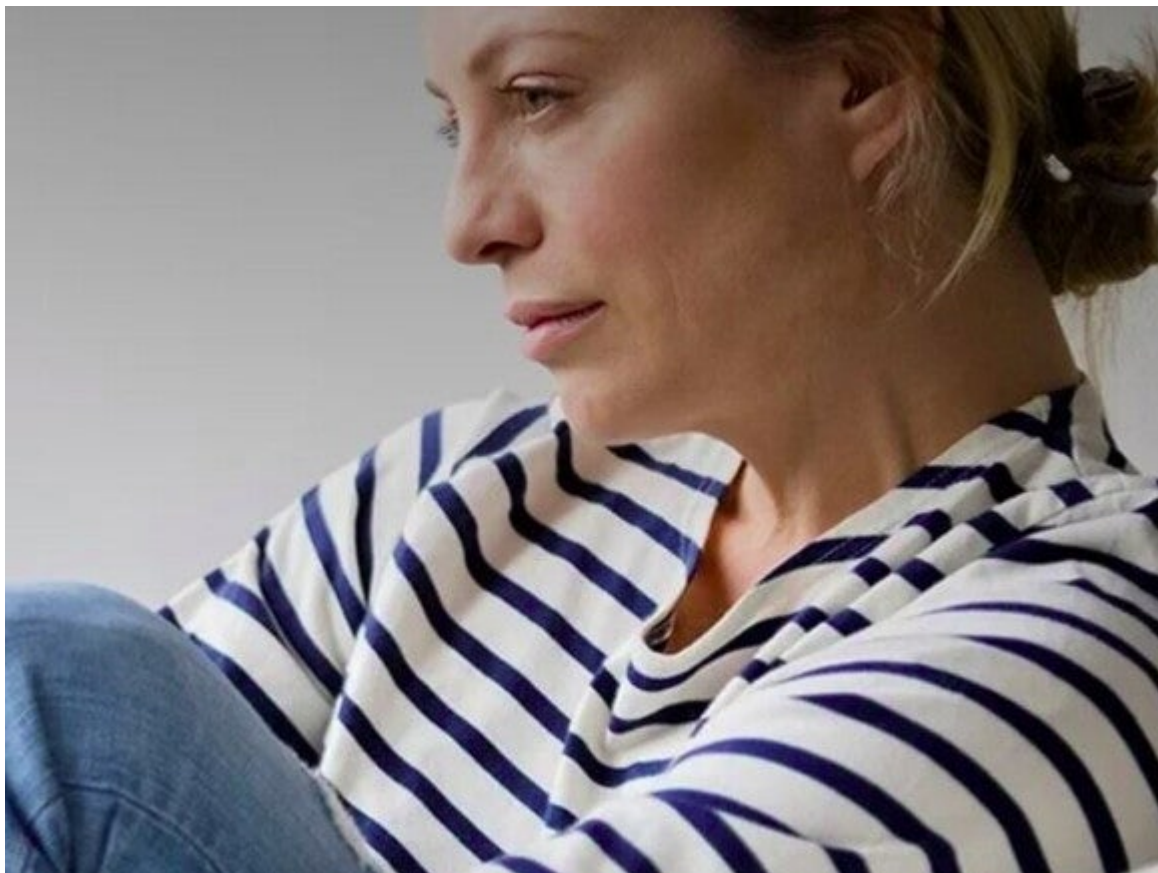




מאמר

איך תזהי סימנים לבייבי בלוז לעומת סימנים של דיכאון אחרי לידה

לפעמים את מפליגה במחשבות... כיצד תדעי אם את אולי חווה דיכאון אחרי לידה?

ממש עכשיו ילדת אדם, הכל נראה חדש ומאיים וזה מרגיש כאילו לא ישנת בערך עשור... זה מספיק כדי לגרום לכל אחד למהות אם הוא איבד את זה. אבל מתי קצת בייבי בלוז הופך להיות דיכאון שאחרי לידה? סולם אדינבורו לזיהוי דיכאון אחרי לידה, הוא שאלון לנשים אחרי לידה שנכתב בידי מומחים, ועוזר לזהות סימנים לבייבי בלוז,

לעומת דיכאון אחרי לידה. בייבי בלוז יכול להיגרם כתוצאה משינויים הורמונליים בשבוע הראשון או יותר אחרי הלידה, לעומת דיכאון אחרי לידה שלרוב מתרחש בשבועות והחודשים הסמוכים ללידה ועלול להימשך עד שנה לאחריה. עני על השאלות מטה, שתפקידן לברר איך את מרגישה. כדאי להשתמש בשאלון כ-6-8 שבועות אחרי הלידה. שימי לב שאת בוחרת את התשובות שמתארות באופן הטוב ביותר איך הרגשת בשבוע החולף, לא רק היום. מאוד מומלץ לענות על השאלון יחד עם הרופא המטפל שלך.

• 1. במשך השבוע האחרון, הייתי מסוגלת לצחוק ולראות את הצד המצחיק של דברים

___ כפי שיכולתי תמיד

___ פחות מתמיד

___ הרבה פחות מתמיד

___ בכלל לא

• 2. במשך השבוע האחרון, ציפיתי בהנאה שדברים ייקרו

___ כפי שיכולתי תמיד

___ פחות משהייתי רגילה

___ הרבה פחות משהייתי יכולה

___ כמעט בכלל לא

• 3. במשך השבוע האחרון, האשמתי את עצמי שלא לצורך, כאשר דברים לא הסתדרו

___ כן, רוב הזמן

___ כן, חלק מהזמן

___ לעתים רחוקות

___ אף פעם

• 4. במשך השבוע האחרון, הרגשתי חרדה או דאגה ללא כל סיבה

___ בכלל לא

___ לעתים רחוקות

___ כן, לפעמים

___ כן, לעתים קרובות מאד

• 5. במשך השבוע האחרון, הרגשתי מפוחדת או מבוהלת ללא כל סיבה מוצדקת

___ כן, לעתים קרובות

___ כן, לפעמים

לעתים רחוקות

בכלל לא

• 6. במשך השבוע האחרון, הרגשתי שהדברים קשים לי מדי

כן, לרוב לא יכולתי להתמודד בכלל

כן, לפעמים לא יכולתי להתמודד כפי שאני רגילה

לא, בדרך כלל התמודדתי (הסתדרתי) די טוב

לא, אני מתמודדת כמו תמיד

• 7. במשך השבוע האחרון, הרגשתי כה אומללה, שהיה לי קשה לישון

כן, בדרך כלל

כן, לפעמים

לעתים רחוקות

בכלל לא

• 8. במשך השבוע האחרון, הרגשתי עצובה או מצוברחת

כן, רוב הזמן

כן, לעתים קרובות

לעתים רחוקות

בכלל לא

• 9. במשך השבוע האחרון, הרגשתי כל כך אומללה שבכיתי

רוב הזמן

לעתים קרובות

רק מדי פעם

בכלל לא

• 10. במשך השבוע האחרון, המחשבה לפגוע בעצמי עלתה בראשי

כן, לעתים קרובות

לפעמים

כמעט ולא

בכלל לא

התוצאות של סולם אדינבורו לדיכאון אחרי לידה סכמי את התוצאות של השאלות, במידה והציון הוא מעל 10 - אנא פני לייעוץ מקצועי. עם זאת, זכרי שזהו רק מדריך, כך שאם את מרגישה סימנים של דיכאון אחרי לידת התינוק שלך, או שאת מוטרדת מסימנים של בייבי בלוז, זה תמיד טוב לגשת לגורם מקצועי ולשוחח על העניין. במחקר שהתפרסם לאחרונה בתמיכת נסטלה, וכלל 8,000 הורים ביותר מ-16 מדינות שונות, מעל רבע מהאימהות דיווחו שהן סובלות מבייבי בלוז ² כך שאת ממש לא לבד. אגב בישראל ספציפית הנתון נמוך יותר ועומד על כ- 15%. יכול מאוד לעזור לדבר על זה עם חברים ומשפחה או עם הרופא המטפל שלך, שיכול לקשר אותך לייעוץ בתחום של דיכאון אחרי לידה או לקבוצות של נשים החוות דיכאון אחרי לידה אם את זקוקה לזה. את יכולה גם לחפש אונליין קבוצות תמיכה או להעזר בשירותי התמיכה הרגשית של עמותת ער"ן בשיתוף מטרנה לאבות ואמהות לאחר לידה. להיות הורה זו עבודה קשה, אז זה בסדר לקבל את העזרה שאת זקוקה לה,

כדי שתהיי הגרסה הכי טובה של עצמך, עבודך ועבור הקטנטן שלך. וזכרי, גם זה יעבור.
את לגמרי על זה.