

FAKTA ARK

Symptomer på fødselsrelaterede psykiske sygdomme

Det er vigtigt, at du søger hjælp, hvis du har tegn på fødselsdepression eller fødselspsykose. Du kan kontakte din egen læge eller din sundhedsplejerske. Du kan også fortælle et nært familiemedlem eller en nær ven om, hvordan du har det.

Mange af de nævnte symptomer herunder overlapper hinanden inden for de forskellige psykiske lidelser. Det kan derfor være svært at skelne mellem de forskellige diagnoser, og kræver altid en professionel vurdering.

Fødselsdepression

- Symptomerne på fødselsdepression er de samme som ved andre typer depression. Belastningen kan dog være særlig stor, fordi man har fået et lille barn.
- Man kan føle sig nedtrykt, med nedsat lyst og interesse, markant nedsat energi og træthed, ændrede spise- og søvnmønstre, dårligere koncentration, uro, manglende selvtillid og tanker om selvmord.
- I svære tilfælde kan forholdet til barnet og dets udvikling blive påvirket.
- Nogle kvinder oplever nedsat lyst og interesse for barnet, og følelsen af skyld, skam eller håbløshed kan være overvældende.
- Mange oplever en større tendens til grådlabilitet og en generel tristhedsfølelse i kroppen.

Angst

- Mange vil opleve følelsen af konstant at bekymre sig, og føle at noget dårligt vil ske for en selv eller andre.
- Fysiske symptomer kan optræde i form af hjertebanken, åndenød, anspændthed, kvælningssfølelse, kvalme og svimmelhed.
- Søvnforstyrrelser og manglende appetit.
- Optræder ofte som anfald.
- Angst kan også resultere i, at kvinden isolerer sig, fordi hun ikke kan overkomme at forholde sig til andre. Det kan skyldes, at hun er bange for at få et angstanfald ude blandt andre mennesker.

Fødselspsykose

- Fødselspsykoser er sjældne, men meget alvorlige for kvinden, hendes barn og familien.
- De kan vise sig som psykotiske symptomer blandt andet med hallucinationer (se eller høre ting, der ikke er der) eller vrangforestillinger om barnet.
- Udtalt forvirring og følelsesmæssig og følelsesmæssig ustabilitet.

- Søvn er ofte meget påvirket, og døgnrytmen er vendt om. For kvinden kan behovet for søvn og evnen til at falde i søvn være kraftigt nedsat. Derfor er en vigtig del af behandlingen, at kvinden får sovet.
- Kvinden kan føle sig irriteret og opleve voldsomme humørsvingninger.
- I den akutte sygdomsfase kan indlæggelse på psykiatrisk hospital blive nødvendig.

Fødselstraume og posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)

- Symptomerne på PTSD kan være flashbacks og mareridt om fødslen, samt stærkt kropsligt og følelsesmæssigt ubehag, når noget minder kvinden om fødslen.
- Symptomerne kan også stamme fra en genoplevelse af en tidligere traumatisk begivenhed i kvindens liv, som ikke er fødslen.
- Reaktionen på en traumatisk fødsel kan komme efter få uger og op til flere måneder efter fødslen.
- Mange forsøger at undgå alt, hvad der kunne vække minder om den traumatiske begivenhed deriblandt tanker, følelser, mennesker og steder.
- Kvinden kan opleve søvnbesvær, irriteret, koncentrationsbesvær og tilbøjelighed til vredesudbrud.
- Kvinden kan opleve at få angst- og panikanfald.
- Personer med PTSD har ofte også en depression.

Fødselsrelateret OCD

- Fødselsrelateret OCD kan involvere alle former for OCD symptomer, men kan blandt andet være påtrængende og uønskede tanker om at gøre skade på sit barn. Sådanne tanker kan være meget skræmmende for kvinden.
- Kvinden kan opleve at have tvangshandlinger for at reducere frygten for at der skulle ske skade på hendes barn, eller frygten for at gøre sine uønskede tvangstanker til handling. Disse handlinger kunne fx. være at gøre overdrevent rent og vaske sig i frygt for at barnet kan blive syg af bakterier.
- Uønskede voldlige tanker om at gøre skade på barnet ved et uheld eller med vilje. Dette fremkalder angst og skyldfølelse hos kvinden.
- Uønskede seksuelle tanker om barnet, der opleves som skam og frygt af kvinden.
- Uønskede tanker om fare for barnet og frygt for at der vil ske babyen noget. Disse tanker resulterer ofte i, at moderen overvåger og beskytter barnet i en mere ekstrem grad.
- Mødre med fødselsrelateret OCD ved, at deres tanker er unormale og at de med stor sandsynlighed ikke vil handle på dem.

Bipolar sygdom

- Ved bipolar sygdom opleves der episoder med depressioner og manier (opstemthed).
- Perioden efter en fødsel er særlig sårbar for kvinder med bipolar sygdom, og forebyggende medicinsk behandling (f.eks med lithium) under graviditet og efter fødsel er vigtig for at undgå tilbagefald af sygdommen.

- Symptomer ved bipolar sygdom under maniske perioder er blandt andet talepres, flygtige tanker og generelle problemer med at koncentrere sig.
- Mange oplever at have et nedsat behov for søvn og et højt energiniveau (specielt under den maniske episode).
- Kvinden kan opleve angst og irritabilitet.
- Symptomer ved bipolar sygdom under depressive perioder er blandt andet nedtrykthed, nedsat lyst og interesse, markant nedsat energi og træthed, dårligere koncentration, uro og tanker om selvmord.

Kilder:

www.sundhed.dk

www.postpartum.net/learn-more/anxiety-during-pregnancy-postpartum/