

# Szülés Utáni Depresszió Teszt

(forrás: K.R.Kleiman-V.D.Raskin: This isn't what I expected c. könyve)

Újdonsült anyaként a lenti állításokból jellemzőnek érezhetsz egyet vagy kettőt, de, ezek csak időlegesek: vannak boldog időszakok és ahogy belerázódsz az anyaszerepbe, egyre inkább elhalványulnak a rossz érzések. Ha valóban szülés utáni depresszióval szenvedsz, akkor az alábbi állításokból több vagy akár az összes is igaz lehet rád és szinte minden nap így érzed magad. Ha négy vagy annál több állítás igaz Rád, akkor nagy valószínűséggel szülés utáni depresszióval küzdesz! Keress fel egy szakembert, aki segíteni tud. A szülés utáni depresszió tipikusan akkor diagnosztizálható, ha a tünetek már két vagy több hete tartanak!

- Csinálhatok bármit, akkor is depisnek érzem magam
- Naponta legalább egyszer sírni szoktam.
- Szinte mindig szomorú vagyok
- Nem tudok koncentrálni
- Nem élvezem azokat a dolgokat, amiket régebben örömmel csináltam.
- Nem tudok aludni, akkor sem ha a baba alszik.
- Egy rakás szerencsétlenség vagyok.
- Nem érdekel a szex, bár az orvosom szerint lehetne megint szeretkezni.
- Semmi energiám sincs, mindig fáradt vagyok.
- Nincs étvágyam és nem is élvezem az evést // gyakran kívánok édességeket és falási rohamaim vannak.
- Nem is tudom mikor nevettem utoljára.
- Minden idegesít. Néha még a baba is. A férjemmel sokszor undok vagyok.
- Úgy érzem a jövőm teljesen reménytelen.
- Én már midig ilyen vacakul fogom érezni magam.
- Néha azt gondolom bárcsak meghalnék, csak ne kelljen már ezt éreznem tovább.