

Infos rund um das Thema Depressionen

pro familia als Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualberatung und Sexualpädagogik ist professioneller Ansprechpartner für Einzelpersonen und Paare bei Fragen oder Problemen zu Verhütung, rund um Schwangerschaft und Geburt, zu sexuellen Störungen und Konflikten in der Partnerschaft und zu Themen der Sexualpädagogik.

Das Thema Depressionen tritt vor allem bei Problemen mit der eigenen Sexualität, der sexuellen Identitätsfindung, nach sexueller Gewalt, Konflikten in der Partnerschaft, bei ungewollter Kinderlosigkeit, während der Schwangerschaft oder nach der Geburt auf.

Auch wenn sich für viele Frauen und Paare mit der Schwangerschaft einer ihrer größten Lebenswünsche erfüllt, können sowohl in der Schwangerschaft wie auch nach der Geburt Phasen auftreten, in denen Gefühle von Unsicherheit und Selbstzweifel überwiegen und die Angst, die Anforderungen des neuen Lebensabschnittes nicht bewältigen zu können, lähmend werden kann.

Ein relativ bekanntes Phänomen ist das postpartale Stimmungstief, auch Baby-Blues oder Heultage genannt, das meist zwischen dem 3. und 5. Tag nach der Entbindung auftritt und von dem ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen sind.

Da es sich hierbei um ein zeitlich begrenztes und häufig vorkommendes Stimmungstief handelt, gilt der Baby-Blues nicht als behandlungsbedürftig.

Hält diese Niedergeschlagenheit jedoch länger an, kann dies auf eine Depression hinweisen.

Damit es gar nicht erst zu einer solchen Entwicklung kommt, wenden sich viele Frauen oder Paare bereits in der Schwangerschaft an unsere Beratungsstelle, um mit professioneller Unterstützung Lösungen für ihre individuellen Probleme zu finden.

Die Beratungen sind kostenlos und Termine können zeitnah vergeben werden.

Beratung zu psychologischen, medizinischen und finanziellen Fragen kann zu allen oben genannten Themen auch über die Onlineberatung der pro familia unter www.sextra.de erfolgen.

Weitere Informationen zu Schwangerschaft und psychischen Erkrankungen gibt es auch bei dem von betroffenen Frauen als Selbsthilfeorganisation gegründeten Verein „Schatten und Licht“ unter www.schatten-und-licht.de.