



P

Poradnictwo zdrowotne

W ostatnim czasie zauważono, potrzebę zintegrowanego podejścia do zdrowia. Zmieniło się stanowisko co do leczenia pacjenta tzn. **opieka zaczęła wykraczać poza samo leczenie**. Zaczęto „patrzeć” na pacjenta bardziej kompleksowo i uwzględniać również aspekty dotyczące zdrowia psychicznego oraz fizycznego, a także kondycję społeczną. **Holistyczne podejście** do pacjenta daje mu większą szansę na szybszy i efektywniejszy powrót do zdrowia oraz umożliwia zachowanie dobrej kondycji psychicznej w codziennym funkcjonowaniu. Pracownicy ochrony zdrowia powinni zdawać sobie sprawę, że **otoczenie pacjenta ma na niego ogromny wpływ**, więc tym samym na jego zdrowie. Nawiązanie relacji z członkami rodziny lub innymi bliskimi osobami może znacznie ułatwić proces leczenia, a tym samym korzystnie wpłynie na otoczenia pacjenta. Ponadto, to co równie ważne to indywidualne podejście do pacjenta m.in. poprzez spersonalizowane zalecenia, których można udzielić przede wszystkim dzięki skutecznej komunikacji. Dzięki efektywnemu poznaniu potrzeb pacjenta, ale również jego lęków możliwe jest dopasowanie odpowiednich działań. To oznacza, że wywiad pełni dużo większą rolę niż mogłoby się wydawać. Holistyczna opieka nad pacjentem, powinna zawierać elementy edukacji zdrowotnej. **Jednym z jej elementów jest przekazanie informacji/wskazówek m.in. na temat radzenia sobie ze stresem. Powinien być to ważny element wizyty, ponieważ stres jest jednym z istotnych czynników, który sprzyja pojawieniu się przemocy, także w życiu rodzinnym.** Członkowie rodziny mogą być na niego narażeni m.in. poprzez sytuacje życia codziennego np. problemy finansowe czy mieszkaniowe. Pojawienie się kolejnych trudności może w konsekwencji prowadzić do narastającej frustracji. W odizolowanej rodzinie, która nie ma wsparcia w społeczeństwie czy instytucjach jest większa szansa na pojawienie się zachowań przemocowych. Pracownicy ochrony zdrowia mają na co dzień kontakt z wieloma pacjentami, wśród których mogą pojawić się również pochodzący z rodzin w trudnej sytuacji.^{[1][2]} Ponadto poradnictwo zdrowotne nie powinno ograniczać się do reagowania na istniejące problemy - jego fundamentem musi być stale wsparcie w obszarze profilaktyki. **Pracownicy ochrony zdrowia mają realną możliwość wpływania na skuteczność profilaktyki antyprzemocowej.** Budowanie zaufania z pacjentami, sprawia, że rodzice przyjdą do lekarza po pomoc, zamiast ukrywać problem lub udawać, że go nie ma.

Poradnictwo zdrowotne

Profesjonalne wsparcie kluczowo wpływa na dobrostan pacjenta i pozwala budować środowisko, w którym każdy będzie czuł się bezpiecznie, w szczególności dzieci. Właśnie dlatego profilaktyka oraz wczesne zapobieganie depresji, w tym depresji poporodowej są tak istotne.^[3] Warto poruszyć szerzej ten temat, ponieważ depresja matki może bezpośrednio wpływać na jej dziecko/dzieci, a w konwencji na całą rodzinę i społeczeństwo. Najważniejszym czynnikiem ryzyka depresji poporodowej są stany depresyjne występujące już w trakcie ciąży. W krajach wysokorozwiniętych samobójstwo stanowi główną przyczynę zgonów kobiet po porodzie. Choć obok depresji winne bywają inne zaburzenia nastroju lub uzależnienia, to właśnie systematyczne badania przesiewowe są kluczowe dla ratowania życia. Depresja poporodowa to choroba, która zagraża nie tylko matce, ale i dziecku. Nieleczona, może przejść w stan przewlekły, co negatywnie wpływa na rozwój fizyczny i emocjonalny niemowlęcia. Należy pamiętać, że komunikacja z kobietą, która cierpi na depresję poporodową wymaga dużej empatii. Obarczanie jej winą za stan dziecka może pogorszyć sytuację. Z tego powodu diagnoza stanu psychicznego matki jest jednym z najważniejszych zadań w pracy lekarza pediatry – dbanie o dobrostan kobiety jest bezpośrednim dbaniem o dobro dziecka. Warto mieć na uwadze fakt, że depresja rodzica zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia u dziecka zaburzeń zachowania oraz trudności w nauce.^[4] Dzieci kobiet zmagających się z depresją mogą rozwijać się nieco inaczej niż nich rówieśnicy. Jako noworodki bywają **mniej ruchliwe** oraz **częściej rozdrażnione**. Ich organizmy wykazują oznaki silnego stresu, co objawia się m.in. problemami ze snem. W okresie niemowlęcym trudności te stają się wyraźniejsze, ponieważ dzieci te często **ważą mniej**, są **słabsze fizycznie** i **później zaczynają raczkować** czy **chodzić**. W kontaktach z innymi ludźmi zachowują się w sposób **wycofany**. U dzieci w wieku przedszkolnym, których mamy chorują na depresję, często zauważa się **smutek** oraz niepokojące postawy takie jak **agresja** czy **brak życzliwości** i zrozumienia dla uczuć innych. Warto wspomnieć, o tym, że depresja poporodowa nie dotyka wyłącznie matki. Często prowadzi do napięć i kłótni z domownikami, a także może prowadzić do niezamierzonego zaniedbywania potrzeb pozostałych dzieci. Odzyskanie dobrego samopoczucia to proces wymagający czasu oraz profesjonalnej pomocy, takiej jak rozmowa ze specjalistą, a czasem również przyjmowanie odpowiednich leków.



Poradnictwo zdrowotne

Samodzielne poradzenie sobie z tą chorobą jest bardzo trudne, a bez wsparcia ekspertów, w tym pracowników ochrony zdrowia, powrót do pełni sił może okazać się wręcz niemożliwy.^[5]

TIP: W swojej codziennej pracy staraj się przypominać o możliwości wystąpienia depresji poporodowej nie tylko samej kobiecie w ciąży, ale osobom, które przychodzą z nią na wizyty, w szczególności domownikom. Informuj o najczęściej występujących objawach i uwrażliwiał na nie. Dzięki, temu jest duża szansa na uniknięcie pojawienia się tej choroby, co korzystnie wpłynie na budowanie bezpiecznego środowiska dla najmłodszych.

