

Når følelsene svinger

Det å vente barn og få barn innebærer nye følelser, opplevelser og utfordringer både for deg som person og for dere som par. Dette kan innebære både lykkefølelse og stolthet, men også en følelse av å ikke strekke til, nedstemthet eller store variasjoner i humør. Dere er ekstra sårbare i lang tid etter fødselen.

Mange som opplever psykiske vansker i forbindelse med svangerskap, fødsel og barseltid, skjuler følelsene sine og tror de er alene om å streve. Men man er ikke alene – så mange som 6000-9000 barselkvinner (10-15%) i Norge plages med nedstemthet og depressive symptomer hvert år. Det er ikke uvanlig at menn også strever i denne perioden.

Edinburgh-metoden (EPDS)

På svangerskapskontroll og når barnet er 2 mnd. vil du få utlevert et kort skjema, der du angir hvordan du har følt deg den siste uken. Det er frivillig å besvare spørsmålene.

Når du har fylt ut skjemaet, åpner jordmor og helsesykepleier for samtale rundt temaene. Du får anledning til å snakke mer om hvordan du opplever hverdagen. Vi kan tilby oppfølging gjennom støttesamtaler. Støttesamtalene dreier seg om hvordan du opplever din egen situasjon. Vi kan også hjelpe deg i kontakt med andre tjenester.

Alle som jobber på helsestasjonen har taushetsplikt. Hvis du har spørsmål, ta gjerne kontakt.

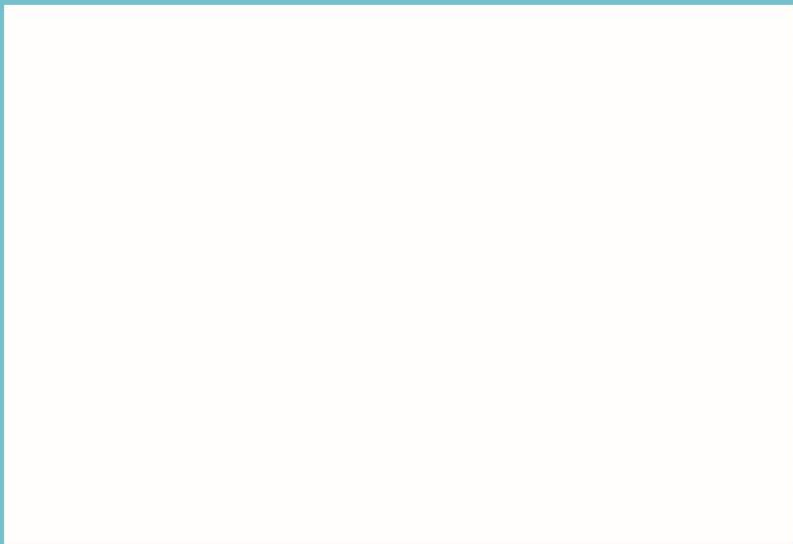


Noen av de vanligste symptomene:

- Nedstemthet
- Redusert konsentrasjon og oppmerksomhet
- Engstelse og uro
- Irritasjon og sinne
- Søvnproblemer, utmattelse og smerter
- Redusert appetitt eller trøstespising
- Vedvarende indre stress
- Følelse av ikke å mestre situasjonen
- Triste og pessimistiske tanker om fremtiden
- Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- Redusert selvfølelse og selvtillit

Kjenner du igjen et eller flere symptomer, er det viktig å få støtte og hjelp så tidlig som mulig. Det vil kunne gjøre hverdagen bedre både for barnet og dere foreldre.

For mer informasjon, ta kontakt med oss:



Når følelsene svinger i svangerskap og barseltid

Edinburgh-metoden

