

Trầm cảm sau sinh: Trả lời 10 câu hỏi này để biết bạn có bị hay không - Bà bầu

Stress khi mang bầu và sau sinh là tình trạng khá phổ biến, chỉ khác nhau về mức độ. (ảnh minh họa)

Stress hiểu một cách đơn giản nhất trong là tình trạng căng thẳng về tâm lý trước một tình trạng, áp lực nào đó, cụ thể bây giờ là có thai. Nhiều người sẽ hỏi sao có thai lại stress, chuyện vui vẻ mà, có con là phúc vào nhà, phải vui mừng chứ! Có nhiều nguyên nhân lắm, ví dụ như hiếm muộn lâu năm, giờ mới có thai; từng sảy thai nhiều lần; từng gặp sự cố gì trong lần mang thai trước; có thai lần đầu,... và nhiều khi không hiểu tại sao.

Nếu không thấy stress gì, bạn cũng nên đọc để hiểu, để yêu thương và giúp đỡ người "đang nặng bụng còn nặng đầu".

Stress khi đang mang thai

Khi có thai người ta có trăm ngàn điều lo sợ. Con mình bình thường không, sinh đủ ngày đủ tháng không, ăn uống cái này, cái kia có hại gì không; nằm ngửa, nằm nghiêng có làm bé đau không; hắt hơi, sổ mũi có làm bé giật mình không; mai một sinh ra nó có ngoan ngoãn không; nuôi dạy nó hết bao nhiêu tiền? Những điều lo âu từ tầm vĩ mô đến tầm hạt bụi làm cho bà mẹ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng. Tuy nhiên, nếu điều lo âu thoáng qua, sau đó bạn lại thấy vui vẻ, ăn uống ngon miệng, mai lại lo lắng, rồi tặc lưỡi “chắc không sao, từ từ cũng xong” là tốt. Nghĩa là bạn còn kiểm soát được trạng thái của mình. Nhưng nếu buồn bã hoài suốt ngày, kéo dài khoảng 2 tuần thì không còn là chuyện nhỏ. Những điều báo động đây bạn cần lưu ý:

- Buồn suốt ngày, gần như lúc nào cũng buồn lo, rầu rĩ không nguyên do rõ ràng.
- Không thấy hứng thú hoạt động, làm việc
- Cảm thấy vô vọng, mất phương hướng, bản thân vô dụng
- Ngủ nhiều hơn bình thường hay mất ngủ về đêm
- Ăn không ngon, sụt cân (hoặc trạng thái ngược lại là ăn quá nhiều và tăng cân nhanh)

- Cảm thấy luôn mệt mỏi, hết năng lượng
- Không thể tập trung, không thể quyết định việc gì.

Nếu để trầm cảm kéo dài không điều trị sẽ ảnh hưởng đến thai nhi. Việc ăn uống, nghỉ ngơi không đầy đủ làm bé chậm phát triển, hoặc xấu hơn, bạn có khuynh hướng lạm dụng thuốc, rượu... Vì vậy, bạn cần tìm một người bạn tin cậy, tâm sự những lo lắng và sợ hãi của bạn. Nếu cần, bạn phải khám chuyên khoa, tư vấn tâm lý... để tìm lại trạng thái cân bằng.

## Stress sau sinh

Trầm cảm sau sanh thì không hiếm gặp, và người ta đặt tên cho nỗi buồn này hẫ hoi, đó là “Baby blues”. Sau sanh vài ngày, tự nhiên thấy buồn, dễ khóc. Có lẽ, hầu hết các bà mẹ đều lo sợ mình không làm tốt “nghề mới” của mình. Không phải vậy, bạn buồn tại “bên trong bạn” đang diễn ra hàng loạt các điều chỉnh những thay đổi khi có thai. Bạn không hề “dở ẹc”, bạn không hề “bị thần kinh”, cũng không hề bị bệnh tật gì cả. Bĩnh tĩnh, chăm sóc bé là chuyện lâu dài. Ngủ một chút, ăn uống đủ bữa, kêu gọi hỗ trợ thời gian đầu sau sinh, mọi thứ sẽ dần ổn. Và thật sự nếu là bệnh lý thì trên đời này vẫn có thứ thuốc gọi là thuốc chống trầm cảm. Đừng lo! Không hy vọng bạn sẽ dùng thuốc này, chỉ nói vậy để bạn an tâm mọi việc đều có cách giải quyết.

Một số câu hỏi giúp bạn tự đánh giá tình trạng stress của mình:

Trong vòng 7 ngày gần đây (không chỉ tính hôm nay)

- Bạn có cười hay thấy chuyện gì vui vẻ hài hước quanh mình không?

+ Thấy vui nhiều như trước giờ ( 0 điểm)

+ Hiện giờ không nhiều lắm (1 điểm)

+ Rất ít (2 điểm)

+ Hoàn toàn không (3 điểm)

- Bạn tìm kiếm niềm vui quanh mình...

+ Nhiều như trước giờ ( 0 điểm)

- + Hiện giờ không nhiều lắm (1 điểm)
- + Rất ít (2 điểm)
- + Hoàn toàn không (3 điểm)
- Bạn tự trách mình khi xảy ra chuyện không mong muốn...
- + Luôn vậy (3 điểm)
- + Vài lần thôi (2 điểm)
- + Không thường lắm (1 điểm)
- + Không bao giờ (0 điểm)
- Bạn lo lắng và căng thẳng không có nguyên do gì...
- + Không bao giờ (0 điểm)
- + Hiếm khi (1 điểm)
- + Vài lần (2 điểm)
- + Thường xuyên (3 điểm)
- Bạn hoang mang, sợ hãi không có nguyên do gì...
- + Khá nhiều (3 điểm)
- + Thỉnh thoảng (2 điểm)
- + Không nhiều (1 điểm)
- + Không bao giờ (0 điểm)
- Những công việc của bạn:
- + Tôi không thể xử lý được gì (3 điểm)
- + Đôi khi tôi cũng xử lý được vài việc (2 điểm)
- + Hầu hết là tôi xử lý được (1 điểm)
- + Tôi làm được hết việc của mình (0 điểm)
- Bạn thấy buồn, mất ngủ...
- + Hầu như luôn vậy (3 điểm)
- + Đôi khi (2 điểm)

- + Không thường (1 điểm)
- + Không có (0 điểm)
- Bạn thấy tôi khổ sở, buồn bã...
- + Hầu như luôn vậy (3 điểm)
- + Khá thường xuyên (2 điểm)
- + Không thường (1 điểm)
- + Không có (0 điểm)
- Bạn hay buồn và khóc...
- + Hầu như luôn vậy (3 điểm)
- + Khá thường xuyên (2 điểm)
- + Vài lần (1 điểm)
- + Không có (0 điểm)
- Bạn nghĩ bạn đã tự làm hại chính mình...
- + Thường xuyên vậy (3 điểm)
- + Vài lần (2 điểm)
- + Hiếm khi (1 điểm)
- + Không có (0 điểm)

Nếu tổng số điểm >10, bạn cần đến gặp bác sĩ để được tư vấn, điều trị.

Thật ra, stress là một phản ứng đôi khi có lợi. Nó giúp bạn nhận ra tầm quan trọng của sự việc, ý thức được sự yêu quý bản thân mình, hoặc là sự báo động của cơ thể cho thấy bạn cần nghỉ ngơi hay sự trợ giúp. Lần đầu sinh con, mấy ai thoát khỏi những buồn lo, căng thẳng. Nhưng nếu ngay cả chính mình không đủ niềm vui và hạnh phúc cho mình thì lấy đâu hạnh phúc hay niềm vui cho con. Ông bà ngày xưa kêu bà bầu cười nhiều để con vui vẻ, thông minh là có lý đấy chứ. Và bây giờ hãy hỏi mình “hôm nay mình có cười lần nào chưa?”