



SEKSIONI I SHKENCAVE MJEKËSORE

Depresioni post-partum dhe psikologjia e gruas shtatëzanë

Msc. Saemira Durmishi, Prof. As. Vitori Hasani, Msc. Emirjona Kicaj, Msc. Rudina Cercizi
Fakulteti i Shëndetit Publik, Universiteti "Ismael Qemali" Vlorë

Abstract

Having postpartum depression does not mean you do not like the baby or even blame yourself for the way you feel. Being pregnant and giving birth is a very important period for women. During this period, women are burdened with a lot of physical and psychological pressure. During the 9 months of pregnancy and even with baby's difficulties, young mothers spend a lot of physical energy. "Although days after birth are often seen as a period of great happiness, this period also has its dark sides. During some of these days, or even weeks, many mothers do not feel happy at all; postpartum period should be considered as a fragile period for the development of emotional and psychological disorders "WHO. Purpose: To assess and recognize post-partum depression, focusing on causes, nursing care and disease management not only of health personnel but also of family members and relatives of pregnant women Objectives: Increasing knowledge of the disease to be preceded or to be examined in time and to present valuable recommendations for postpartum depression prevention. Provide postpartum depression with individual depression and encourage parents of a sick baby, be strong and provide the appropriate care for this methodology : In the study I tried to provide extensive information not only about the consequences of postpartum depression, but more and more I focused on the factors that cause it. The materials used include extensive contemporary literature and information obtained from the latest WHO recommendations.

Postnatal depression occurs in all cultures, in all socio-economic classes, and in women of all ages that arise; Postnatal depression is not a modern state. Each generation identifies it in different ways. Postpartum depression should not be confused with the disorder known as post-traumatic stress that some mothers pass after a difficult birth, although it may happen that the mother suffers both of these disorders.

Keywords: postpartum depression, emotional disorder.

Abstrakt

Të kesh depression postpartum nuk do të thotë që nuk e do bebin dhe as nuk duhet fajësuar vetja për

mënyrën si ndjehesh.Shtatzënia dhe lindja e bebes është një periudhë shumë e rëndësishme e grave. Gjatë kësaj periudhe, femrat ngarkohen me shumë presionin fizik dhe psikologjik. Gjatë 9-muajve të shtatzënisë po ashtu edhe lindjes me vështirësi të bebes, nënat e reja harxhojnë shumë energji fizike. "Edhe pse ditët pas lindjes shpesh koniderohen si një periudhë lumturie të madhe, kjo periudhë gjithashtu ka anët e saj të errëta. Gjatë disa prej këtyre ditëve, ose madje disa javëve, shumë nëna nuk ndjehen fare të lumtura; periudha postpartum duhet të konsiderohet si një periudhë e brishtë për zhvillimin e çrregullimeve emocionale dhe psikologjike" OBSH.

Qëllimi: Të vlerësohet dhe të njihet depresioni postpartum, duke u fokusuar ne shkaqet, kujdesin infermieror dhe menaxhimin e semundjes jo vetëm nga personeli shëndetësor, por edhe nga familjarët dhe të afërmit e gruas shtatëzane.

Objektivat: Rritja e njohurive ndaj sëmundjes për ti paraprirë ose për tu ekzaminuar në kohësi dhe të paraqiten rekomandime të vlefshme për parandalimin e depresionit postpartum.Ti sigurojë gruas me depresion postpartum mbështetje individuale si dhe të inkurajoj prindërit e një bebi të sëmurë, si të jenë të fortë dhe sigurojë kujdesin e përshtatshëm për këtë.

Metodologjia: Në studimin jam përpjekur të jap informacion të gjerë jo vetëm në lidhje me pasojat e depresionit postpartum, por më tepër dhe më shumë jam fokusuar në faktorët që e shkaktojnë. Materialet e përdorura përfshijnë literaturë të gjerë bashkëkohore dhe informative të marra nga rekomandimet më të fundit të OBSH.

Depresioni postnatal ndodh në të gjitha kulturat, në të gjitha klasat social-ekonomike dhe në gratë e të gjitha moshave që lindin; Depresioni postnatal nuk është një gjendje moderne. Çdo brez e identifikon atë në mënyra të ndryshme. Depresioni i paslindjes nuk duhet ngatërruar me çrregullimin e njohur si stresi pas-traumatik që kalojnë disa nëna pas një lindjeje të vështirë, ndonëse mund të ndodhë që nëna të vuajë njëkohësisht nga të dyja këto çrregullime.



Fjalë kyçe: Depresion postpartum, çrregullim emocional.

* * *

Dashuria e nënës është vetëmohuese, e palëkundur e forma më e pastër e dashurisë

Shtatzënia dhe lindja mund të ketë shumë efekte mbi shëndetin e gruas. Në shumicën e rasteve, një grua është kapur e papërgatitur për jetën pas shtatzënisë. Si rezultat, përshtatja me jetën e re të bëhet një sfidë e madhe, e cila ka gjasa për të ndryshuar marrëdhëniet familjare. **Ardhja në jetë e një foshnje është zakonisht një ngjarje e lumtur, por gjithashtu mund të jetë një periudhë e vështirë gjatë së cilës duhen bërë shumë rregullime.** Shumë gra nuk janë të vetëdijshme se ndryshimet e humorit janë të zakonshme pas lindjes së fëmijës. Në fakt, në vitin e parë pas lindjes një grua ka më shumë të ngjarë të ketë nevojë për ndihmë psikiatrike, sesa në çdo kohë tjetër të jetës së saj. Periudha postnatale është një kohë lumturie dhe rritje emocionale dhe mund të jetë një periudhë e situatave stresuese të të gjitha llojeve. Ajo i sjell disa nënave, veçanërisht atyre të reja, një periudhë të shkurtër paqëndrueshmërie psikologjike dhe fizike, të lehtë shpesh e quajtur "baby blues/hidhërimi bebes". Depresioni Post-partum i referohet ndryshimeve si në aspektin fizik dhe atë emocional tek një grua pas shtatzënisë. Çfarë e shkakton pikërisht depresionin postpartum është diçka që ende ekspertët mjekësor kërkojnë. Çfarë është e sigurt, është se shumica e njerëzve i referohen thjesht si "blues", e cila është një mënyrë moskokëçarëse për të treguar diçka që është më shumë se vetëm i rastësishëm. Çfarë është më e sigurt, është, se kjo mund të shfaqet disa ditë pas lindjes, si dhe mund të zgjasë me javë ose edhe muaj, kohëzgjatja e së cilës varet nga përballimi i kësaj si nga vetë gruaja dhe ata përreth saj.

Për shkak të mungesës së sigurisë se çfarë saktësisht shkakton depresionin post-partum, shumë teori janë paraqitur në një përpjekje për të dhënë një shpjegim më të besueshëm për situatën. Disa thonë se mungesa e gjumit dhe koha e gjatë e kaluar në spital është fajtor, disa thonë se ndryshimet trupore dhe hormonale janë arsye për të, dhe të tjerë se kjo është thjesht lodhje që e shkakton.

Depresionin postnatal është i vështirë për t'u përcaktuar. Shoqëria e bën të vështirë pranimin e një gruaje ndaj përjetimit të depresionit postnatal. Ajo është përballur vazhdimisht me mesazhe rreth gëzimit dhe haresë, por që rrallë përfshijnë sfidat që vijnë nga amësia. Gratë vendosin një fytyrë të guximshme dhe fshehin shumë mirë atë sesi ato ndihen në të vërtetë. Një grua që nuk e përballon dot, do të ndihet shumë vetëm dhe mund t'a gjejë shumë të vështirë të kuptuarit sesi ajo ndihet në të vërtetë. Megjithatë, me njohuri të mjaftueshme si dhe pamjen e duhur mendore, gratë mund të jenë në gjendje për të përballuar depresionin postpartum.

Postpartum depression (PPD), quajtur edhe depresioni pas lindjes, është një lloj i depresionit klinik, i cili mund të ndikoj te gratë zakonisht pas lindjes. *Depresioni i paslindjes njihet ndryshe edhe me termat depresion*

postpartum ose postnatal.

Çështja kryesore e rolit të infermierit dhe ekipit mjekësor është dhënia e njohurive të domosdoshme pacientes e cila rrezikohet nga depresioni postpartum.

Me njohuri të mjaftueshme si dhe pamjen e duhur mendore, gratë mund të jenë në gjendje për të përballuar depresionin postpartum.

Të kesh depresion postpartum nuk do të thotë që nuk e do bebin dhe as nuk duhet fajësuar vetja për mënyrën si ndjehesh. **"Edhe pse ditët pas lindjes shpesh koniderohen si një periudhë lumturie të madhe, kjo periudhë gjithashtu ka anët e saj të errëta. Gjatë disa prej këtyre ditëve, ose madje disa javëve, shumë nëna nuk ndjehen fare të lumtura; periudha postpartum duhet të konsiderohet si një periudhë e brishtë për zhvillimin e çrregullimeve emocionale dhe psikologjike" OBSH.**

Depresioni i paslindjes është një problem serioz që prek 10 -15 për qind të nënave në shumë vende. Mirëpo është për të ardhur keq që shumica e rasteve me këtë lloj depresioni nuk diagnostikohen saktë dhe nuk marrin trajtimin e duhur mjekësor.

Nga një studim i kryer 80% e grave të prekura nga depresioni post-partum ishin raste të cilat kishin kryer lindje natyrale të bebeve të tyre pa përdorur asnjë lehtësim të dhimbjeve. Për studiuesit kishte shumë rëndësi menaxhimi i dhimbjeve gjatë procesit të lindjes dhe se si ndodhte i gjithë procesi i sjelljes së fëmijës në jetë.

Sa më shumë të dihet rreth depresionit postpartum dhe për më tepër, sa më shumë të dihet rreth shkaqeve të tij, aq më shpejt dhe aq më lehtë kalohet si sëmundje.

Kryesisht këto njohje dhe sidomos faktorët të cilët ndikojnë në rrezikshmërinë e kësaj sëmundje, duhet ti ketë infermieri. Detyra kryesore e tij është ti njoh shkaqet, faktorët dhe rreziqet e depresionit postpartum. Me këto njohuri, ai ka për detyrë të informojë nënat e reja për rrezikshmërinë dhe pasojat e depresionit postpartum, duke i paraprirë kësaj sëmundje.

Ofruesit e kujdesit shëndetësor duhet sa më shpejt të jetë e mundur të diagnostikojnë depresionin postpartum për të filluar sigurimin e mbështetjes dhe trajtimin individual për gruan. Depresioni i patrajtuar postnatal mund të tejzgjatet dhe mund të ketë efekte të dëmshme në marrëdhënien ndërmjet nënës dhe bebit dhe në zhvillimin emocional dhe konjitiv/njohës të fëmijës. Megjithatë, përgjigja ndaj ndërhyrjeve farmakologjike dhe psikosociale është e mirë.

Çfarë do të thotë të kesh depresion post partum?

Në nivelin emocional:

- E mërëzitur shumicën e kohës
- E frikësuar dhe ankthioze pa ndonjë arsye të veçantë.
- Pamundësi për të parë gjërat pozitive të jetës
- Fajësim të vetes kur gjërat shkojnë keq
- Mendime për të dëmtuar veten

Në nivelin sjellor:

- Paaftësi për të marrë vendime të thjeshta
- Vështirësi për tu përqendruar dhe për të kujtuar
- Shmangia e shoqërisë



Simptomat fizike:

- Pamundësi për të fjetur apo për të ngrënë ose e kundërta
- Dhimbje fizike si: dhimbje koke, shpine dhe vulnerabël ndaj infeksioneve të ndryshme

Cilat janë arsyet për këtë formë të depresionit?

Depresioni post-natal shkaktohet zakonisht nga një kombinim i faktorëve psikologjikë (p.sh., përvojat traumatike në fëmijëri, humbje e lirisë dhe autonomisë, humbja e kontrollit), probleme fizike (p.sh., ndryshimet hormonale pas lindjes së fëmijës, mosfunksionim tiroide, predispozitë gjenetike) dhe/ose sociale (marrëdhënie, mungesa e mbështetjes, mjedisi). Zakonisht depresioni postpartum shkaktohet nga një kombinim i faktorëve psikologjikë (p.sh., përvojat traumatike në fëmijëri, humbje e lirisë dhe autonomisë, humbja e kontrollit), probleme fizike (p.sh., ndryshimet hormonale pas lindjes së fëmijës, mosfunksionim tiroide, predispozitë gjenetike) dhe problemet sociale (marrëdhënie, mungesa e mbështetjes, mjedisi).

Profesor Hartmann (1) thotë: "Këto gra janë nën një presion të veçantë. Ato kanë studjuar, duan të bëjnë një karrierë, kanë tërë jetën e tyre të planifikuar në mënyrë të përkryer dhe papritmas kanë një fëmijë, gjë që mund të prishë çdo planifikim, sepse ai do të vendosë tani për jetën e saj dhe madje oraret e saj. Kështu shumë prej tyre nuk mund ta përballojnë. Ato ndjehen të pafuqishëm dhe dorëzohen. Por nuk flasin për ndjenjat e tyre të zemëruara, sepse ato duan të jenë nëna të përsosura – dhe kjo është fatale".¹

Çfarë duhet bërë që nënat të ndjehen të sigurta?

Duhet të bisedoni patjetër rreth ndjenjave negative apo mungesës së tyre hapur. Nuk ka absolutisht asnjë arsye për t'u ndërë të turpëruara. Ju nuk keni vetëm këto ndjenja. Ju duhet patjetër të konsultoheni me qendrat e këshillimit të specializuara. Psikoterapia mund të ndihmojë në raste të tilla. Pyetjet të cilat lindin në këtë rast janë sa të thjeshta dhe të domosdoshme për përgjigje.

Kujdesi i infermierit për gruan që po lind është kujdes për dy individë, nënën dhe fëmijën. Kujdesi psikologjik fokusohet në: Vlerësimin e frikës, Qetësimin, Përfshirjen e partnerit, Eksperiencat e shkuara

Njohja si sëmundje Deri para pak kohësh, depresioni i paslindjes shpesh nuk merrej seriozisht. Dr.Krakman thekson: «Në të kaluarën nuk u është dhënë rëndësi problemeve të shëndetit mendor të gruas. Ato shiheshin si histeri dhe sikur s'ia vliente të merreshe me to. Manuali diagnostikues i Shoqërisë së Psikiatërve Amerikanë nuk e ka pranuar kurrë plotësisht se ekziston një sëmundje e paslindjes dhe si pasojë, mjekët nuk janë informuar rreth saj dhe as nuk janë siguruar të dhëna të sakta për të. . . . Dhe ndryshe nga 30 vjet përpara, shpesh nënat dalin nga spitali brenda 24 orëve. Shumica e psikozave, e ndryshimeve të humorit dhe disa herë edhe e depresionit të paslindjes ndodhin brenda tri deri në 14 ditët e para pas lindjes. Por nënat tashmë janë kthyer në shtëpi dhe

nuk janë nën kontrollin e mjekëve profesionistë që i njohin simptomat.»

Megjithatë, sipas mjekëve po të mos diagnostikohet ose të lihet pa mjekim, depresioni i paslindjes mund të çojë në një depresion të gjatë dhe ta bëjë të vështirë që nëna të lidhet me foshnjën. Nënat me depresion mund të ndihen të plogështa dhe prandaj i shpërfillin nevojat e foshnjës ose përkundrazi, humbin vetëkontrollin dhe e ndëshkojnë fizikisht foshnjën për ta disiplinuar. Kjo mund të ndikojë për keq në zhvillimin mendor dhe emocional të fëmijës.

Për shembull, një artikull në revistën mjekësore *American Family Physician* tregon se fëmijët e nënave me depresion dalin më dobët në testet e inteligjencës sesa fëmijët e nënave që nuk ishin me depresion. Përveç kësaj, depresioni i paslindjes mund të ndikojë për keq te fëmijët e tjerë dhe te bashkëshorti.

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) parashikon që depresioni do të jetë shkaku i dytë më i madh i vdekjeve të parakohshme dhe paaftësisë në të gjithë botën në vitin 2020. Vuajtjet e shkaktuara nga depresioni janë të thella, por shpesh nënvlerësohen. Ai mund të ndikojë mbi çdo aspekt të qenies së personit: ndjenjat e tij, mendimet, dhe funksionimin. Depresioni postnatal është veçanërisht i rëndësishëm sepse është shumë i zakonshëm dhe sepse ndodh në një kohë kritike në jetën e nënës, bebit dhe familjes së saj.

Një numër i madh studimesh kanë vlerësuar mbizotërimin e depresionit postnatal. Ai varion nga 4.5% deri 28% të grave në periudhën postnatale. Grupi më i madh rreth 10% deri 15% me një meta-analizë jep një mbizotërim prej 13% Ka prova që, ndërsa mbizotërimi i përgjithshëm i depresionit postnatal nuk është shumë i ndryshëm nga ai i depresionit në kohë të tjera, ka një rrezik të rritur të depresionit i cili ndodh në periudhën e hershme postnatale (tre herë me shpesh në pesë javët e para postnatale).

Përveçse llojeve të problemeve emocionale, ekzistojnë dhe tri çrregullime të njohura të humorit në periudhën pas lindjes. Në fund të spektrit është "Baby Blues", që ndikon tek rreth 80% e nënave të reja, dhe që pritet që të ndodhë në pothuajse të gjitha nënat. Kjo zakonisht ndodh në mes të ditës së tretë dhe të dhjetë pas lindjes. Simptomat përfshijnë: të lotuarit, ankthin, luhatjen e humorit dhe acarimin. "Blues" janë të përkohshëm dhe kalojnë me mirëkuptim dhe mbështetje.

Në anën tjetër të spektrit është *psikoza pas lindjes* apo lehonisë. Kjo prek një në 500 nëna, zakonisht në 3 deri në 4 javët e para pas lindjes. **Psikoza postnatale** është një gjendje e rëndë. Nëna mund të mos jetë në dijeni se ajo është e sëmurë, por në realitet ajo është e prekur. Simptomat përfshijnë çrregullime të rënda të humorit (ngazëllim ose depresion apo luhatje nga njëra tek tjetra), ngecje në proceset e të menduarit, mendime të çuditshme, pagjumësi dhe përgjigje të papërshtatshme ndaj fëmijës.

Ekziston rreziku për jetën e nënës dhe foshnjës nëse problemi nuk njihet dhe trajtohet. Psikoza e lehonisë kërkon një qëndrim në spital. Me trajtimin e duhur, gratë që vuajnë nga psikoza e paslindjes shërohen plotësisht. Ndërmjet *psikozës* dhe "blues" shtrihet **depresioni postnatal** (PND). Më shumë se 15% e grave zhvillojnë

¹ Prof. Hans-Peter Hartman, drejtor mjekësor i Klinikës për psikiatri dhe psikoterapi në University of Freiburg, Germany



depressionin postnatal. Shumica e grave nuk e dinë që depresioni postnatal mund të ndodhë papritur pas lindjes dhe zakonisht ato i vënë fajin vetes, partnerëve të tyre ose fëmijëve për mënyrën sesi ndihen. Disa përpiqen shumë "që ta kalojnë këtë gjendje" pa kuptuar se gratë me PND kanë shumë pak kontroll ndaj mënyrës sesi ndihen.

Është shumë e rëndësishme për gratë dhe partnerët e tyre që të mësojnë që të njohin shenjat dhe simptomat e depresionit postnatal në mënyrë që të kërkojnë ndihmë sa më shpejt që të jetë e mundur.

Kjo ndihmë duhet të jepet gjatë kujdesit shëndetësor parësor, i cili me stafin e tij dhe sidomos me atë infermieror, është i përgatitur për shpjegimin e kësaj sëmundje. Duhet që stafi mjekësor të ketë bërë informimin e duhur në kohën e duhur për rrezikshmërinë dhe pasojat e depresionit postpartum.

Roli infermierit në këtë rast do të jetë i domosdoshëm. Qëndrimi i tij sa më afër pacientes e cila është e rrezikuar për depresion postpartum, këshillimi dhe informimi i saj duhet të jetë i plotë.

Përfundime dhe konkluzione

Depresioni postnatal ndodh në të gjitha kulturat, në të gjitha klasat social-ekonomike dhe në gratë e të gjitha moshave që lindin; Depresioni postnatal nuk është një gjendje moderne. Çdo brez e identifikon atë në mënyra të ndryshme.

Simptomat e buta, të moderuara ose të rënda mund të fillojnë gjatë shtatzënisë (depresioni antenatal), menjëherë pas lindjes, ose gradualisht në javët ose muajt në vijim. Simptomat mund të shfaqen në çdo kohë gjatë vitit të parë pas lindjes, por shumica e rasteve e kanë fillimin e tyre brenda 4 muajve të parë Depresioni postnatal mund të ndodhë pas abortit, gjatë lindjes normale apo cezariane. Shtatzënia është faktori i përbashkët Depresioni postnatal ndodh kryesisht pas lindjes së foshnjës së parë, por mund të ndodhë edhe pas çdo shtatzënie tjetër; Depresioni postnatal ka një shans prej 50% përsëritjeje në një shtatzëni të mëvonshme. Në qoftë se një grua mbetet shtatzënë përsëri para se të shërohet nga depresioni postnatal, gjendja do të vazhdojë me shtatzëninë dhe madje mund edhe të përkeqësohet Shqyrtimi i depresionit Postpartum përmirëson njohjen e çrregullimeve, por përmirësimi i rezultateve klinike kërkon kujdes të zgjeruar që siguron trajtim adekuat.

Referenca:

http://prinderimi.org/index.php?option=com_content&view=article&id=105:depresioni-post-partum&catid=41:shtatzania&Itemid=121
<http://kmarilena.wordpress.com/2013/04/20/depresioni-post-partum-test/>
<http://www.psiologjia.com/?p=103>
<http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/>

postpartum-dep.aspx
<http://albanian.cri.cn/541/2014/01/17/302s129255.htm>
<http://mintarticles.com/read/womens-health-articles/understanding-postpartum-depression,3564/Albanian/>