



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

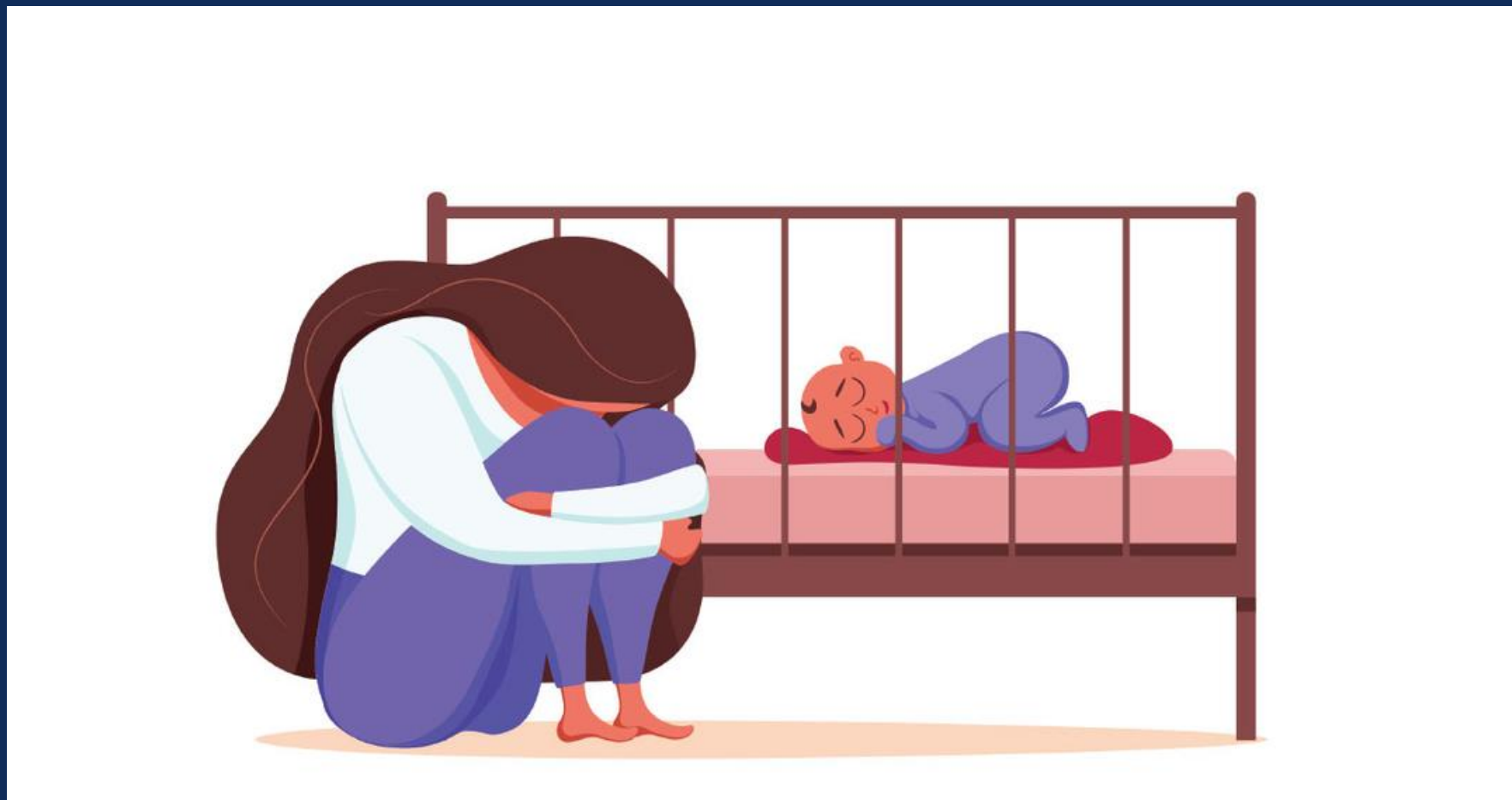
# SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚIZĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM

25 SEPTEMBRIE – 1 OCTOMBRIE



## Ce este depresia postpartum?

Nașterea unui copil poate declanșa o varietate de emoții puternice, de la entuziasm și bucurie la frică și anxietate. Dar poate duce și la ceva la care s-ar putea să nu vă așteptați – **depresie**.



Depresia postpartum (PPD) este o combinație complexă de modificări fizice, emoționale și comportamentale care au loc la unele femei, după naștere.

Simptomele sunt diverse și variază de la simptome ușoare (baby blues) la severe (psihoza postpartum).

Simptomele depresiei postpartum apar la câteva săptămâni după naștere, pot varia ca intensitate și durată și pot afecta activitatea cotidiană a proaspetei mame.

## CARE SUNT SEMNELE ȘI SIMPTOMELE DEPRESIEI POSTPARTUM?

- Dispoziție depresivă
- Plâns ușor tot timpul, adesea fără motiv
- Lipsa de interes față de copil
- Izolare față de familie și prieteni
- Lipsa poftei de mâncare sau apetit ridicat
- Insomnie sau nevoia de a dormi prea mult
- Oboseală copleșitoare, lipsa energiei
- Pierderea plăcerii pentru orice activitate
- Nervozitate, furie intensă
- Sentimente de inutilitate, deznădejde și neputință
- Atacuri de panică
- Probleme de concentrare sau de luare a deciziilor
- Gânduri de a vă răni pe dumneavoastră sau pe copilul dumneavoastră
- Gânduri de moarte sau sinucidere



# CE PUTEȚI FACE DACĂ RECUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE DEPRESIEI POSTPARTUM?

- Faceți exerciții fizice sau plimbări!
- Urmați o dietă potrivită, evitați consumul de alcool, tutun și cofeină!
- Implicați-vă partenerul în activitățile care presupun îngrijirea copilului!
- Păstrați legătura cu familia și prietenii și nu vă izolați!
- Limitați numărul vizitatorilor acasă!
- Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!
- Alăturați-vă grupurilor de sprijin! Astfel de grupuri le permit mamelor să discute despre preocupări similare și să învețe mai multe despre sănătatea mintală maternă. Împărtășirea experiențelor cu alte persoane care înțeleg prin ce treceți vă poate oferi o ușurare emoțională, dar și sfaturi practice.
- Dacă simptomele persistă sau se agravează, cereți ajutorul specialiștilor din domeniul sănătății în care aveți încredere (medici de familie, psihologi, medici psihiatri). Puteți beneficia de trimitere către servicii de sănătate mintală gratuite (ședințe gratuite de consiliere psihologică).
- În cazul depresiei postpartum severe, poate fi necesar un tratament farmacologic.

Nu uitați, a cere ajutor este un semn de putere iar, cu îndrumarea și tratamentul potrivit, vă puteți îmbunătăți starea de bine, indiferent de provocările existente.



SĂPTĂMÂNA CONȘTIENȚIZĂRII DEPRESIEI POSTPARTUM