

Haberler &gt; Cumartesi Haberleri



# Doğum bir travma mıdır?

Sebepsiz yere ağlayıp bütün gün evde yatıyor musunuz? Doğum sonrası depresyonu dedikleri bunun gibi şeyler mi yoksa?

05.03.2007 - 00:00 | Son Güncellenme: 05.03.2007 - 00:00



Şimdi... Hamileliğimin ilk haftalarıydı. Gittiğimiz doktor, madde madde dikkat edilmesi gereken hususları, izleyeceğim yolu anlatıyordu. Bir ara kocama dönüp benden değil de garip, zavallı bir mahlukattan söz eder gibi, "Zaman zaman sebepsiz ağlama krizlerine tutulabilir, anlayışlı olun" dedi. Ve doğum sonrası depresyonundan söz etmeye başladı. O depresyona meyilli olan kadınların, hamilelik sürecinde ve sonrasında, diğer kadınlara oranla daha kolay pes edeceğinden söz ederken, ben "Acaba benim meyilim ne kadar?" diye düşünmeye başladım. Ve verdiğim yanıtın çok memnun kalmadım. Bunun üzerine, İçkin Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri Merkezi yöneticisi, danışman psikolog Aylin Çevik'e danıştım... Sorularım netti: Doğum sonrası

depresyonundan söz etmeye başladı. O depresyona meyilli olan kadınların, hamilelik sürecinde ve sonrasında, diğer kadınlara oranla daha kolay pes edeceğinden söz ederken, ben "Acaba benim meyilim ne kadar?" diye düşünmeye başladım. Ve verdiğim yanıtın çok memnun kalmadım. Bunun üzerine, İçkin Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri Merkezi yöneticisi, danışman psikolog Aylin Çevik'e danıştım... Sorularım netti: Doğum sonrası depresyonu nedir? Belirtileri var mıdır? Her kadın bu süreci yaşar mı? Ve bununla nasıl baş edilir? Bu hafta, doğum sonrası depresyonundan söz edeceğim. Dondurma eşliğinde koca bir dilim kek olmadan depresyondan söz etmek olmaz. Bu kadarı hakkımdır herhalde... Doğum sonrası depresyonu, doğumdan önce başlayıp sonraki bir yıl boyunca devam edebilen ve hamile kadınların yüzde 10-15'inde görülebilen bir durum, psikolojik bir rahatsızlıkmış Aylin hanımın dediğine göre. Ani ağlama nöbetleri, çocuğunuzun sakat doğacağını, doğumda çok acı çekeceğinizi düşünmeniz, iletişim problemleri belirtilerden bazıları. Aylin hanım bu belirtilere hipokondriya (kendinde farklı hastalıkların olduğu düşüncesi), uyku hali / uykusuzluk, cinsel isteksizlik, dikkatini toplayamama, iştahsızlık veya aşırı yemek yeme, eşine yönelik uç tepkiler (hiç konuşmama veya kavga çıkarma hali) gibi durumları da ekliyor. (Kekimi yerken neden herkes bana bakıyor?) Bu belirtilerin hiç değilse birkaçını eminim hamile olan ve olmayan, hatta kadın olan ve olmayan bir sürü insan taşıyordur. Şu halde, sadece belirtilere bakıp doğum sonrası depresyonuna tutulacağınızı düşünmeyin ama bir uzmana kulak vermeyi de ihmal etmeyin derim. Eğer depresyon temeli olan biriyseniz ya da hamileliğinizde belirgin bir risk varsa veya kötü bir ilişki yaşıyorsanız, ekonomik açmaz içindeyseniz doğum sonrası depresyonunu yaşama olasılığınız daha yüksek. Tüm bunların hiçbirini yokken de depresyona girebilirsiniz. Aylin hanım



Bakan Bozdağ: Türk yargısına şaibeli diyenler Türk yargısının...



## GÜNCEL HABERLER



Süratli sürücü 1 motokurye ile 6

özetle diyor ki, "Gebeliğin kendisi ve doğum bir travmadır. Her kadın bu yüzden depresyon riski taşır. Ki belli bir zaman dilimi kadının hafif düzeyde bu depresyonu geçirmesini normal karşılamak gerekir. Bir ihtiyaç gibi düşünebiliriz. Bu süreçte yakın çevrenin sevgisi ve anlayışı çok önemlidir. Kişinin başa çıkmakta zorlandığı noktada profesyonel yardım alması gerekir. Gebelik sırasında anlaşıldığında hiç beklemeden bir uzman yardımı almasında fayda var." (Sanırım kekimi bitirir bitirmez Aylin hanımı arayacağım!) Psikolojik bir rahatsızlık Tam da bunları düşünürken, havuz arkadaşım, psikolog Ani hanım arıyor; "Nasılsın?" diye soruyor. İkinci soru düşündürücü: "Doğum sonrası depresyonu için destek almayı düşünüyor musun?" Acaba düşünmeli miyim? Ani hanıma bu konuyu daha sonra konuşmayı önerip kocamla pazarlığa kalkışıyorum: "**Çocuk** doğduktan sonra etrafımızda bir sürü insan olacak... Ve ben ancak sen yardım edersen yalnız kalabilirim... Sakın ola ki kendini kaptırma ve mümkün olan en kısa zamanda beni kaçır!" Bu arada "Scrubs" dizisinin Turk ve Carla'sı da bebek bekliyor. Geçen hafta Eliot, Carla'nın doğacak bebeği için bir parti düzenledi. Dr. Perry Cox ve Jordan, kakasını tuvalete yapmayı öğrenen küçük çocuklarının tüm eşyalarını Carla'ya hediye ettiler. Bebek eşyaları, "normal" hayatın ve ilişkinin önündeki en büyük engel gibiydi. Bakalım Carla ve Turk nasıl baş edecek hamilelikle? Onlar nasıl baş edecek?