

DOĞUM SONRASI (POSTPARTUM) DEPRESYONUYLA BAŞ ETME



Sofia Chernoff, PsyD

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Sarah Fleming, BA

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

ÇEVİRİ:Burak AYGÖR,PCG

DOĞUM SONRASI DEPRESYONUNUN İŞARETLERİNİ TANIMAK

"Ben kötü bir ebeveynim."

"Bebeğim benden nefret ediyor."

"Bebekten önceki yaşamımı özlediğim için bencilim."

"Ebeveynlikte başarısızım."

"Bensiz ailem daha iyi durumda olurdu."

Yeni bir bebeği karşılamaya, genellikle ebeveynlerinin heyecan ve sevinç duyguları yaşayacaklarına dair toplumsal beklentiler eşlik eder. Bununla beraber bu karşılama, uykusuzluk, rutinin bozulması ve kişisel bakım için zaman eksikliği doğurabilir ve yeni bebekleri olan birçok ebeveynin kendileri veya çocukları hakkında olumsuz ya da üzüntü verici düşüncelere sahip olmalarına neden olabilir. Bazen bu düşünceler devam edebilir ve önemli problemlere neden olabilir. Ebeveynler kendilerini üzgün ya da bebeklerinden kopuk hissedebilirler. Kendilerinde neyin yanlış olduğunu merak edebilir veya başarısız olduklarına inanabilirler.

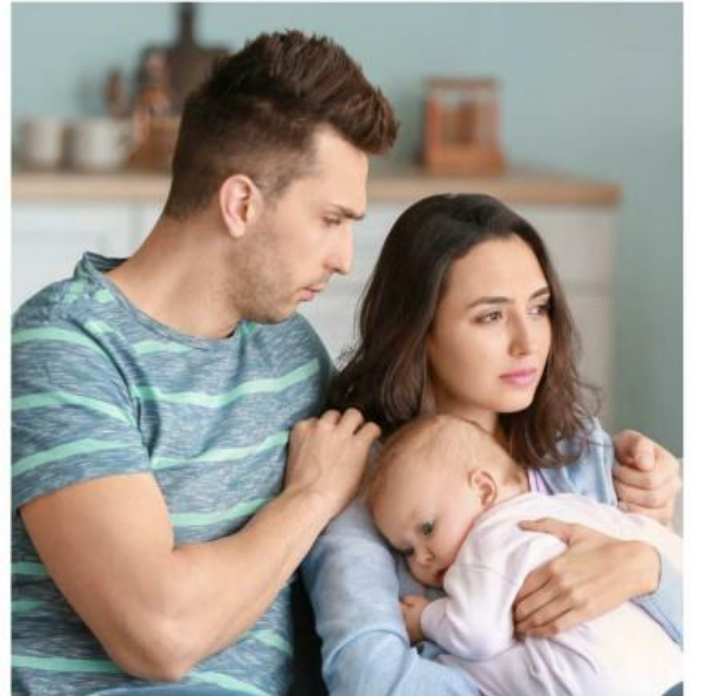
Doğum sonrası depresyondan mustarip kişiler kendilerini toplumdan izole edebilir ve kendilerini yalnız hissedebilirler. Kişilerin yaşadıkları bu deneyim maalesef oldukça yaygındır. Yakın zamanda doğum yapmış kişilerin yaklaşık %17'si bu durumdan etkilenmiştir.

Doğumdan sonraki dönemde ailelerin sosyoekonomik olumsuzluklara, topluluk şiddetine veya travmaya maruz kaldığı bölgelerde doğum sonrası depresyon görülme oranı daha yüksektir.

Kişiyi rahatsız eden ve olumsuz düşüncelerine ek olarak, doğum sonrası depresyon belirtileri şunları içerebilir:

- Üzüntü, suçluluk, utanç, öfke duyguları veya sinirlilik hali
- İştah veya uykudaki değişiklikler gibi fiziksel belirtiler; ağırlaşmış veya yorgun hissetmek
- Zevk veya neşe kaybı; önceden yapılan eğlenceli aktivitelere ilgi eksikliği
- Kendini başkalarından kopmuş hissetmek; buna bebekleri de dâhildir.

Bazı insanların kendilerine veya bebeklerine zarar verme düşünceleri vardır.



DOĞUM SONRASI DEPRESYONUNUN ETKİLERİ

Doğum sonrası depresyon, bir ebeveyn için çok zor bir deneyimdir ve tüm ev halkı üzerinde dalgalanma etkisi yaratabilir. Çalışmalar, doğum sonrası depresyon yaşayan bireylerin depresyon belirtilerini partnerlerinin bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bebekleriyle daha yüksek düzeyde stres ve daha az optimal etkileşimler yaşamaları muhtemeldir.

Doğum sonrası depresyon, bebek sağlığı üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olabilir. Bebeklerde daha düşük kilo, artan şüpheli fiziksel sağlık sorunları, bilişsel ve dil becerilerinde gecikmeler ve davranışsal zorluklarla ilişkilendirilmiştir.

Ne yazık ki, COVID-19 salgınından dolayı azaltılan veya iptal edilen tıbbi randevular, aile bireylerinin vefatı ve sosyal mesafe önlemlerinin neden olduğu izolasyon hissi doğum yapan kişilerin ruh sağlığı üzerinde derinden olumsuz bir etki oluşturdu.

Doğum sonrası depresyonunu yaşayan bireyler, genellikle ihtiyaçları olan yardımı aramayı engelleyebilecek dalgalanma ile karşı karşıya kalırlar. Doğum sonrası depresyona sahip olmak, birini kötü bir ebeveyn ya da bebeklerine zarar verebilecek kötü biri yapmaz. Ebeveyn olmak inanılmaz

derecede zordur ve doğum sonrası depresyonu yaşamak, ebeveynliğin zorluklarını aşamaz gibi gösterebilir. Doğum sonrası depresyondan mustarip ebeveynlerin, yüklerini hafifletmek için aile, arkadaşlar, topluluk liderleri veya bir terapistten ek desteğe ihtiyaçları olabilir.

UMUTLU OLMANIZ İÇİN NEDENLER

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), doğum sonrası depresyon için etkili bir tedavi yöntemidir ve ebeveynlerin düşünce, davranış ve ruh halindeki değişiklikleri yönlendirmesine yardımcı olabilir. BDT, bireylerin umut inşa etmelerine, çaresizlik duygularının üstesinden gelmelerine, kendi fiziksel ve zihinsel sağlıklarına daha iyi bakmalarına ve kendileri ve başkaları için makul beklentiler belirlemelerine yardımcı olabilir.

Tedavinin içerebileceklerinden biri de, **"Ben kötü bir ebeveynim"** gibi düşünceleri tanımlamayı ve bireylerin sahip olduğu bu düşüncenin tamamen doğru mu, tamamen yanlış mı yoksa arada bir yerde mi olduğunu değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca BDT terapistleri bireylerin sahip olduğu düşüncenin faydalı olup olmadığına karar vermelerine ve bu düşünceye inanmaya devam etmenin etkisini değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Çoğu zaman bireyler, hayatlarındaki durumlar hakkında daha gerçekçi düşünebildiklerinde, hislerinin de değiştiğini keşfederler. Ayrıca bireyler

kendilerini daha iyi hissettiklerinden ve problem çözüme becerileri arttığından dolayı üretkenliklerini arttırıcı davranışlarda bulunurlar.

BDT terapistleri ayrıca bireylerin kendi değerlerini ve isteklerini netleştirmelerine ve anlamlı hedefler belirlemelerine yardımcı olur. Eve bir bebek geldikten sonra ebeveynler hobilerinden, aktivitelerinden ve sevdikleriyle bağlantı kurma fırsatlarından vazgeçmiş olabileceklerinden, bu durum özellikle yeni bebeklerin ebeveynleri için önemlidir. *“Yürüyüşe çıkamayacak kadar yorgunum”* ya da *“Evde bebeğim varken arkadaşarımla dışarı çıkmak bencilce”* gibi düşünceler, iletişim, zevk veya başarı gibi duygular için fırsatlar sunan anlamlı etkinliklere katılmanın önüne geçebilir.

BDT TEDAVİSİNE BAŞLAMAK

Doğum sonrası depresyon için BDT tedavisi aramaya karar verirseniz, terapistinizin sıcak, empatik, duyarlı, destekleyici olmasını ve yargılayıcı olmamasını beklemelisiniz. Terapistinize güvenebilmek, verimli bir terapi ilişkisi için çok önemlidir.

Terapistiniz muhtemelen düşünceleriniz ve duygularınızla ilgili soruları yanıtlamanızdan oluşan kapsamlı formları ve anketleri uyguladıktan sonra bunların değerlendirmesini yaparak terapiye başlayacaktır. Terapistiniz kendinize veya bebeğinize zarar verme riskiniz olup



olmadığını değerlendirmeli ve gerekirse sizi ve çocuğunuzu güvende tutacak bir plan yapmalıdır.

Terapistiniz muhtemelen size psikoeğitim verecektir, örneğin doğum sonrası depresyonun belirtilerini açıklayacak ve teşhisinizle ilgili sorularınızı yanıtlayacaktır. Hedeflerinizi, değerlerinizi ve isteklerinizi ortaya çıkaracak ve bu bilgileri kişiselleştirilmiş bir tedavi planı oluşturmak için kullanacaktır. Daha sonra tedavi sırasında neler bekleyeceklerini açıklayacaklar, tedavi planlarını sizinle paylaşacaklar ve terapi seanslarında sizden geri bildirim isteyecekler, böylece terapistiniz size tedavi planı ve hedefleriniz üzerinde değişiklik yapma fırsatı sunacaktır.



YAYGIN TEKNİKLER

Belirlediğiniz güçlü yönleriniz ve hedeflerinizin yanı sıra bireysel belirtileriniz ve zorluklarınızı değerlendirerek, terapistiniz kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilecek müdahaleleri seçmek için sizinle birlikte çalışacaktır. Doğum sonrası depresyonu için bazı yaygın BDT müdahalelerinin içerikleri:

- Ebeveynliğin zor doğasını normalleştirmek ve kendiniz, aileniz ve bebeğiniz için makul beklentiler belirlemenize yardımcı olmak.
- Ebeveynlik hakkında yararsız olabilecek inanç ve varsayımları belirlemek ve değerlendirmek.

- Kendi sağlığınıza ve esenliğinize öncelik vermenize yardımcı olabilecek problem çözme ve zaman yönetimi becerilerini öğrenmek.
- Sosyalleşmek için zaman planlaması, sosyal destek ve anlamlı hedefler doğrultusunda çalışmak.
- Ebeveyn olduktan sonra vazgeçmiş olabileceğiniz faaliyetlere yeniden katılmak.
- Partnerinizle veya diğer aile üyeleriyle olan çatışmalarınızı çözenize yardımcı olabilecek iletişim stratejilerini öğrenmek.
- Ebeveynliği yönlendirmenize yardımcı olacak karar verme becerilerini öğrenmek.
- Farkındalık stratejilerini uygulamak bu uygulama uzun uzun düşünmekten kaçınmanıza, özeleştiriyi azaltmanıza ve anda kalmanıza yardımcı olabilir.

TERAPİNİZİ MUHTEŞEM HALE GETİRİN

Diğer birçok terapi türünden farklı olarak, BDT aktif metodlara sahiptir ve şimdiki zamana yöneliktir. BDT terapistleri, insanların iyileşme yolunun her gün düşünce ve davranışlarında küçük değişiklikler yapmaktan geçtiğine inanır. Her seansın sonunda, siz ve terapistiniz bir "Eylem Planı" üzerinde anlaşacaksınız, örneğin, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için önümüzdeki hafta atmanız gereken adımlar gibi. Eylem planlarının ortak yönü terapi notlarını gözden geçirmeyi, üzücü ve işlevsiz

düşüncelerinizi fark etmeyi ve yazmayı, yeni beceriler için pıratikler ve uygulamalar yapmayı içerir. Eylem Planınızı her hafta tamamlamak, terapiden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

Terapistinize karşı dürüst olmak, terapinin mümkün olduğunca etkili olmasını sağlamanın başka bir yoludur. Bu, terapistiniz yanlış bir şey yaptığında, söylediği veya sizi üzdüğü bir şey olduğunda bunu bildirmenizi içerir. BDT terapistleri, hatayı düzeltebilmek ve gelecekte aynı hatayı yapmaktan kaçınmak için ne zaman hata yaptıklarını bilmek isterler. Terapistiniz her seansın sonunda sizden geri bildirim isteyebilir. Neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını düşündüğünüzü terapistinize her zaman bildirin.

İster ilk çocuğunuzu ister dördüncü çocuğunuzu karşılıyor olun ebeveyn olmak inanılmaz derecede zor bir yaşam değişikliğidir! Bir dizi duyguyla mücadele etmek yaygın bir durumdur. Ancak doğum sonrası depresyonundan mustarip olabileceğinizi düşünüyorsanız, lütfen yardım istemekten çekinmeyin.

BDT KAYNAKLARI

BECK ENSTİTÜSÜ

Kâr amacı gütmeyen Beck Bilişsel Davranışçı Terapi Enstitüsü, 1994 yılında Dr. Aaron T. Beck ve Dr. Judith S. Beck tarafından BDT'de son teknoloji psikoterapi ve profesyonel eğitime ortam hazırlamak için kuruldu.

PSİKOTERAPİ

Bilişsel davranış terapistleri, kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz sonuçlara yol açan yararsız fikirlerinizi ve davranışlarınızı tanımlamanıza, değerlendirmenize ve değiştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günlük sorunları daha etkili bir şekilde yönetmenin yollarını bulmanıza da yardımcı olabilirler. Çabanız ve onların rehberliği ile, kişiler arası çatışmayı azaltacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha iyi kalmanıza yardımcı olacak becerileri öğrenebilirsiniz.

Beck Enstitüsü'ndeki klinik hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 610.664.3020 numaralı telefonu arayın veya info@beckinstitute.org adresine e-posta gönderin.

Sosyal medyada Beck Enstitüsü ile etkileşime geçebilirsiniz:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

BECK ENSTİTÜSÜNÜ DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ

Beck Institute, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, uygulaması ve araştırmasında mükemmellik ve yenilik yoluyla dünya çapında yaşamları iyileştirme misyonuna sahip, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bugün bir hediye ile işimize devam etmemize yardımcı olabilirsiniz!

Şimdi beckinstitute.org/give-now adresinden destek olabilirsiniz.