

Information om psykisk ohälsa under graviditeten



Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på 1177.se

Vänd sida för
att läsa mer!

Övergripande om psykisk ohälsa under graviditeten

Nedstämdhet och depression

Det är mycket vanligt att må dåligt under en graviditet eller som nybliven förälder. Ungefär 10 - 15 % av alla gravida mår psykiskt dåligt. Under graviditeten kan du bli påverkad av hur kroppen förändras, till exempel trötthet, illamående eller ont i ryggen eller bäckenet. Du kan också vara orolig inför att föda barn, inför att bli förälder, eller känna stress över att hinna klart på jobbet/skolan med mera.

Det är vanligt att känna sig ledsen och nedstämd ibland och det betyder inte att du har en depression. Det är en känsla som kommer när något jobbigt händer. Det är ingen tydlig gräns mellan nedstämdhet och depression, men vid depression är symtomen svårare och pågår längre. Ungefär var femte person får någon gång under livet en depression.

Depression kan ge flera olika symtom. Du kan ha fått en depression om du har något eller några av dessa besvär i mer än två veckor:

- Du är nedstämd/ledsen.
- Du är trött.
- Du känner minskad glädje eller lust, inte ens till sådant du tidigare har gillat.
- Du har brist på ork eller lust att ta itu med saker, och vardagen känns jobbig och meningslös.

Du kan också känna igen dig i ett eller flera av dessa besvär:

- värdelöshetskänslor och/eller skuld-känslor, låg självkänsla
- svårt att koncentrera dig
- ångest, irritation eller ilska
- tankar på döden och självmordstankar

En depression kan också kännas i kroppen. Här är några vanliga besvär:

- Du har ont i magen.
- Du har huvudvärk.
- Du har ont i axlarna, nacken eller ryggen.
- Du har tappat matlusten, eller äter och dricker alldeles för mycket.
- Du har tappat sexlusten.

- Du har sömnsvårigheter. Det kan vara att du har svårt att somna, att du vaknar flera gånger under natten eller att du sover alldeles för mycket (Under graviditeten är det dock vanligt att sova sämre till exempel för att du känner dig kissnödig eller barnet sparkar).

Ibland kan depressionen göra att du tänker att det vore bättre om du inte levde. Du kan ha tankar om att alla egentligen skulle må bättre om du var borta. Ibland har du kanske planer på att ta ditt liv. Om du tänker så ska du inte vara ensam utan söka hjälp direkt.

Oro och ångest

Det är vanligt att känna oro eller rädsla under sin graviditet. Du kan vara orolig för hur du och barnet mår, vad som ska hända vid förlossningen, hur det kommer kännas att vara förälder mm. Om din oro eller rädsla påverkar hur du mår och fungerar i vardagen kan du ha det som kallas ångest. Ångest kan upplevas olika och den kan kännas i kroppen.

Här är exempel på symtom som du kan få vid ångest:

- Du kan känna att hjärtat slår hårt eller fortare än vanligt.
- Du kan få svårt att andas eller känna dig yr.
- Det kan kännas som en klump i magen eller en tyngd över bröstet.
- Du kan börja svettas eller känna dig varm eller kall inuti.
- Du kan bli torr i munnen, kissnödig eller dålig i magen.
- Du kan känna stickningar eller domningar i händer eller fötter.
- Du kan känna dig darrig, skakig eller svag i musklerna.

Det är obehagligt och skrämmande att ha ångest, men det är inte farligt. Oftast går ångesten över av sig själv på några minuter. En del har stark ångest som kommer tillbaka ofta, eller håller i sig länge. Ju mer du undviker din ångest, desto mer kan den påverka dig.

Ångest är inte ett tecken på att det är något fel på dig. Det är en naturlig reaktion på att någonting skrämmer dig. Symtomen beror på att hjärnan skickar signaler till kroppen för att vara beredd på att hantera det som är skrämmande. Det kan räcka med en tanke för att ångesten ska komma.

När du får ångest kan du pröva att göra så här:

- Sätt dig på en stol och tryck ner fötterna i golvet eller marken och känn efter hur det känns.

- Beskriv för dig själv vad som händer just nu. Tillåt dina tankar att vara som de är.
- Andas lugnt. Lägg en hand på magen och känn andningen.
- Fokusera på något annat ett tag, till exempel ta en promenad, läs en bok, lös korsord, eller prata med någon.
- Gör avslappningsövningar eller något annat som får dig att bli lugn.
- Fortsätt sedan med det du tänkte göra innan du fick ångest.

Tips om du mår dåligt

Det finns saker du kan göra själv, som kan hjälpa dig att må bättre. Här är några råd:

- Minska på praktiska sysslor. Till exempel att du inte städar lika ofta, får hjälp med att laga mat eller lagar något som är enkelt. Be om hjälp med att tvätta, städa och liknande.
- Rör på dig och få frisk luft. Även 10 minuters promenad kan hjälpa.
- Som gravid kan du behöva sova även på dagen om nattsömnen blir störd till exempel av att barnet rör sig, du är kissnödig, smärta mm.
- Försök att äta olika sorters mat och ät på regelbundna tider.
- Ta några korta pauser varje dag. I pauserna kan du till exempel ta ett bad, promenera eller lyssna på musik.
- Umgås med personer som du tycker om och litar på.
- Tacka nej till sådant som inte känns bra.
- Gå till Öppna förskolan och träffa andra föräldrar.

Oxytocinhöjande aktiviteter

Om något hotar oss får vi en reaktion i kroppen att vi ska försvara oss eller fly. Det är stresshormoner som skapar den reaktionen. Vi spänner oss, andas snabbare, hjärtat slår fortare. Vi kan även få samma reaktion i kroppen på grund av tankar. Till exempel vid mycket stress på jobbet eller i skolan, konflikter inom familjen eller när vi har oroliga tankar. Oxytocin är ett hormon som kallas för kroppens ”lugn och ro-hormon”. Vi slappnar av, andas lugnare och känner oss gladare. Ju mer ”lugn och ro-hormon” vi har i kroppen desto mindre stresshormoner har vi. Vissa aktiviteter ger oss mer oxytocin och gör oss alltså lugnare och om vi gör dem regelbundet kan vi må bättre.

Gör någon av dessa aktiviteter, varje dag och i minst 15 minuter, gärna längre:

- avslappning/mindfulness/yoga/promenader.
- att duscha/bada varmt eller använda värmekudde.

- att umgås med människor vi tycker om och känner oss trygga med.
- att äta regelbundet och långsamt, gärna avokado/nötter/mörk choklad/fet fisk.
- Massage eller beröring med till exempel familj, barn, husdjur eller att du smörjer dig själv med kräm eller olja.
- andra aktiviteter som just du tycker om och mår bra av till exempel lyssna på musik, pyssla i trädgården, simma, bön mm.

För dig som är medförälder eller nära anhörig

- Det är viktigt att den gravida äter regelbundet, rör på sig lite varje dag, vilar på dagen en stund-speciellt om hon sover dåligt. Det är också viktigt för barnet i magen att kvinnan mår bra.
- Avlasta hemma: du kan hjälpa till genom att laga mat, städa, tvätta, handla, ta hand om barnen mm.
- Hjälp den gravida till att ha möjlighet att träffa vänner hon tycker om, att göra aktiviteter som hon tycker om.
- Ge den gravida massage eller beröring om hon tycker det känns bra.
- Hjälp den gravida att försöka röra på sig lite varje dag, t ex att ta en kort promenad, sitta utomhus en stund och få frisk luft.
- Hjälp till att boka besök och att komma i tid till besök hos barnmorska, läkare mm. Om den gravida mår mycket dåligt kan du behöva åka tillsammans med henne.

Läsa mer

Om du kan läsa svenska eller någon kan hjälpa dig finns det mer information www.1177.se Det finns kapitel om nedstämdhet, depression, ångest och stress. Där kan du även läsa mer ingående om de olika råden, till exempel vad som är bra mat när du är gravid och vad du kan göra för att röra på dig i din vardag. På hemsidan www.informationsverige.se finns det en del information om till exempel kost och fysisk aktivitet översatt till olika språk.

Att få hjälp

Barnmorskan frågar alla gravida om hur de mår. Om du mår dåligt är det viktigt att berätta det för din barnmorska som kan hjälpa dig till det stöd du behöver. Att du mår dåligt betyder inte att du inte kan ta hand om dina barn eller att du är en ”dålig förälder”. De flesta som får hjälp börjar må bättre.

Om ditt psykiska mående försämras kan du även själv kontakta:

Vårdcentral, tel:

Sjukvårdsrådgivning dygnet runt, ring 1177

Självmordslinjen, ring 901 01

Jourhavande medmänniska, ring 08-702 16 80

Kvinnofridslinjen, ring 020-50 50 50

Jourhavande präst, nås genom att ringa 112

Vid akut försämrat psykiskt mående:

Psykiatrisk akutmottagning, Akademiska Sjukhuset ing 12

Övriga kontakter:



1177 Vårdguiden

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt

Förvaltning når du på 018-611 00 00 och på www.regionuppsala.se