

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ / Ιανουάριος – Ιούνιος 2016

17/3/2016 :Επιλόχειος κατάθλιψη

*(Ρήγα Αικατερίνη, Κωνσταντινίδου Ανδρομάχη,
Καραλή Μαρία)*



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

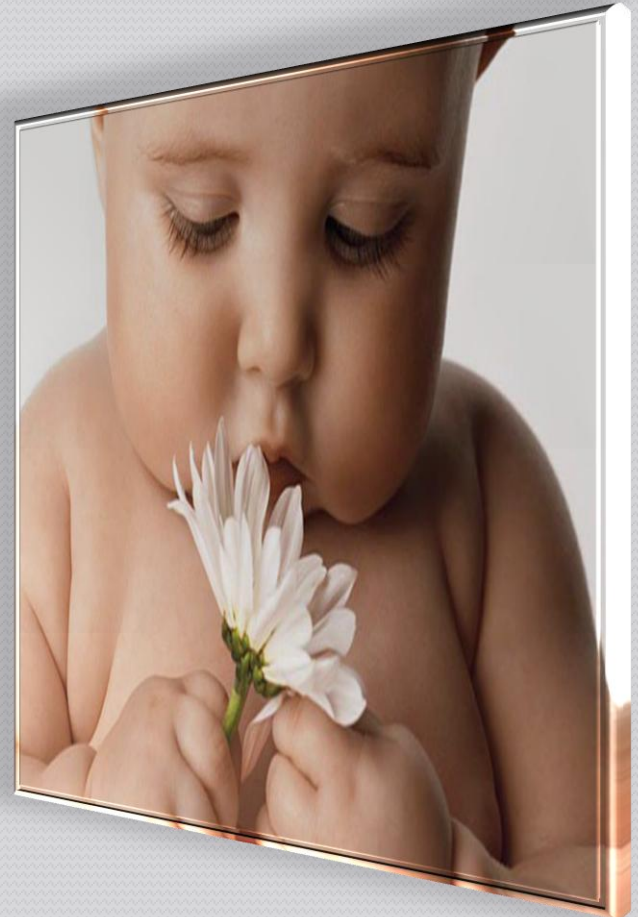


ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ Γ.Ν.ΑΜΦΙΣΣΑΣ

ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Η απόκτηση ενός παιδιού αποτελεί πρόκληση για κάθε γυναίκα, τόσο σωματική όσο και συναισθηματική. Είναι φυσικό πολλές νέες μητέρες να έχουν διακυμάνσεις στη διάθεσή τους μετά τη γέννα, να νιώθουν τη μια στιγμή γεμάτες χαρά & κατάθλιψη την άλλη.

Αυτού του είδους η κατάθλιψη ονομάζεται ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ.



- Οι ερευνητές έχουν προσδιορίσει τρεις τύπους επιλόχειας κατάθλιψης:
 - 1)Την επιλόχεια μελαγχολία
 - 2)Την επιλόχεια κατάθλιψη
 - 3)Την επιλόχεια ψύχωση



ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

Είναι λιγότερο σημαντική από τις επιλόχειες μορφές κατάθλιψης.

Εκτιμάται ότι τη βιώνουν περίπου το 50%-80% των μητέρων.

Συνήθως εκδηλώνεται την πρώτη έως Τρίτη ημέρα μετά την γέννα & μπορεί να διαρκέσει λίγες ημέρες έως αρκετές εβδομάδες.



Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από:

- Ευερεθιστότητα
- Απογοήτευση
- Άγχος
- Σύγχυση
- Κόπωση
- Αϋπνία
- Κλάματα χωρίς λόγο



Η μελαγχολία της λοχείας δεν απαιτεί ιδιαίτερη θεραπεία, πέρα από την υποστήριξη, την ενθάρρυνση & την συμπαράσταση της ασθενούς από το οικογενειακό της περιβάλλον.

ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η επιλόχεια κατάθλιψη είναι μια κατάσταση πιο εξουθενωτική από την μελαγχολία.

Υπολογίζεται ότι την βιώνουν περίπου το 15% των μητέρων.

Τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή από τη στιγμή της γέννας έως και έξι μήνες μετά & μπορεί να διαρκέσει από αρκετούς μήνες έως ένα χρόνο.



ΑΙΤΙΑ

Τα ακριβή αίτια δεν είναι ακόμη γνωστά. Πιθανότατα οι έντονες αλλαγές στα επίπεδα οιστρογόνων και προγεστερόνης στο σώμα της γυναίκας μετά τον τοκετό να παίζουν ρόλο στην εμφάνισή της. Γυναίκες οι οποίες παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν κατάθλιψη της λοχείας:

- Ιστορικό επιλόχειας κατάθλιψης στο παρελθόν.
- Βιολογικό συγγενή που πάσχει από κατάθλιψη.
- Όταν υπάρχουν επιπλοκές κατά τον τοκετό.
- Πρόωρο ή καθυστερημένο τοκετό.
- Συζυγικά προβλήματα.
- Προβλήματα υγείας στο νεογνό.
- Αν έχουν παρουσιάσει στο παρελθόν άλλα ψυχολογικά προβλήματα.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα είναι
πολλά και μπορούν
ουσιαστικά να
καταταχτούν σε τρεις
ομάδες.

**Α. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**

**Β. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

Γ. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Φόβος ότι μπορεί να κάνει κακό στο μωρό.
- Ενοχές και ντροπή .
- Αισθήματα εξάντλησης, <<κενού>>, λύπης.
- Άγχος, σύγχυση , πανικό.
- Φοβάται να μείνει μόνη ή να βγει έξω από το σπίτι.
- Έχει μόνιμα κακή διάθεση.
- Αισθάνεται απελπισμένη, ανήμπορη & αβοήθητη.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Δεν τρώει καθόλου ή τρώει πάρα πολύ.
- Δεν έχει κανένα ενδιαφέρον για οποιαδήποτε δραστηριότητα.
- Κοιμάται πάρα πολύ ή έχει τακτικά εφιάλτες.
- Δεν θέλει να συμμετέχει σε κοινωνικά γεγονότα.
- Δεν την ενδιαφέρει η εμφάνισή της & η υγιεινή του σώματός της.
- Δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απλές καθημερινές δραστηριότητες.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Αδυναμία συγκέντρωσης.
- Φτωχή μνήμη.
- Αδυναμία να λάβει αποφάσεις.
- Αίσθημα απόρριψης από τον σύντροφό της.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Η Θεραπεία γίνεται με φαρμακευτική αγωγή ή & με ψυχοθεραπεία .
- Σε πρώτη φάση ο γιατρός θα προσπαθήσει να εξαφανίσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, στη συνέχεια θα σταθεροποιήσει την κατάσταση μέχρι που τελικά θα επέλθει πλήρης ίαση.
- Σημαντικό είναι να ληφθούν και όλα τα απαραίτητα μέτρα για να μην υποτροπιάσει η αρρώστια.
- Με τη σωστή ιατρική παρακολούθηση & με την υποστήριξη & κατανόηση των ανθρώπων του κοντινού περιβάλλοντος & ειδικά του συντρόφου θα είναι εύκολο να ξεπεράσει αυτή τη δύσκολη φάση ομαλά και σε μικρό χρονικό διάστημα(συνήθως χρειάζεται 3-6 μήνες).



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ακόμα αποτελέσματα πολλών ερευνών παγκοσμίως δείχνουν ότι η διατήρηση της κατ' οίκον φροντίδας της νέας μητέρας και του μωρού της από τη μαία και πέρα από τις πρώτες 40 ημέρες συμβάλλει στην καλή ψυχική υγεία των γυναικών ενώ μειώνεται σημαντικά η επιλόχεια κατάθλιψη.



ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΨΥΧΩΣΗ

- Η επιλόχεια ψύχωση είναι εξαιρετικά σπάνια, η συχνότητα της υπολογίζεται στις 1 με 2 γυναίκες ανά 1000 γεννήσεις (0,2%), αποτελεί όμως ένα ψυχιατρικά επείγον περιστατικό που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης.
- Τα συμπτώματα τυπικά εμφανίζονται μέσα στις πρώτες 2 εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Η επιλόχειος ψύχωση
σχετίζεται τις
ραγδαίες ορμονικές
αλλαγές
και την έντονη
δραστηριότητα
νευροδιαβιβαστών
σε συγκεκριμένους
υποδοχείς του
εγκεφάλου .

ΕΠΙΛΟΧΕΙΑ ΨΥΧΩΣΗ

Αυξάνεται η πιθανότητα της όταν συνυπάρχουν:

- Ιστορικό της ίδιας νόσου από προηγούμενη γέννα (αυξάνεται κατά 50%η πιθανότητα επανεμφάνισής της).
- Ιστορικό ψυχωσικών επεισοδίων.
- Πρώτου βαθμού βιολογικοί συγγενείς που έχουν νοσήσει από βαριές ψυχικές νόσους (π.χ. σχιζοφρένεια ή διπολική διαταραχή).



Δευτερογενείς εκλυτικοί παράγοντες μπορεί να είναι:

- Το έντονο άγχος της μητέρας.
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Η μοναξιά και η απομόνωση.
- Η έλλειψη υποστηρικτικού πλαισίου.

Τα συμπτώματα

Συνήθως εμφανίζονται απότομα, κλιμακώνονται ραγδαία και περιλαμβάνουν:

- Παραληρηματικές ιδέες.
- Ψευδαισθήσεις.
- Αποδιοργανωμένες, συγχυτικές καταστάσεις, χαοτικές σκέψεις και συμπεριφορές.
- Επεισόδια μανίας και κατάθλιψης.
Κυκλική διάθεση
- Παρατεταμένη αϋπνία
- Άρνηση λήψης τροφής
- Διάχυτο άγχος & διέγερση-Σκέψεις βίαιες & αυτοκαταστροφικές

Θεραπεία

- Η επιλόχεια ψύχωση είναι σοβαρή, αλλά αντιδρά καλά στην κατάλληλη θεραπεία & οι προοπτικές είναι πολύ καλές.
- Χωρίς θεραπεία υπάρχει υψηλός κίνδυνος βρεφοκτονίας, αυτοκτονίας ή και τα δύο.
- Ο ψυχίατρος θα χορηγήσει την απαραίτητη φαρμακευτική αγωγή που αποτελείται από:
 - ❖ Αντικαταθλιπτικά (για τα κύρια συμπτώματα)
 - ❖ Παράγοντες κατά του άγχους(διέγερση – αϋπνία)
 - ❖ Λίθιο (μανιακή συμπεριφορά)
 - ❖ Αντιψυχωσικά φάρμακα(παραληρητικές ιδέες)

Παράλληλα, τόσο η ψυχανάλυση όσο και η ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, κρίνεται απαραίτητη για την διαχείριση ενδοψυχικών ή & διαπροσωπικών συγκρούσεων.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ / ΤΗΣ ΜΑΙΑΣ – ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ / ΤΡΙΑΣ

Είναι δυσάρεστο, το γεγονός ότι η κατάθλιψη και τα συμπτώματά της δεν λαμβάνουν ιδιαίτερη προσοχή στα Νοσοκομεία /κλινικές.

Σπανίως ο γυναικολόγος ή το Νοσοκομείο όπου κάνει τους τακτικούς ελέγχους η γυναίκα πριν και μετά από την εγκυμοσύνη προβαίνουν σε προληπτικούς ελέγχους.

Παρόλα αυτά, θα μπορούσαν μέσω της διεξαγωγής ορισμένων ελέγχων να αποκτήσουν μια εικόνα για το ψυχολογικό προφίλ των γυναικών, να διαγνώσουν τυχόν αγχώδεις & καταθλιπτικές διαταραχές & να παραπέμψουν την γυναίκα σε ειδική ψυχολογική υποστήριξη.



Στο Ηνωμένο Βασίλειο

- Στο Ηνωμένο Βασίλειο οι επισκέψεις ακρόασης (listening visits) είναι μια μορφή παρέμβασης που εστιάζει στην ανάπτυξη μιας σχέσης μεταξύ του/της μαίας/νοσηλευτή και της μητέρας. Ο νοσηλευτής ερευνά τα προβλήματα της ακούγοντάς την προσεκτικά και προσφέρει προτάσεις επίλυσης των προβλημάτων της

- Έχει αποδεχθεί ότι η παρέμβαση αυτή:
- Αυξάνει τα αισθήματα ικανοποίησης στη ζωή της γυναίκας
- Βοηθάει στη μείωση των συναισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους της μητέρας.
- Οι γυναίκες είναι ικανοποιημένες με αυτή την παρέμβαση.

- Αυτή η μορφή παρέμβασης, η οποία είναι εμπειρικά τεκμηριωμένη, έχει εφαρμοστεί σε κλινικές / νοσοκομεία μετά την γέννηση ή στο σπίτι της μητέρας στην επιλόχειο περίοδο, αλλά περιλαμβάνει ελέγχους & συμβουλευτικές συζητήσεις & στον προγεννητικό στάδιο.

- Ο νοσηλευτής είναι απαραίτητο να διαθέτει ορισμένες δεξιότητες, ούτως ώστε να εμπνέει εμπιστοσύνη στις γυναίκες που επισκέπτεται ή που τον επισκέπτονται.
- Η συναισθηματική ταύτιση με την γυναίκα, η προσεχτική ακρόαση &
- η διακριτικότητα καθώς και η πρόταση για ψυχολογική υποστήριξη είναι συστατικά στοιχεία του νοσηλευτή που συμβάλλει στην πρόγνωση & στην διάγνωση αγχωδών και καταθλιπτικών διαταραχών σε έγκυες & σε μητέρες.

- Ο νοσηλευτής μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην συχνότερη & αποτελεσματικότερη πρόληψη και διάγνωση καθώς και στην άμεση παραπομπή σε ψυχολογική αντιμετώπιση – θεραπεία λόγω της άμεσης επαφής που έχει με την ασθενή. Μπορεί σε συνεργασία με τον γυναικολόγο να διεξάγει τους προληπτικούς ελέγχους ανίχνευσης καταθλιπτικών και αγχωδών διαταραχών.
- Έτσι μπορεί να βοηθήσει ψυχολογικά μια απεγνωσμένη γυναίκα που πολλές φορές δεν γνωρίζει ότι έχει συμπτώματα κατάθλιψης και δύσκολα θα επισκεπτόταν κάποιον ψυχολόγο-ψυχίατρο.



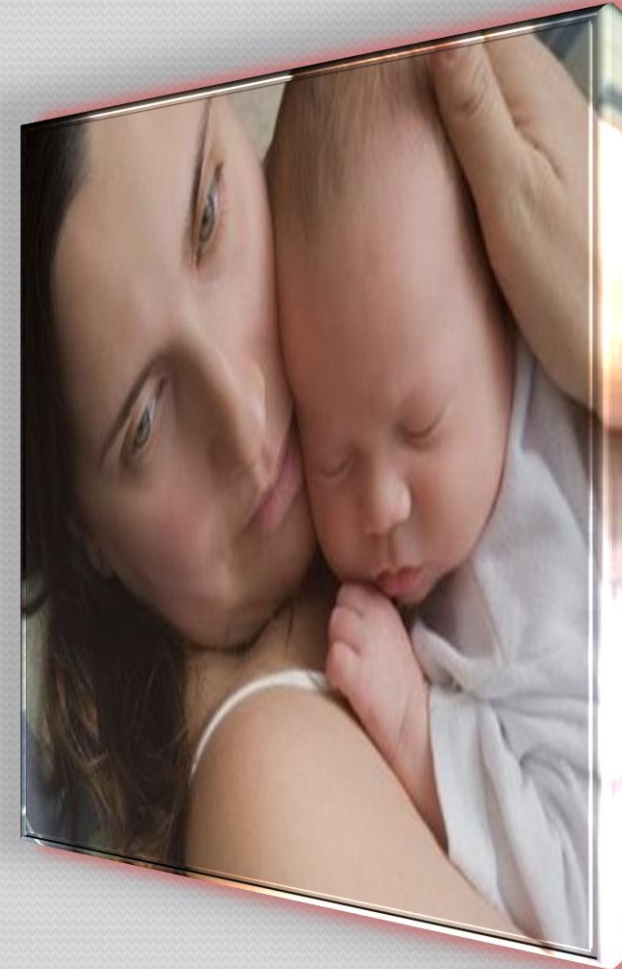
Στην Ελλάδα

- Στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στην Νέα Σμύρνη Αττικής λειτουργεί από το 2006 το Κέντρο Ημέρας για τη φροντίδα της Ψυχικής Υγείας της Γυναίκας “Φαιναρέτη”.
- Το Κέντρο Ημέρας αποτελεί μια πρωτοβάθμια δομή με κύριο σκοπό την προαγωγή και την φροντίδα της ψυχικής υγείας της γυναίκας κατά και την λοχεία.



Στοχεύει στην :

- α) Πρόληψη και πρώιμη ανίχνευση των ψυχικών διαταραχών καθώς και στην έγκαιρη παρέμβαση σε έγκυες και λεχωίδες που συγκεντρώνουν παράγοντες αυξημένου κινδύνου για την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών.
- β) Παροχή ψυχιατρικής εκτίμησης και ψυχολογικής υποστήριξης σε έγκυες και λεχωίδες που πάσχουν από ψυχική διαταραχή με αποτέλεσμα την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και την μείωση της περιθωριοποίησης και της κοινωνικής απομόνωσης.
- γ) Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του συντρόφου και της οικογένειας για θέματα που αφορούν στην ψυχική υγεία κατά την παραπάνω περίοδο.
- δ) Ενημέρωση και εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας σε ζητήματα που αφορούν στην περιγεννητική ψυχική υγεία.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- 1). Το ζευγάρι πρέπει να είναι καλά ενημερωμένο .
- 2). Οι ειδικοί υγείας πρέπει να είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνουν και να βοηθούν πριν και μετά την διαδικασία του τοκετού.
- 3). Καλό είναι το ζευγάρι να αναζητήσει τη βοήθεια ειδικού αλλά και ομάδων στήριξης αλλά και για ενημέρωση.
- 4). Ο περίγυρος πρέπει να είναι υποστηρικτικός, κατανοητικός και όχι επικριτικός.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- www.paidiatros.com
- www.gpapazisis.gr
- Zografia-andiniadou.gr
- Φυρινίδου Σταματία – Η κατάθλιψη, το άγχος και το στρές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- www.rcpsych.
- www.babyspacy.gr
- www.fainre.gr/4-3-16
- Παπαγεωργίου Ευάγγελος, Ψυχιατρική, Ιατρικές Εκδόσεις Ν. Αργυρίου
- Παππά Α. Δήμητρα-Σολδάτου Κ. Μαρίνα, Άγχος και Κατάθλιψη, εκδηλώσεις και αντιμετώπιση στη Γενική Ιατρική
- Επιλόχεια Κατάθλιψη, Παναγιώτης Μ. Σαμαράς, Ψυχολόγος
- Υγεία. ta nea.gr

Ευχαριστούμε πολύ

