

Behandlingsalternativer

Hvis du har angst/depresjon, har du kanskje også mange spørsmål i hodet:

- Hvorfor skjer dette med meg?
- Hvem kan hjelpe meg gjennom dette?
- Hva slags behandling eller hjelp bør jeg få?
- Blir jeg bedre og hvor lang tid tar det?
- Hva om jeg vil ha et barn til?

En rekke fysiske, psykiske og ytre forhold kan bidra til utvikling av angst/depresjon. For å komme seg helt må man jobbe med alle disse forholdene, ofte med profesjonell hjelp og støtte. Det finnes hjelp å få, og jo tidligere man søker hjelp, desto fortere blir man bra igjen.

Hvem kan hjelpe deg?

Å be om hjelp er det første og vanskeligste steget. Det er viktig å være klar over at det finnes mange kompetente helsepersonell med erfaring i å hjelpe foreldre å bli kvitt angst/depresjon. Å snakke med helsepersonell som møter deg med forståelse kan hjelpe deg gjennom hele tilfriskningsprosessen. Her er det flere muligheter: fastlege, fødselslege, jordmor, helsesøster, hjelpetelefonen Mental Helse, psykolog, psykiater, sosialarbeider, rådgiver eller annen helsearbeider som du har tillit til.

Under samtalen med vedkommende, tar man ofte opp slike spørsmål som:

- Hvor lenge har du hatt angst eller depresjon?
- Hvor mye blir du plaget av dine tanker og følelser?
- Påvirker tankene og følelsene hverdagen din (søvnproblemer, endringer i matlysten, du fungerer dårlig)?
- Har du skremmende tanker eller følelser som det er vanskelig å dele med andre (f.eks. å skade deg selv eller barnet)?

Hvis du føler at du ikke møter forståelse eller at problemene dine ikke blir tatt alvorlig, bør du heller velge et annet menneske å snakke med.

Det kan være flere måter å behandle noen som lider av angst/depresjon.

Medisiner

Noen ganger anbefaler man medisiner. Det er viktig å vite at det finnes medisiner som trygt kan brukes under svangerskap eller amming, besøk www.tryggmammamedisin.no om du føler deg usikker.

Før legen din skriver ut medisin, bør han/hun diskutere med deg:

- Hvor lenge du har hatt det slik
- Hvor alvorlige symptomene dine er
- Hvor trygt det er å bruke medisinen
- Hvor lenge du trenger å bruke den
- Hvorfor denne behandlingen anbefales og hvordan man forventer at den kan hjelpe deg
- Eventuelle bivirkninger og om disse kan reduseres
- Om det finnes effektive alternativer til medisin

Hvis du føler at du ikke får den støtten og forståelsen du trenger fra legen din når dere diskuterer medisiner, snakk med andre helsepersonell for å få et annet syn på saken.

Rådgivning

Det kan være lurt å henvende seg til en kompetent rådgiver hvis du føler trang til å snakke om dine utfordringer og sårbarheter. God rådgivning kan utforske og støtte dine følelser og tanker, slik at du kjenner at noen bryr seg og forstår deg. Her kan du også lære strategier som kan hjelpe deg å håndtere problemene:


Din fastlege kan henvise deg til andre helsepersonell, for eksempel psykolog eller psykiater, og samarbeide med dem for å hjelpe deg. Hjelpetelefonen Mental Helse (116 123) er gratis, du kan være anonym og veilederne har taushetsplikt. De kan formidle kontakt med en passende rådgiver.

Generelle strategier for å komme seg ut av en angst- eller depresjonstilstand

Man kan bli isolert og utslitt av å ta vare på et lite barn, spesielt hvis det er du som har hovedomsorgen. Og disse følelsene blir jo enda sterkere hvis du i tillegg lider av angst eller depresjon.

Følgende strategier kan hjelpe deg:

- Søk samvær med andre når du er nedfor (selv om du helst vil være alene, blir det alltid lettere å håndtere problemene når man er sammen med andre)
- Del erfaringene dine med andre foreldre som har eller har hatt angst eller depresjon
- Bli med i en foreldregruppe, støtte- eller mestringsgruppe
- Ring hjelpetelefonen for å prate om dine tanker og følelser og for å vite mer om andre muligheter for hjelp og støtte
- Ta en prat med noen i familien din eller en venn du har tillit til
- Sørg for hvile og avlastning. Snakk med helsesøster om muligheter for hjelp og støtte lokalt eller spør noen i familien din eller gode venner om de kan gi deg litt praktisk hjelp
- Ta vare på helsen din - spis godt og ta lett mosjon (du kan begynne med å gå turer!)
- Bruk lite alkohol og andre midler som kan ha en negativ påvirkning på din helse og velvære
- Vær god mot deg selv. Det kan ta tid å bli frisk igjen. Dette er en reise som ofte innebærer at man tar noen skritt frem og ett skritt tilbake.



*Vær god mot
deg selv.*



*Senk
forventninger.*

Flere barn?

Har du hatt psykiske problemer i svangerskapet eller etter fødselen, kan det godt hende du er usikker på om du vil ha flere barn. Dette er et vanskelig spørsmål som du kan diskutere med familien din og med en lege som kjenner til din situasjon.

Risikoen for å få angst/depresjon på nytt: hva sier statistikken?

Har du hatt psykiske problem i forbindelse med en tidligere fødsel, er sjansen stor for at dette gjentar seg. Men hvis du har lært en del av din erfaring, blant annet når du skal søke hjelp og at det er viktig å ha et godt støttenettverk, kan risikoen eller alvorlighetsgraden bli mindre. Hvis du har hatt en svært alvorlig depresjon eller fødselspsykose, er det spesielt viktig at du rådfører deg med en lege og overveier alle alternativer før du blir gravid igjen.

Det kan være vanskelig å avgjøre om du vil ha et barn til eller ikke. Til syvende og sist er det bare du som kan ta den avgjørelsen.

Ting du kan gjøre:

Gi deg selv god tid til å komme deg følelsesmessig etter fødselen. Men du kan ha problemer med å skjønne når du er blitt helt bra igjen. Et godt tegn kan være at du nyter å være mor/far og føler god tilknytning til barnet ditt.

- Snakk med dine nærmeste om spørsmålet om flere barn eller ikke. Det er jo du som avgjør dette, men du kommer trolig til å trenge hjelp og gode råd fra andre.
- Snakk med lege eller psykolog om hva du bør ta hensyn til i planleggingen av et nytt barn. Ha et godt nettverk av helsepersonell som kan hjelpe deg.
- Kjenn symptomene på angst og depresjon. Bli enig med legen/psykologen om enkelte tegn som betyr at det er på tide å søke hjelp (f.eks. endringer i søvnmønsteret eller at du blir fortere irritert).

Med god planlegging og god hjelp, kjennskap til tegn og symptomer og bruk av strategier du utviklet for å bli frisk forrige gang, blir du sikkert bedre rustet til å handle raskt og forhindre at problemene gjentar seg.

Referanse:

Viguera A. Uptodate.com. Postpartum unipolar major depression: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis. <https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-major-depression-e...> (25.01.2019)