

Pogimdyminės depresijos rizikos vertinimas

Maždaug 20 % moterų patiria psichikos sveikatos problemų nėštumo metu ir per pirmus vaiko gyvenimo metus, o apie 10–15 % moterų patiria depresijos simptomus po gimdymo. Jos jaučia liūdesį, nerimą, prislėgtumą, beviltiškumą, gali nejaušti meilės kūdikiui ir nenorėti juo rūpintis. Jei tokia savijauta užtrunka ilgiau nei 2 savaites, tai gali būti pogimdyminė depresija. Šie požymiai gali prasidėti nėštumo metu arba pirmaisiais mėnesiais po gimdymo ir negydomi gali tęstis metus ar ilgiau.

Kaip sveikatos priežiūros specialistai gali prisidėti, kad kuo daugiau moterų sunkumų būtų pastebėti ir jos sulauktų profesionalios pagalbos laiku?

Pastebėti ir įvertinti

Rekomenduojama nuo pirmojo moters vizito nėštumo metu ir per pirmuosius metus po gimdymo teikiant sveikatos priežiūros paslaugas periodiškai pasiteirauti moters apie jos emocinę savijautą. Siekdami atpažinti depresijos simptomus galite užduoti du klausimus apie emocinę savijautą ir psichikos sveikatą:

Ar per pastarąjį mėnesį Jus dažnai vargino prislėgta, depresiška, nevilties nuotaika?

Ar per pastarąjį mėnesį Jus dažnai vargino menkas susidomėjimas ir mėgavimasis ką nors veikiant?

Jei moteris bent į vieną iš šių klausimų atsakė „Taip“, apvarstykite galimybę duoti moteriai užpildyti depresijos simptomų įvertinimui skirtą Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimyną (EPDS).

Nukreipti pagalbos

Jei moteris surinko 12 ar daugiau balių arba jei pastebite kitų susirūpinimą keliančių jos emocinės savijautos ženklų ar rizikos veiksnių, nukreipkite ją pas psichikos sveikatos specialistą detaliau įvertinti būklę. Įsitinkite, ar ji sulaukė pagalbos.

Kiekviena moteris gali susidurti su psichikos sveikatos sunkumais nėštumo metu ir po gimdymo, tačiau rizika gali dar padidėti, jei moteris gyvena skurdžiai, yra imigrantė, patiria stiprų stresą, smurtą, konfliktines situacijas ar turi mažai socialinės paramos.

Parengė doc. dr. psichologė Giedrė Širvinskienė, www.pdcentras.lt. Dėl publikavimo, platinimo kreiptis į Pogimdyminės depresijos centrą.

Dėmesys motinų psichikos sveikatai LR teisės aktuose

Nuo 2024 m. liepos 1 d. įsigaliojo dviejų LR SAM ministro įsakymų pokyčiai dėl moterų psichikos sveikatos nėštumo metu ir po gimdymo.

Įsakymas 2023 m. gruodžio 7 d. Nr. V-1271 (įsakymo Nr. V-900 pakeitimas).

Nėščiajai 32-ąją nėštumo savaitę pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas arba jis užpildomas kartu su nėščiaja. Jei klausimyno gautų rezultatų suma siekia 12 ir daugiau balų, pacientei rekomenduojama skubiai kreiptis pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus, informuojama, kur suteikiama reikalinga pagalba, ir įteikiamas lankstinukas, kuriame yra informacija apie depresijos po gimdymo atpažinimą ir pagalbos galimybes (toliau – lankstinukas). Jei klausimyno gautų rezultatų suma mažiau nei 12 balų, pacientei suteikiama informacija apie pagalbos galimybes būklei pablogėjus ir įteikiamas lankstinukas.

Įsakymas 2023 m. gruodžio 4 d. Nr. V-1259. (įsakymo Nr. 301 pakeitimas).

1 kartą per 3 darbo dienas nuo išvykimo iš akušerijos stacionaro paaiškinama apie depresijos po gimdymo atpažinimą ir pagalbos galimybes bei įteikiamas lankstinukas apie depresijos po gimdymo atpažinimą ir pagalbos galimybes.

1, 2, 4 ir 6 mėnesio apsilankymo metu ir 7–12 mėn. amžiaus 2–3 kartus pasiteirauti kūdikio motinos ar ją lydintio asmens apie kūdikio motinos emocinę sveikatą užduodant šiuos klausimus:

- **Ar per pastarąjį mėnesį Jus (kūdikio motiną) dažnai vargino prislėgta, depresiška, nevirties nuotaika?**
- **Ar per pastarąjį mėnesį Jus (kūdikio motiną) dažnai vargino menkas susidomėjimas ir mėgavimasis ką nors veikiant?**

Jei kūdikio motina teigiamai atsako bent į vieną iš šių klausimų, jai pateikiamas užpildyti Edinburgo pogimdyminės depresijos klausimynas arba jis užpildomas kartu su kūdikio motina. Jei lydintis asmuo teigiamai atsako bent į vieną iš šių klausimų, jam (jai) pateikiamas klausimynas, kurį paprašoma perduoti užpildyti kūdikio motinai ir paaiškinama, kokią balų sumą surinkus kūdikio motinai reikėtų skubiai kreiptis pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus.

Jei užpildžius klausimyną gautų rezultatų suma siekia 12 ir daugiau balų, kūdikio motinai rekomenduojama skubiai kreiptis pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus, informuojama, kur suteikiama reikalinga pagalba ir, jei anksčiau nebuvo įteiktas, įteikiamas lankstinukas.

Jei klausimyno gautų rezultatų suma mažiau nei 12 balų, suteikiama informacija apie pagalbos galimybes būklei pablogėjus ir, jei anksčiau nebuvo įteiktas, įteikiamas lankstinukas.

Jei kūdikio motina informuoja, kad jai jau yra teikiama pagalba dėl depresijos po gimdymo, šiame papunktyje nurodyti veiksmai neatliekami ir ši informacija įrašoma medicinos dokumentuose.