

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ PROJECT ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΑΡΙΑ ΦΡΟΥΝΤΑ

ΓΙΑΓΚΑΪ ΑΓΑΠΗ
ΑΜ 1118797
Εαρινό εξάμηνο 2025



Να το χαίρεστε!



ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΙΛΟΧΕΙΑΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΕΓΚΥΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΟΙ εκπαιδευόμενες/οι να :

- διακρίνουν την μελαγχολία της λοχείας από την επιλόχεια κατάθλιψη
- προσδιορίζουν τον επιβαρυντικό παράγοντα της εφηβείας
- κατονομάζουν τρία τουλάχιστον συμπτώματα της επιλόχειας κατάθλιψης
- παρουσιάσουν πέντε μέτρα πρόληψης μέσα από μία καλλιτεχνική δημιουργία ποιήματος ή μελοποιημένων στίχων
- Να εφαρμόζουν την διαφραγματική αναπνοή
- Να απαντούν στο τεστ Εδιμβούργου και να αυτοαξιολογούν τη συναισθηματική τους κατάσταση.
- Να μπορούν να συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Συναισθηματική διαταραχή που περιλαμβάνει πτώση συναισθηματικού επιπέδου με συμπτώματα όπως πχ θλίψη αλλά και αυτοκτονικό ιδεασμό

ΛΟΧΕΙΑ: Η περίοδος αμέσως μετά τον τοκετό, έως και σαράντα ημέρες μετά

ΕΦΗΒΕΙΑ: Η περίοδος μεταξύ της ύστερης παιδικής ηλικίας δηλαδή ,μετά τα έντεκα έως την ενηλικίωση

ΕΠΙΛΟΧΕΙΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Σύμφωνα με το ICD-10, για την αναγνώριση της επιλόχειας κατάθλιψης, ο ασθενής πρέπει να πληροί τα κριτήρια για ένα καταθλιπτικό επεισόδιο το οποίο εμφανίζεται 2-8 εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Στη μελαγχολία της λοχείας τα συμπτώματα διαρκούν περίπου δύο εβδομάδες και μετά εξαφανίζονται

ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



Adolescent pregnancy



Difficult birth experiences



Poverty



Gender discrimination



Poor nutrition



Low educational opportunities



Physical health conditions



Little or no social support



Natural disasters



Gender based violence and other conflicts



Unwanted pregnancy



Fertility difficulties



Substance use

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Θλίψη ή κακή διάθεση
- Αδυναμία να απολαύσετε πράγματα που συνήθως σας ευχαριστούν
- Κόπωση ή απώλεια ενέργειας
- Αδυναμία συγκέντρωσης ή μειωμένο εύρος προσοχής
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Διαταραγμένος ύπνος ακόμα και όταν το μωρό σας κοιμάται
- Αλλαγές στην όρεξη
- Σκέψεις πρόκλησης σωματικής βλάβης στο βρέφος ή τον εαυτό-αυτοκτονικός ιδεασμός

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

1. Επίγνωση κινδύνου
2. άσκηση
3. ξεκούραση
4. υγιεινή διατροφή
5. υποστήριξη θηλασμού
6. βοήθεια στη φροντίδα του μωρού
7. σύνδεση με το μωρό
8. επικοινωνία με άλλες μαμάδες
9. Μείωση του άγχους πχ με ασκήσεις αναπνοής όπως η διαφραγματική

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) <https://www.carepatron.com/templates/edinburgh-postnatal-depression-scale-epds>

Dominiak M, Antosik-Wojcinska AZ, Baron M, Mierzejewski P, Swiecicki L.(2021). Recommendations for the prevention and treatment of postpartum depression. Ginekol Pol. 92(2), 153-164. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33448014/>

Rich M. (2023). UNICEF. <https://www.unicef.org/greece/δημοσιεύσεις/τι-είναι-η-επιλόχειακατάθλιψη>

WHO. (2022).WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142>