

## Bu rehber neyi açıklar?

Gebelik ve doğum sonrası dönem duygusal açıdan büyük değişimler içerir. Kısa süreli dalgalanmalar sık olabilir; ancak kalıcı depresyon, yoğun kaygı, takıntılı korkular veya gerçeklikten kopma belirtileri profesyonel değerlendirme gerektirir.

### Sık görülebilen belirtiler

- Uzun süren çökkünlük veya ilgi kaybı
- Bebekle ilgili aşırı ve kontrol edilemeyen kaygı
- Uyuyabilme fırsatı varken bile ciddi uykusuzluk
- Yoğun suçluluk veya yetersizlik
- İstenmeyen zarar düşüncelerinden korkma
- Nadir fakat acil: gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon veya sanrılar

### Günlük yaşama olası etkiler

- Bakım vermekte zorlanma
- Partner ilişkisi ve bağlanmada güçlük
- Kendine bakımın bozulması

### Değerlendirmede neler ele alınır?

- Belirti başlangıcı, şiddeti ve güvenlik
- Geçmiş bipolar bozukluk/psikoz öyküsü
- Uyku ve sosyal destek
- Tıbbi ve hormonal etkenler

### Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

### Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

### Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

## Kanıtla dayalı destek çerçevesi

- Perinatal döneme uyarlanmış psikolojik terapiler
- Gerektiğinde hekim gözetiminde ilaç seçenekleri
- Sosyal destek ve uyku koruma
- Acil psikotik belirtilerde hızlı tıbbi yardım

## Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Yardım istemeyi başarısızlık olarak görmemek
- Uyku fırsatlarını paylaşmak
- Beslenme ve sıvı alımını korumak
- Belirti günlüğü tutmak

## Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

## Yakınlar için destek önerileri

- Anne/baba üzerindeki 'mutlu olmalısın' baskısını azaltmak
- Uyku ve pratik bakım desteği sağlamak
- Gerçeklikten kopma veya güvenlik riski varsa acil yardım almak

## 7 günlük küçük takip planı

- 1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
- 4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
- 5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
- 6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilac ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
- 7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

## Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Depression Fact Sheet; WHO maternal mental health principles.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.