

Nazan AYDIN

Erzurum'da dünyaya gelmiştir. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. Akademik ve klinik çalışmalarını 1998-2013 yılları arasında Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda; 2013-2018 yılları arasında Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Eğitim Araştırma Hastanesi'nde gerçekleştirmiştir. Halen Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde ve PSİMED bünyesinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Ruh Sağlığı alanında deneyimli bir klinisyen ve psikoterapist olmanın yanı sıra davranışların kökenini ve sinir sistemini inceleyen bir araştırmacı; bilgilerini ve tecrübelerini gelecek kuşaklara aktarmaya gayret gösteren bir eğitimidir. Kadın ruh sağlığı alanında girişimlere öncülük etmiş olan Aydın, Aralık 2015 tarihinde kurulan Bakırköy Kadın Ruh Sağlığı Merkezi'nin koordinatörlüğünü yapmış olup; 2019 yılı Ekim ayından itibaren faaliyet göstermeye başlayan Üsküdar Üniversitesi Anne-Bebek Ruh Sağlığı Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin müdürü olarak hizmet vermektedir.

Uluslararası Marce Society, Postpartum Support International, Uluslararası Anne Ruh Sağlığı Günü Birliğinin Türkiye temsilcisidir. Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisti, eğitimci ve süpervizörüdür.

e-posta: nmda25@gmail.com

Fisun AKDENİZ

1990 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu, 1991 ile 2015 yılları arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda sırasıyla psikiyatri asistanlığı, uzmanlığı ve öğretim üyeliği görevlerinde çalışmıştır. 1999'da ABD'de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünde (NIMH) misafir araştırmacı olarak çalışmıştır. 2004'de Hollanda Maastricht Üniversitesi'nde Affective Neuroscience (duygulanım nörobilim) tezli bilim masterini tamamlamıştır. 2005'de psikiyatri doçenti, 2011 yılında ise psikiyatri profesörü ünvanını almıştır.

Psikodrama, Analitik yönelimli grup psikoterapisi, Kognitif-bilişsel terapi ve Mindfulness, Öz-şefkat ve Kabullenme kararlılık terapisi (ACT) eğitimlerini yurt içi ve yurtdışında tamamlamıştır. Bireysel terapi uygulaması dışında özellikle ilaç endüstrisi ile birlikte pek çok ortak çalışma ve proje yapmıştır. Tamamladığı projeler arasında psikiyatri ile ilgili pek çok eğitim grubu ve kurs düzenlemek, etkin konuşma teknikleri eğitimi düzenlemek, dokümenter film projesi (Sylvia Plath ve Vivien Leigh isimli filmlerin senaryosunun hazırlanması ve sunumu), Lundbeck ilaç firması ile www.psikiyatri.tv bilimsel danışmanlığı ve aynı firma ile Psikiyatri Günlüğü isimli web sitesi blogu, pek çok ilaç firmasının yıllık eğitimlerine katkı yer almaktadır.

İki kitabı vardır: Hızlı döngülülük: Bipolar Bozukluk ve İş Bankası Yayınlar'ından 99 sayfada Depresyon. Pek çok kitap editörlüğü, kitap bölümü yazarlığı ve çok sayıda bilimsel makalesi vardır. 2015 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndaki öğretim üyeliği görevinden ayrılmıştır. Halen İzmir'de serbest hekim olarak çalışmaktadır.

e-posta: fisunakdeniz@yahoo.com

Pınar ÇETİNA Y AYDIN

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ihtisasını 2005 yılında İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlamıştır. 2005-2006'da Urla Devlet Hastanesi'nde, 2006-2010 yılları arasında İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri uzmanı olarak görev yapmıştır. 2010 yılında başasistan olarak görev yapmaya başladığı Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde halen eğitim görevlisi olarak çalışmalarını sürdürmektedir. 2015'te doçent, 2021 yılında da Profesör ünvanını almıştır. 2015 Aralık ayından itibaren Bakırköy Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Kadın Ruh Sağlığı Merkezi'nde çalışmalarına devam etmektedir.

Psikodrama, Psikanalitik Grup Psikoterapisi, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi, EMDR eğitimlerini tamamlamanın yanısıra perinatal dönem ruhsal bozukluklarında uygulanması öne çıkan kişilerarası ilişkiler psikoterapisi uygulayıcısıdır.

e-posta: pinar_cetinay@yahoo.com

© 2021 Türkiye Psikiyatri Derneği (Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında Türkiye Psikiyatri Derneği'nin yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.)

ISBN: 978-605-74838-5-0

1. Baskı: Haziran 2021, Ankara

Baskı Adedi: 1000

Kitap Yayın Yönetmenleri

Nazan AYDIN

Fisun AKDENİZ

Pınar ÇETİNAY AYDIN

TPD Yayıncılık Kurulu Adına Kitap Sorumlusu

Ersin UYGUN



Yayın Hizmetleri

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.,

Ziya Gökalp Cad. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara

Tel: (0312) 431 30 62

www.bayt.com.tr

Baskı

Miki Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

Matbaacılar Sanayi Sitesi

1516/1 Cad, No: 27, Yenimahalle, Ankara

Tel (0312) 395 21 28

Baskı Tarihi: 30 Haziran 2021

Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Ruhsal Bozuklukların Sağaltım Kılavuzu

Kitap Yayın Yönetmenleri

Nazan AYDIN

Fisun AKDENİZ

Pınar ÇETİNAY AYDIN



**TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ
GEBELİK ve DOĞUMLA İLİŞKİLİ
RUHSAL BOZUKLUKLAR ÇALIŞMA BİRİMİ**

İçindekiler

Zaharlar	vii
Sunuş	ix
Önyazı	x
Bölüm 1: Perinatal Görüşme	1
<i>Esra YAZICI, Nazan AYDIN</i>	
Bölüm 2: Perinatal Dönemde Ruhsal Bozukluğun Tedavisinde Karar Verme Süreçleri	11
<i>Tülay Satı KIRKAN, Nazan AYDIN</i>	
Bölüm 3: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Depresif Bozukluklar ve Doğum Sonrası Hüzün	19
<i>Esra YAZICI, Nazan AYDIN</i>	
Bölüm 4: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Anksiyete Bozuklukları	51
<i>Cenan HEPDÜRGÜN, Damla İŞMAN HAZNEDAROĞLU, Şebnem PIRILDAR</i>	
Bölüm 5: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Obsesif Kompulsif Bozukluk	73
<i>Faruk UĞUZ</i>	
Bölüm 6: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Bipolar Bozukluk	85
<i>Fisun AKDENİZ</i>	
Bölüm 7: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Psikotik Bozukluklar	103
<i>Leyla GÜLSEREN</i>	
Bölüm 8: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Uyku Bozuklukları	123
<i>Mehmet Murat DEMET</i>	
Bölüm 9: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları	151
<i>Abmet Bülent YAZICI</i>	
Bölüm 10: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Cinsel İşlev Bozuklukları	169
<i>Ayça ÖNGEL ATAR</i>	
Bölüm 11: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Yeme Bozuklukları	177
<i>Nalan ÖZTÜRK</i>	
Bölüm 12: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Özkıyım	189
<i>Buket Belkız GÜNGÖR</i>	
Bölüm 13: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Somatik Tedaviler ve Diğerleri	
a. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Elektrokonvülsif Tedavi	205
<i>Nesrin Buket TOMRUK</i>	
b. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Transkranyal Manyetik Uyarım Tedavisi	223
<i>Gökben HIZLI SAYAR, Hüseyin ÜNÜBOL</i>	
c. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Parlak Işık Tedavisi	232
<i>Elif ÖZCAN TOZOĞLU</i>	
d. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Terapisi	235
<i>Önder KAVAKCI</i>	
e. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) Yaklaşımları	245
<i>Neriman ARAS</i>	

Bölüm 14: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Psiko eğitim ve Psikoterapiler	
a. Gebelikte ve Postpartum Dönemde Bilişsel Davranışçı Terapiler Temelli Psikoterapötik Yaklaşımlar.....	273
<i>Menekşe Sıla YAZAR</i>	
b. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi	281
<i>Pınar ÇETİNAY AYDIN, Nazan AYDIN</i>	
c. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Farkındalık Temelli Terapiler.....	292
<i>Fisun AKDENİZ</i>	
d. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Destekleyici Psikoterapi	295
<i>Demet GÜLEÇ ÖYEKÇİN</i>	
e. Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Çift Terapisi	304
<i>Oya GÜÇLÜ</i>	
Bölüm 15: Gebelik İnkârı (Fark Edilmeyen Gebelikler).....	313
<i>Gökben HIZLI SAYAR, Oğuz OMAV</i>	
Bölüm 16: Doğum Korkusu (Tokofobi), Doğum Sonrası TSSB	325
<i>Pınar ÇETİNAY AYDIN</i>	
Bölüm 17: İnfertilitesi Olan Çiftlerde Ruhsal Sorunlar ve Sağaltımı	337
<i>Nalan KALKAN OĞUZHANOĞLU, Bengü YÜCENS</i>	
Bölüm 18: Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Adli ve Etik Karar Verme Süreçleri	351
<i>Esin EVREN KILIÇASLAN, Sevilay UMUT KILINÇ</i>	
Bölüm 19: Tedavi Edilmeyen Ruhsal Bozukluğun Fetüs, Yenidoğan ve Bebeğe Etkileri	377
<i>Nalan ÖZTÜRK</i>	
Bölüm 20: Perinatal Kayıplar	387
<i>Esra YANCAR DEMİR</i>	
Bölüm 21: Perinatal Dönemde Baba	395
<i>Gökhan ÖZPOLAT</i>	
Konu Dizini	403

Yazarlar

Esra YAZICI, Doç. Dr.

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
E-posta: dresrayazici@yahoo.com

Nazan AYDIN, Prof. Dr.

Uskudar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü
E-posta: nmda25@gmail.com

Tülay Satı KIRKAN, Uz. Dr.

Balıkesir Devlet Hastanesi, Psikiyatri Bölümü
E-posta: drtulaysati@hotmail.com

Cenan HEPDURGUN, Prof. Dr.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
E-posta: cenan.hepdurgun@ege.edu.tr

Damla İŞMAN HAZNEDAROĞLU, Dr.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
E-posta: damla.isman.haznedaroglu@ege.edu.tr

Şebnem PIRILDAR, Prof. Dr.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
E-posta: sebnem.pirildar@ege.edu.tr

Faruk UĞUZ, Prof. Dr.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
E-posta: farukuguz@hotmail.com

Fisun AKDENİZ, Prof. Dr.

Serbest Hekim
E-posta: fisunakdeniz@yahoo.com

Leyla GÜLSEREN, Doç. Dr.

Serbest Hekim
E-posta: leylagulseren@hotmail.com

Mehmet Murat DEMET, Prof. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
E-posta: muratdemet@gmail.com

Ahmet Bülent YAZICI, Doç. Dr.

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı
E-posta: a.bulentyaz@gmail.com

Ayça ÖNGEL ATAR, Uz. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
E-posta: a.ongel@gmail.com

Nalan ÖZTÜRK, Uz. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
E-posta: drnalanozturk@gmail.com

Buket Belkız GÜNGÖR, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
E-posta: buket.gungor@yahoo.com

Nesrin Buket TOMRUK, Uz. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
E-posta: tomrukn@gmail.com

Gökben HIZLI SAYAR, Prof. Dr.*Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*

E-posta: gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

Hüseyin ÜNÜBOL, Doç. Dr.*Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü*

E-posta: huseyin.unubol@uskudar.edu.tr

Elif ÖZCAN TOZOĞLU, Uz. Dr.*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

E-posta: drelifozyan@hotmail.com

Önder KAVAKCI, Prof. Dr.*İstanbul Kültür Üniversitesi, Psikoloji Bölümü*

E-posta: okavakci@yahoo.com

Neriman ARAS, Uz. Dr.*Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Psikiyatri Uzmanı*

E-posta: neriaras@hotmail.com

Menekşe Sıla YAZAR*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

E-posta: meneksesila@gmail.com

Pınar ÇETİNAY AYDIN, Prof. Dr.*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

E-posta: pinar_cetinay@yahoo.com

Demet GÜLEÇ ÖYEKÇİN, Prof. Dr.*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı*

E-posta: demetgulec@comu.edu.tr

Oya GÜÇLÜ, Doç. Dr.*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Evlilik ve Çift Terapileri Psikiyatri Özel Dal Birimi*

E-posta: oyaugucug@yahoo.com

Oğuz Omay, Dr. Öğr. Üyesi*Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü*

E-posta: oguz.omay@uskudar.edu.tr

Nalan KALKAN OĞUZHANOĞLU, Prof. Dr.*Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı*

E-posta: nkoguzhan@gmail.com

Bengü YÜCENS, Dr. Öğr. Üyesi*Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı*

E-posta: dr.bengubaz@yahoo.com,

Esin EVREN KILIÇASLAN, Uz. Dr.*İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

E-posta: esiniyidogan@gmail.com

Sevilay UMUT KILINÇ, Uz. Dr.*Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Adli Psikiyatri Kliniği*

E-posta: sevilayumutkilinc@icloud.com

Esra YANCAR DEMİR, Doç. Dr.*Serbest Hekim*

E-posta: edyancar@yahoo.com

Gökhan ÖZPOLAT, Uz. Dr.*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

E-posta: gokhan_dr_ozpolat@hotmail.com

Sunuş

Gebelik ve doğum sonrası dönemde görülen ruhsal bozukluklar, pek çok kadını, hayatlarının belki de en mutlu olacaklarını düşündükleri bir dönemde etkileyen, oldukça yaygın, gerekli önemi görmeyen, teşhis ve tedavisinde yetersiz kalınan bozukluklardır. Bu bozukluklar, anneyi ve bebeğini, yaşamlarının en sıcak, rahatlatıcı ve özel anlarından birinde, süreçten keyif alma fırsatından mahrum bırakır. Oysa bu bozukluklar, psikoterapötik yaklaşımlar, psikoterapiler ve farmakolojik tedavilere sıklıkla yanıt verir. Gebelik ve emzirme döneminde psikiyatrik tedavilerin güvenle kullanımı hakkındaki bilgilerin çoğu görece yeni olduğu için ve kullanımları yaygınlaşmadığından klinisyenler genellikle gebe ve emziren kadınları tedavi etme konusunda kaygı duyarlar. Ayrıca, çelişkili bazı bulgular ve tedavi seçiminde dikkat edilmesi gereken çeşitli konulara ilişkin farkındalık eksikliği, verilerin yorumlanmasını zorlaştırabilir.

Klinisyenlerin yaşadığı bu kaygı ve zorluklar dikkate alınarak, Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi Psikiyatride Güncel'in 2013 yılı 4. Sayısı Gebelik ve Emzirme Sırasında Ruhsal Hastalıklara Yaklaşım konusuna ayırdı. Sayının ilgi görüp hızla tükenmesi konuyla ilgili kapsamlı ve güncel bir kılavuz hazırlanması gerekliliğini ortaya koydu. Bu gereklilikten yola çıkılarak, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayıncılık Kurulu'nun talebiyle, yaklaşık iki yıl gibi uzun bir sürede, her biri alanında uzman hekimler tarafından hazırlanan Gebelikte ve Doğum Sonrası Dönemde Ruhsal Bozuklukların Sağaltım Kılavuzu, psikiyatri asistanları ve uzmanlarına uygulamalarında rehber olacak niteliktedir.

Yirmi bir bölümden oluşan kılavuzda, perinatal dönemde yapılacak psikiyatrik görüşmeler ve tedavide karar verme süreçleri, gebelik ve doğum sonrası dönemde görülen ruhsal hastalıkların tanı ve tedavisi, bu grupta özel bir önem arz eden somatik sağaltımlar, uygulanacak psikoeğitim ve psikoterapiler kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Ayrıca, gebelik inkarı, doğum korkusu, karar verme süreçlerinin adli ve etik yanları, infertilitesi olan çiftlere yaklaşım, tedavi edilmeyen ruhsal hastalıkların anne ve bebeğe etkileri, perinatal kayıplar ve perinatal dönemde baba gibi ilgi çekici konulara ayrıntılarıyla yer verilmiştir.

Konuyla ilgili büyük bir boşluğu dolduracak bu kılavuzun hazırlanmasında emeği geçen başta kitap yayın yönetmeleri olmak üzere tüm yazarlara Türkiye Psikiyatri Derneği Yayıncılık Kurulu adına şükranlarımı sunuyorum.

Bilim, Etik ve Dayanışma ile.

Ebru ALDEMİR

Türkiye Psikiyatri Derneği Yayıncılık Kurulu Başkanı

Önyazı

Anne dendiğinde *koruyan kollayan, seven şefkat gösteren bir kadın* gelir akla. Annenin her zaman olumlu duygular yaşaması, gebeliğinde mutlu olması ya da çocuk doğurduğunda yüzünün gülmesi beklenir genellikle. Halbuki kadınlarda bebek sahibi olmaya hazırlık sürecinde gebelik ve doğum sonrası dönemde ruhsal olarak her zamankinden farklı bir duyarlılık gelişir. Bu duyarlılığın gelişmesinde biyolojik etmenlerin yanı sıra rol değişimleri, eş/partnerle ilişkiler, kendi ebeveynleriyle ilişkilerinde çatışmalar, çocuk sahibi olamama, düşüklükler, ölü doğumlar gibi zorlayıcı pek çok psikososyal etmen de rol oynayabilmektedir.

Bu dönemlerde yaşanan hafif şiddetteki krizlerde psikoterapötik yaklaşımlar, psikoterapiler etkili olmaktadır. Orta ve ağır şiddette ruhsal bozukluklarda ise bu tedavi yaklaşımlarına ilaç tedavisinin eklenmesi ya da ilaç tedavisinin tek başına uygulanması gündeme gelmektedir. Gebelikte ilaç tedavisi, hastayı ve ailesini bebeğin gelişimi üzerine olumsuz etkilerinin olacağı düşüncesiyle endişelendirebilmektedir. Hekimin bu alanda yeterli bilgi ve deneyiminin olmaması onun da ilaç tedavisine yönelik endişelenmesine yol açabilmektedir. Karşılıklı tedavi planı yapılamayan bu durumda, anne ya da anne adayı kadının tedavisiz kalması ile kadın ruhsal acı yaşarken maruz kaldığı stres ile anne karnındaki bebek de zarar görebilmektedir. Doğum sonrası dönemde ise anne ilaç kullanmayı kabul ederse emzirmeyi bırakmakta ya da çocuğunu emzirmeyi tercih edip ruhsal bozukluğun etkilerine karşı ilaç kullanmadan dayanmayı tercih edebilmektedir. Gebelikte ya da doğum sonrası dönemde bebeğe zarar verme endişesiyle tedavisiz kalan kadın aslında daha çok zarar görmekte aynı zamanda annesinin tedavisiz kalması, bebeğe de ruhsal ve fiziksel olarak zarar vermektedir. Bu alanda teorik bilgi ve deneyimlerin bir sağaltım kılavuzu ile paylaşılması, ruh sağlığı hekimlerinin biraz ürktükleri ya da çekimsiz kaldıkları bu alanda kendilerini daha yetkin hissetmelerini ve daha çok anne ya da anne adayına dokunabilmelerini sağlayacaktır.

Bu düşünceyle biz kadının hayatındaki önemli dönemeçlerden biri olan gebelik ve doğum sonrası dönemde yaşanabilen bu döneme özgü perinatal kayıplar, infertilite, fark edilmeyen gebelikler gibi durumları, ruhsal bozuklukların bu döneme özgü özelliklerini, psikoterapi, ilaç ve somatik tedavilerini, ruhsal bozuklukların tedavi edilmemesi halinde bebeğe etkilerini, adli ve etik konulara bu sağaltım kılavuzunda yer vermeyi uygun gördük. Bununla birlikte yine bu döneme özgü görüşme teknikleri ve tedaviye karar verme süreçlerini de dahil ettik. Bu süreçte anneliğe hazırlanan kadının yanındaki babanın da varlığı, desteği ve ruh sağlığı oldukça önemli olduğundan baba ruh sağlığı da bu kılavuzda yer aldı.

Konuların ve yazarların belirlenmesi, yazma, değerlendirme süreçleri yaklaşık iki yıl kadar sürdü. Konu ile ilgilenen çok sayıdaki yazar ve araştırmacının katkısıyla ruh sağlığı ile ilgilenenlere bir rehber ve başvuru kitabı hazırladık. Önerileriniz ve katkılarınızla bu kitabın sonraki güncellemelerinde daha da zenginleşeceğine inanıyoruz.

Gebelere ve doğum sonrası dönemdeki kadınlara yalnız ve çaresiz olmadıklarını hissettirerek daha çok destek ulaşması dileklerimizle.

Nazan AYDIN, Fisun AKDENİZ, Pınar ÇETİNAY AYDIN

Kitap Yayın Yönetmenleri

1 Perinatal Görüşme

Esra YAZICI, Nazan AYDIN

Giriş

Gebelik ve doğum sonrası dönem, kadınların ruhsal yönden yardım almada zorlandıkları dönemlerdir. Psikiyatrik bozukluklar gebelik ve doğum sonrası dönemin önemli bir komplikasyonu olarak karşımıza çıkmaktadır (O'Hara ve ark. 2014). Bu dönemdeki kadınlar iyi hissetmeseler de bu şikayetlerini bir ruhsal bozukluk belirtisi olarak kabul etmekte zorlanabilmekte bazen de kültürel beklentilerin yüksek olması nedeni ile yaşanan olumsuz duygulardan utanç duyarak bunları ifade etmekten çekinebilmektedir (Button ve ark. 2017). Ruhsal hastalığa karşı damgalayıcı tutumlardan korkmanın yanı sıra nasıl tedaviye erişeceğini bilememe, eş ve aile tutumu, arkadaşların tutumları, sağlık çalışanlarının tutumları ve diğer sosyo-kültürel, ekonomik nedenler gibi bireysel, kurumsal ve toplumsal etmenler birçok zorluğa yol açabilmektedir (Dennis ve ark. 2006, Button ve ark. 2017, Sambrook Smith ve ark. 2019). Tüm bu zorluklara rağmen hekime başvursalar bile; muayene görüşmelerinde yukarıda anılan nedenlerden dolayı şikayetlerini tam olarak dile getirememekte bazen tedavi önerilerini tam olarak anlayamamakta, anlasalar bile uygulamada sorun yaşayabilmektedirler. Haliyle zaten tedaviye erişimde zorlanan kadınlar için gebelik ve doğum sonrası dönem daha da hassas hale gelebilmektedir (Sambrook Smith ve ark. 2019).

Perinatal dönemde anne adayları hem kendisi hem de bebeği için endişeli olmakla beraber annelik rolüne geçiş, bedensel değişim ve buna uyum, ailevi ve sosyal ilişkilerde değişim, iş yaşamında değişim gibi sürecin kendisinin getirdiği doğal stresörlerle de karşı karşıyadır. Bunun yanında toplumda annelik çoğunlukla kutsal, keyifli, mutlaka memnun olunması gereken bir süreç gibi değerlendirilmektedir (Button ve ark. 2017). Bu aslında güzel ve olumlu bir bakış olmakla birlikte tüm anneler için gebelik keyifli seyretmemektedir. Doğum sonrası dönem de bebeği kucağına almış ve büyütüyor olmanın sevincinin yanında bakım vermenin zorluklarını da beraberinde getirmektedir. Bu dönemde annelerin uyku düzeni, evde,