

КОРОТКО ПРО ПІСЛЯПОЛОГОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ



Післяпологові депресії/тривожні та обсесивно-компульсивні розлади, що пов'язані з пологами

За таких клінічних картин стани коливаються від легких адаптаційних розладів до важких форм. Цей процес, який зазвичай має поступовий характер, може почати розвиватися вже в період вагітності або в перші тижні чи місяці після пологів.

Можливі ознаки:

- Смуток, частий плач
- Відчуття внутрішньої порожнечі, втрата інтересу та радості
- Втома, виснаження, відсутність енергії
- Порушення сну та проблеми з концентрацією
- Відчуття провини та невдачі, самозвинувачення
- Неоднозначні думки та відчуття щодо дитини
- Головні болі, запаморочення, скарги на серце
- Нав'язливі думки, страхи, паніка

Навколопологовий психоз

Навколопологовий психоз зустрічається дуже рідко й може розвинути в перші чотири тижні після пологів. Через наявність ризику для матері та дитини може знадобитися стаціонарне лікування.

Можливі ознаки:

- Мареннєві уявлення, головним чином у зв'язку з дитиною
- Чуття голосів та інші галюцинації
- Надзвичайна тривожність
- Сильний фізичний неспокій або відсутність руху та байдужість
- Суїцидальні думки

КОНТАКТНІ АДРЕСИ



КОНСУЛЬТАЦІЇ/ПІДТРИМКА/ПОСЕРЕДНИЦТВО

Центр для звернення за першою допомогою
Інформування та первинна консультація
☎ 05551 908 2642
✉ fruehe-hilfen@kinderschutzbund-northeim.de

Заради родини
☎ 0551 58627 (Реєстрація через Геттінген)
✉ northeim@profamilia.de

Центр «Карітас», м. Нортгайм
☎ 05551 9 96 83-10
✉ familienbuero@caritas-suedniedersachsen.de

В РАЗІ ПІДОЗРИ НА ПІСЛЯПОЛОГОВЕ ПСИХІЧНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ

Соціально-психіатрична служба
☎ 05551 708 575
✉ sozialpsychiatrischerDienst@landkreis-northeim.de

Психотерапевтична клініка в м. Нортгайм
«Консультація з навколопологових проблем»
Запис на прийом за посиланням
www.psychotherapeuten.team/terminbuchung
☎ 05551 911 833

Амбулаторна клініка психіатричного інституту,
м. Геттінген
☎ 0551 402 1650
✉ pia.goettingen@asklepios.com

НАЦІОНАЛЬНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ/ОНЛАЙН-ГРУПИ З ПИТАНЬ САМОДОПОМОГИ

Організація «Schatten & Licht e.V.» Криза та пологи
(зі переліком консультантів)
🌐 www.schatten-und-licht.de 🌐 www.kriseundgeburt.de



ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗИ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПОЛОГАМИ

Допомога та підтримка в окрузі Нортгайм

«Адже я маю бути щасливою!»

10-20% всіх матерів переживають психологічні кризи,
що пов'язані з пологами.

Ми працюємо заради Вас!

ТИПОВІ ДУМКИ ОПИТАНИХ МАТЕРІВ:



- Під час пологів я не впоралася, я робила щось не так.
- Я зробила все не так.
- Я – погана мати.
- Я більше не можу. В мене не виходить.
- Мені так соромно.
- Адже я маю бути щасливою...
- Мене з моїми потребами взагалі не помічають. Мене ніхто не розуміє.
- Моїй дитині/родині було б краще без мене.
- та багато іншого

ДУМКИ/ВИСЛОВЛЕННЯ ОПИТАНИХ БАТЬКІВ:



- В мене таке відчуття, що я зазнав не впорався!
- Я знаю, що зі мною не все гаразд, але в мене немає на це часу.
- Я буквально розклеївся, сів на підлогу та почав плакати.
- Я не зміг достатньою мірою допомогти своїй дружині.
- Пологи були набагато гіршими, ніж я собі уявляв.

Впізнаєте себе?

ПРИКЛАДИ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ПОЛОГІВ:



- складна вагітність
- незапланований кесарів розтин
- складні пологи
- передчасні пологи
- мертвонароджена дитина
- післяпологова хандра
- післяпологова депресія
- тривожні та obsесивно-компульсивні розлади/нав'язливі думки
- навколопологовий психоз
- суїцидальні думки



САМОПЕРЕВІРКА ТА АНКЕТУВАННЯ



Ці анкети допоможуть Вам оцінити свій психологічний стан. Якщо буде необхідно, поговоріть зі своєю акушеркою або своїм лікарем.

АНКЕТА, РОЗРОБЛЕНА ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА НАЯВНІСТЬ ПІСЛЯПОЛОВОЇ ДЕПРЕСІЇ

<https://www.schatten-und-licht.de/Selbsttest/fragebogen-selbststeinschaetzung.pdf>

Примітка: може проходитися також і батьком



АНКЕТА, РОЗРОБЛЕНА ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ПІСЛЯПОЛОВОГО ЗАХВОРЮВАННЯ

<https://www.schatten-und-licht.de/Selbsttest/Fragebogen-PPD.pdf>



БЕРЛІНСЬКА АНКЕТА, РОЗРОБЛЕНА ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ПІД ЧАС ПОЛОГІВ

<https://www.schatten-und-licht.de/Selbsttest/Fragebogen-Selbststeinschaetzung-BFAG.pdf>

