabym, żebyś karmiła swoje dziecko na żądanie; zależy mi na tym, abyś uwierzyła, że prawidłowo przewijasz swoje dziecko itp.

NOWY Johnson's®
WYBIERZłagodność

Jeśli komunikujemy się z matką językiem żyrafy, istnieje zdecydowanie większa szansa na udzielenie potrzebnego jej wsparcia emocjonalnego oraz zdiagnozowania ewentualnych objawów i czynników ryzyka depresji w ciąży lub poporodowej. Język żyrafy pozwala na budowanie klimatu bezpiecznej obecności i towarzyszenia – w przeciwieństwie do języka szakala, wzmacniającego wymiar kontroli i ataku.

Edynburską Skalę Depresji Poporodowej w wersji dla badanej oraz wersji dla profesjonalistów oraz **Kwestionariusze: Czynniki ryzyka zaburzeń psychicznych w ciąży** i **Czynniki ryzyka zaburzeń psychicznych po porodzie** (aut. Joanna Krzyżanowska-Zbucka) można pobrać ze strony Fundacji Rodzić po Ludzku: **http://www.rodzicpoludzku.pl/Biblioteka-Fundacji**.

Anna Zdral
Związana z Fundacją Rodzić po Ludzku, psycholożka, certyfikowana trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
W kampanii prowadzi warsztat „Jak komunikować się i wspierać mamy w okresie połogu?”