



**TC. ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLER FAKÜLTESİ**

**HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ**

**KADIN SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ**

**DOĞUM SONRASI DEPRESYONU İLE İLGİLİ EĞİTİM  
BROŞÜRÜ HAZIRLAMA**

**MERYEM EMRE**

**190301041**

## Fiziksel Belirtiler

- \* Aşırı yorgunluk, enerji azalması,
- \* Uyku bozuklukları (uyumak isteyip uyuyamama ya da sürekli uykulu olma),
- \* Yeme bozuklukları (çok fazla ya da çok az yemek yeme),
- \* Genel bir yavaşlama hali ya da yerinde duramama,
- \* Gergin olma ve rahatlayamama,
- \* Libido azalması ve cinsel ilişkiden soğuma.

## Davranışsal Belirtiler

- \* İnsanlardan uzaklaşma,
- \* Evden dışarı çıkmama,
- \* Öz bakım yetersizliği,
- \* Günlük hayatın gerekliliklerini yapamama ya da fazla yapma,
- \* Önceden zevkle yapabildiği şeyleri yapamama,
- \* Kontrolünü kaybetme,
- \* Tartışma, bağırma.

## DOĞUM SONRASI DEPRESYONU NEDİR?

Doğum sonrası depresyonu, yeni doğum yapmış annelerde görülen bir depresyondur. Postpartum depresyon (PPT) olarak da bilinir. Yeni doğum yapmış kadınlarda görülen fiziksel, duygusal, davranışsal değişimlerin tamamıdır.

## DOĞUM SONRASI DEPRESYON BELİRTİLERİ NELERDİR?

### Duygusal Değişiklikler

- \* Üzgün ve mutsuz hissetme,
- \* Çaresizlik hissi,
- \* Değersizlik hissi,
- \* İlgi ve isteklerin azalması,
- \* Yetersizlik ve suçluluk duygusu,
- \* Depresif ruh hali,
- \* Gerginlik hissi ve endişelilik hali,
- \* Sürekli değişen ruh hali,
- \* Çok ağlama ya da ağlayamama.

# DOĞUM SONRASI DEPRESYONU



\* Bütün gün yalnız kalmamaya dikkat edin. Başka annelerle ya da arkadaşlarınızla görüşmek size iyi gelecektir. Sağlık ziyaretçiniz sizi destek gruplarına yönlendirebilir. Bu hem pratik hem duygusal konularda yardım alabilmenizi sağlar.

\* Size gelen yardım tekliflerini kabul edin. Yaşadığımız durumu kabullenmekten, yardım istemekten çekinmeyin. Ev işlerinde ve çocuk bakımında desteğe ihtiyaç duymanız normaldir. Bu iş yükü, doğum sonrası depresyonu yaşamayan kadınların ve erkeklerin de zorlanacağı bir durumdur. Yardım aldığımız için suçluluk hissetmeyin.

\* Yorulduğunuz zaman kendinize izin verin, dinlenin.

\* Beslenmenize dikkat edin.

\* Size iyi gelecek şeylere zaman ayırın. Kısa bir yürüyüş, uzun bir banyo bile rahatlatıcı bir etki sağlayacaktır.

## Doğum Sonrası Depresyon Tedavisi

Postpartum depresyon tedavisi, kadının depresyon şiddetine, semptomların tipine göre değişiklik gösterir.

Destek grubuna katılmak, terapi almak ya da doğum sonrası depresyon ilaçları kullanımı tedavi için gerekebilir.

Bu dönemde konuşarak tedavi çok büyük gelişim sağlar.

## Postpartum Depresyon Yaşayanlar İçin Öneriler

\* Duygularınızla ilgili konuşmak zor gelebilir. Ama hem bu süreci daha rahat atlatabilmeniz hem de eşinizle ilişkinizin etkilenmemesi için eşinizle duygularınızı paylaşmalısınız. Doğum sonrası depresyonda cinsel ilişkiden soğuma gibi bir durum da yaşanacağı için eşinizin nasıl bir süreçten geçtiğini anlaması, kendini soyutlanmış hissetmesine de engel olacaktır. Size yardım etmesini sağlayacaktır.

\* Ev işleriyle ilgili sorumluluklarınızı ve kendinizden beklentilerinizi azaltın. Mükemmel olmaya çalışmayın.

## Düşüncelerde Görülebilecek Belirtiler

- \* Kendini eleştirme,
- \* Kendini suçlama,
- \* Bebeği için yeterli olmadığı düşüncesi,
- \* Ani sonuçlara varma ya da karar vermekte güçlük çekme,
- \* Umutsuzluğa kapılma,
- \* Her şeyin en kötüsü olacağı korkusu,
- \* Başkalarında daha başarısız olduğu düşüncesi,
- \* Başkaları tarafından değersiz görüldüğü düşüncesi,
- \* Karışık ve netleştirilemeyen düşünceler,
- \* Konsantrasyon bozukluğu
- \* Ölüm ve intihar düşünceleri.

**BU BELİRTİLERDEN  
BİRKAÇINA SAHİP BİR YENİ  
ANNEYSENİZ VE BELİRTİLER  
İKİ HAFTADAN DAHA UZUN  
BİR SÜREDİR  
GÖRÜLEBİLİYORSA DOĞUM  
SONRASI DEPRESYON  
YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ.**