

Informācija pacientei.

Klīniskajam ceļam:

“Pakalpojumu nodrošināšana grūtniecei ar grūtniecības laikā pirmo reizi identificētām psihiskās veselības problēmām”

Grūtniecības laiks bieži ir izaicinājums ne tikai sievietes fiziskajai veselībai un labsajūtai, bet arī psihoemocionālajai. Lai spētu šo laiku izbaudīt, nedrīkst aizmirst parūpēties par sevi un līdz ar to arī gaidāmo bērniņu, arī emocionālā ziņā.

Par ko nepieciešams padomāt un ko izstāstīt savam ginekologam:

- 1) Vai esat iepriekš jebkad dzīvē cietusi no psihoemocionāliem traucējumiem vai slimojusi ar psihisku saslimšanu.
- 2) Ja šī nav Jūsu pirmā grūtniecība, kā esat jutusies iepriekšējo grūtniecību un pēcdzemdību periodu laikā.
- 3) Vai esat saņēmusi kādu palīdzību, ārstēšanu un kādu - saistībā ar piedzīvotiem psihoemocionāliem traucējumiem dzīves laikā.
- 4) Apjautāji Jūsu tuvākos radniekus – vai kāds ir slimojis ar kādu psihisku saslimšanu, īpaši, ja tie bijuši bipolāri afektīvie traucējumi (iepriekš saukta par maniakāli depresīvo psihozi).
- 5) Apjautāji, kā Jūsu mamma, māsa un vecmāmiņas ir jutušās grūtniecības un pēcdzemdību perioda laikā – psihoemocionāli traucējumi grūtniecības un pēcdzemdību periodā bieži ir saistīti ar iedzimtību.
- 6) Vai esat jebkad dzīvē piedzīvojusi fizisku, emocionālu vai seksuālu vardarbību.
- 7) Un, protams – kā Jūs jūtiaties šobrīd, vai grūtniecība ir bijusi plānota, vai tā norit tā, kā bijāt to iedomājusies, vai jūtiaties partnera un ģimenes emocionāli atbalstīta.

Katrā grūtniecības vizītes laikā ārsts Jūs izjautās un aicinās aizpildīt pašnovērtēšanas anketas par jūsu garastāvokli, nakts miega kvalitāti un citām Jūsu psihoemocionālā stāvokļa izpausmēm.

Psihoemocionālās veselības nodrošināšanai un traucējumu laicīgai novēršanai ir būtiski, lai Jūs Jūsu grūtniecību vadošajam ginekologam pastāstītu par visām satraucošajām sajūtām un domām, kuras esat novērojusi kopš iepriekšējās vizītes. Grūtniecības laikā gandrīz visas sievietes piedzīvo gan satraucošus sapņus, gan izmaiņas kādu ārēju faktoru uztverē (piem., satraukumu spēj izraisīt lietas, kuras iepriekš nesatrauca), tomēr ir svarīgi par tiem izstāstīt savam ārstam, lai laicīgi atpazītu nopietnāku emocionālu traucējumu izpausmes. Nevairieties pieteikties papildus ārkārtas vizītei, ja Jums rodas kādi satraucoši jautājumi par Jūsu pašsajūtu ne tikai fiziski, bet arī emocionāli.

Dažas vispārīgas pamatlīetas psihoemocionālo traucējumu profilaksei grūtniecības laikā:

- 1) Izvairieties no psihoemocionālas pārslodzes darbā, nepieciešamības gadījumā par to pastāstot ginekologam un meklējot tam risinājumus.
- 2) Katru dienu atrodiet yismaz 1h laika, kuru veltat tikai sev, un varat darīt lietas, kas Jūs iepriecina un nomierina.
- 3) Nevairieties lūgt palīdzību un atbalstu ikdienas rūpēs Jūsu ģimenei un draugiem.
- 4) Vienmēr izgulieties – nekas (piem., netīri trauki vai citi nepadarītie darbi) nav svarīgāks par Jūsu pilnvērtīgo miegu.
- 5) Veltiet laiku pastaigām svaigā gaisā un kādām citām fiziskām aktivitātēm Jūsu ginekologa pieļautā robežās.
- 6) Veltiet laiku regulārām, pilnvērtīgām un garšīgām maltītēm.
- 7) Pēc iespējas un vēlēšanās pavadiet laiku kopā ar Jūsu partneri, gan kopīgā vaļaspriekā, gan sarunās par Jūsu un viņa emocionālo pašsajūtu.
- 8) Pēc iespējas un vēlēšanās iesaistieties atbalsta grupās grūtniecēm. Tādējādi bieži iespējams uzzināt, ka līdzīgas sajūtas kā Jūsu piedzīvo daudz vairāk grūtnieču un jauno māmiņu, nekā bijāt iedomājusies.