



Į kurį specialistą kreiptis?

- **Šeimos gydytojas** gali diagnozuoti ir gydyti (prireikus pasitelkdamas kitus specialistus) lengvos ir vidutinės depresijos, nerimo, nemigos sutrikimus.
- Sveikatos priežiūros įstaigose taip pat dirba **medicinos psichologai**. Jie atlieka psichologinę diagnostiką ir įvertinimą, teikia psichologinio konsultavimo paslaugas ir padeda spręsti bendravimo, santykių su aplinkiniais ir asmenines problemas, šeimyninio gyvenimo sunkumus, tarpasmeninius konfliktus, teikia psichologinę pagalbą ir (ar) pirminio lygio psichologinės-psichoterapinės intervencijos paslaugas.
- **Psichiatras** gali diagnozuoti visus psichikos ir elgesio sutrikimus bei skirti reikiamą gydymą vaistais ir (ar) psichologo konsultacijas ar psichoterapinį gydymą. Psichiatras gali išrašyti siuntimą į dienos stacionarą, ligoninę ar psichosocialinę reabilitaciją.
- **Psichoterapijos** metu paciento problemos analizuojamos ir priežastys šalinamos giliau nei psichologo konsultacijų metu, taikant konkrečią psichoterapijos paradigmą (kryptį). Yra įvairių paradigimų: psichodinaminė, psichoanalitinė, kognityvinė-elgesio, humanistinė-egzistencinė ir kt. Psichoterapija gali būti gydomi visi psichikos sutrikimai ir kai kurie somatiniai susirgimai.

Nemokamos pagalbos galimybės

Jei pastebite depresijos po gimdymo simptomus ir praėjus dviem savaitėms jie nemažėja, jei tampa vis sunkiau rūpintis savimi ar kūdikiu, atlikti kasdienes užduotis ar reikalingas palaikymas, svarbu nedelsti ir pasikonsultuoti su specialistu.

- Jei jaučiate emocinius sunkumus ir norite su kuo nors pakalbėti čia ir dabar, galite kreiptis į **emocines paramos tarnybas**. Tėvų linija +370 800 90012, kitos pagalbos galimybės www.pagalbasau.lt
- Psichologo konsultacijas be gydytojo siuntimo galite gauti **psichikos sveikatos centre** arba **visuomenės sveikatos biure**.
- **Visuomenės sveikatos biure** teikiamos individualios ir (ar) grupinės psichologų konsultacijos, organizuojami streso ir emocijų valdymo ir kiti psichologinį atsparumą, gerovę stiprinantys užsiėmimai grupėse, vyksta savitarpio paramos grupių veikla.
- Jei reikalinga pagalba dėl psichikos ir elgesio sutrikimo, kreipkitės į **gydytoją psichiatrą psichikos sveikatos centre**, kuris įvertins psichikos sveikatos būklę, nustatys diagnozę ir skirs reikiamą gydymą (vaistus ir (ar) psichologines konsultacijas). Esant reikalui, gydytojas gali skirti specializuotas paslaugas, teikiamas ligoninėje, dienos stacionare, arba pasiūlyti psichoterapiją.

Depresijos po gimdymo atpažinimo klausimynas

Atsakydama į klausimus, **pažymėkite** tą atsakymą, kuris labiausiai atspindi Jūsų savijautą per **pastarąsias septynias dienas** – neapsiribokite savijauta šiandien.

Jaučiausi linksma:

Čia pateikiamas pavyzdys, kaip reikia pildyti:

- Taip, visą laiką
 Taip, didžiąją laiko dalį
 Ne, nelabai dažnai
 Ne, visiškai ne

Tai reiškia, kad didžiąją laiko dalį per pastarąją savaitę jautėtės linksma

<p>1. Galėdavau juoktis ir pastebėti linksmąjį gyvenimo pusę:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0) <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai (1) <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip dažnai (2) <input type="checkbox"/> Visiškai ne (3)</p>	<p>6. Nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai visai nebeįpajėgiau susitvarkyti (3) <input type="checkbox"/> Taip, kartais nebeįpajėgiau susitvarkyti kaip paprastai (2) <input type="checkbox"/> Ne, dažniausiai susitvarkiau visai neblogai (1) <input type="checkbox"/> Ne, susitvarkiau kaip visada (0)</p>
<p>2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0) <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai kaip visada (1) <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip kaip anksčiau (2) <input type="checkbox"/> Beveik niekada (3)</p>	<p>7. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, beveik nuolat (3) <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2) <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1) <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)</p>
<p>3. Be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3) <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2) <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1) <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)</p>	<p>8. Jaučiausi liūdna ar prislėgta:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3) <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2) <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1) <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)</p>
<p>4. Be priežasties jaučiausi susirūpinusi ar jaudinausi:</p> <p><input type="checkbox"/> Ne, niekada (0) <input type="checkbox"/> Beveik niekada (1) <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2) <input type="checkbox"/> Taip, labai dažnai (3)</p>	<p>9. Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsisiverčiau:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai (3) <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2) <input type="checkbox"/> Tik retkarčiais (1) <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)</p>
<p>5. Be priežasties baiminausi ar panikavau:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3) <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2) <input type="checkbox"/> Ne, nedažnai (1) <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0)</p>	<p>10. Man kildavo minčių apie savęs žalojimą:</p> <p><input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3) <input type="checkbox"/> Kartais (2) <input type="checkbox"/> Beveik niekada (1) <input type="checkbox"/> Niekada (0)</p>

- 0–9 balai:** gali būti, kad jaučiate kai kuriuos depresijos požymius, bet jie greičiausiai yra trumpalaikiai ir netrukdo kasdieniam gyvenimui. Tačiau jei jaučiate, kad depresijos požymiai nepraeina ilgiau nei savaitę ar dvi, rekomenduojame po kurio laiko atlikti papildomą įvertinimą.
- 10–11 balų:** tai rodo, kad jaučiate depresijos požymius, kurie sunkina Jūsų savijautą. Pakartotinai užpildykite klausimyną po 2 savaitių ir stebėkite savo savijautą.
- 12 ir daugiau balų:** kreipkitės pagalbos ar papildomos konsultacijos į psichikos sveikatos specialistus (psichologą ar psichiatrą).
- Jei į 10 klausimą atsakėte, kad Jums yra kilę minčių žaloti save ar kūdikį, tuomet, nepriklausomai nuo surinktų balų sumos, nedelsdama kreipkitės pagalbos į specialistus.

Cox, J., Holden, J. & Sagovsky, R. (1987). *Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale.*

Pogimdyminės depresijos centras – informacija apie depresiją po gimdymo, paslaugos tėvams ir specialistams. www.pdcentras.lt, [FB@PDCentras](https://www.facebook.com/PDCentras).