

OBJAWY LĘKU I DEPRESJI OKOŁOPORODOWEJ



Objawy mogą obejmować:

- Uczucie smutku, przygnębienia lub płacz bez wyraźnego powodu
- Uporczywe, uogólnione zamartwianie się, często skoncentrowane na obawach o zdrowie lub samopoczucie dziecka
- Nerwowość, podminowanie, poczucie paniki
- Podatność na zdenerwowanie lub irytację
- Wycofywanie się od przyjaciół i rodziny
- Trudności ze snem, nawet gdy dziecko śpi
- Nagłe zmiany nastroju
- Uczucie ciągłego zmęczenia i braku energii
- Objawy fizyczne, takie jak mdłości, wymioty, zimne poty, brak apetytu
- Małe zainteresowanie lub brak zainteresowania rzeczami, które normalnie sprawiają Ci radość
- Obawa przed przebywaniem w samotności lub w towarzystwie innych osób
- Trudności z koncentracją, skupieniem się lub zapamiętywaniem
- Zwiększone spożycie alkoholu lub narkotyków
- Ataki paniki (przyspieszone bicie serca, kołatanie serca, brak tchu, drżenie lub uczucie fizycznego oderwania od otoczenia)
- Rozwój zachowań obsesyjnych lub kompulsywnych
- Myśli o śmierci, samobójstwie lub skrzywdzeniu dziecka.

Istnieje również wiele innych objawów, które nie zostały tutaj wymienione. Szukaj wsparcia, jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadcza jakichkolwiek objawów lub uczuć, które niepokoją Cię przez dwa tygodnie lub dłużej.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Kiedy spodziewasz się dziecka lub zostajesz nowym rodzicem może to być zarówno ekscytujące, jak i pełne wyzwań. Pewne problemy z przystosowaniem się do zmian są naturalne. Kiedy jednak ogólne wzloty i upadki przeradzają się w coś poważniejszego i trwają przez dwa tygodnie lub dłużej, nadchodzi czas, by sięgnąć po pomoc.



LĘK I DEPRESJA OKOŁOPORODOWA SĄ CZĘSTE

Aż jedna na pięć oczekujących lub nowych mam i jeden na dziesięciu oczekujących lub nowych ojców doświadczy lęku okołoporodowego lub depresji. Może to wystąpić w czasie ciąży (przedporodowo) lub w pierwszym roku po porodzie (poporodowo). Termin „okołoporodowy” odnosi się zarówno do ciąży, jak i pierwszego roku po urodzeniu dziecka.



POROZMAWIAJ Z KIMŚ

Lęk i depresja okołoporodowa to poważne zaburzenia. Mogą one dotknąć każdego nowego lub oczekującego rodzica. Nie ma się czego wstydzić. Dobrze jest o tym porozmawiać. Powiedzenie innym o swoich problemach lub przyznanie się do tego, że potrzebujesz pomocy, nie jest oznaką słabości. Wskazuje to, że chcesz jak najlepiej dla siebie i swojej rodziny



ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC

- **112** Numer Alarmowy, jeśli sytuacja jest poważna lub zagraża życiu
- **116 123** Kryzysowy Telefon Zaufania
- **800 100 100** (pon.-pt. 12:00–15:00) Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - bezpłatna pomoc telefoniczną i online dla rodziców w sprawach bezpieczeństwa dzieci (pon.-pt. 12:00–15:00)
- **800 800 605** – Ogólnopolska infolinia „Pomagamy” – bezpłatna pomoc dla dzieci, rodziców również z poradami psychologicznymi i pedagogicznymi
- **800 70 22 22** – Telefon wsparcia dla dorosłych w kryzysie psychicznym – wsparcie 24/7
- **800 120 002** – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – „Niebieska Linia” – pomoc dla osób doświadczających przemocy i ich bliskich.
- **608 271 402** – Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom – telefon zaufania dla mężczyzn. Możesz opowiedzieć o swoich trudnościach, rozterkach, emocjach, radościach, sukcesach, życiu, zdrowiu fizycznym i psychicznym. Dyżury psychologa odbywają się w poniedziałki i wtorki, w godzinach 17:00-19:00, w czwartki w godzinach 19:00-22:00 oraz w środy, w godzinach 17:00-19:00 (dyżur dla mieszkańców Warszawy). Możesz również napisać na obsługiwany przez psychologów mail: pomoc@pomesku.org

GDZIE SIĘ SPOTKAĆ NA ŻYWO I W SIECI?

Świetną okazją do spotkania, rozmowy i rozwijania swoich kompetencji rodzicielskich może być udział w warsztatach i w klubach dla ojców. Dają one możliwość na zdobycie nowych umiejętności i wymianę doświadczeń. Mogą być też miłą odskocznią i miejscem spotkań w nowym towarzystwie, bez oceny, krytyki w przyjaznej, otwartej atmosferze.



NA ŻYWO

- [Fundacja dajemy Dzieciom Siłę](#)

Organizowane na żywo kilka razy w roku spotkania dla rodziców pod okiem specjalisty terapeuty. Główną ideą grup jest umożliwienie uczestnikom opowiedzenia o sobie oraz swoim rodzicielstwie i posłuchanie innych mających podobne problemy. [Sprawdź grupy i informacje dla rodziców.](#)

- [Fundacja Sto Pociach](#)

Fundacja oferuje konsultacje psychologiczne, wsparcie i szkolenia dla rodziców, [sprawdź szczegóły](#)

- [Tato Net](#)

Jedna z większych organizacji ojcowskich w Polsce. Organizuje warsztaty i konferencje o ojcostwie, inspiruje działalność ojcowskich klubów w wielu miastach w całym kraju, [Zobacz](#)

- [Fundacja Masculinum](#)

Ta organizacja proponuje udział w Męskich Kręgach, gdzie mężczyźni mogą spotkać się i porozmawiać o ważnych dla nich kwestiach:

[Męskie Kręgi - Masculinum - Dedykowane mężczyznom](#)



W SIECI?

Webinary i warsztaty on line Mają nieco inną dynamikę niż spotkania na żywo, ale są zdecydowanie bardziej dostępne, zwłaszcza dla młodych rodziców, którzy mogą uczestniczyć w nich, z dzieckiem śpiącym dosłownie za ścianą.

- [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę](#)

Webinary, livy i warsztaty ze specjalistami. Wiele cyklicznych i jednorazowych wydarzeń dla rodziców na profilu Facebookowym Fundacji.

- [Grupa Facebookowa- Lepszy tata ojcowskie inspiracje](#)

Największa grupa facebookowa tylko dla mężczyzn! W tej grupie panowie szukają sposobów i inspirują się do stawania się coraz lepszymi ojcami. Chcą rozwijać się w budowaniu relacji z dziećmi i w rodzinie. Inspirują się do spędzania czasu z dzieckiem, polecają książki, zabawki i gadżety.

- [All about parenting](#)

Wyjątkowa platforma i aplikacja mobilna gromadząca społeczność rodziców. Oferuje webinary, livy, kursy dla rodziców.

- [Fathers](#)

Portal, podcast i kwartalnik, ale także wyprawy, spotkania i warsztaty dla ojców-z dziećmi i bez nich.

