

## **Riegádahttinuonddahallan - kriissas čuvгии**

### **Ridđu nissonolbmo eallingearddis**

Ođđa njuoratmáná - lihku! Muhtimin lihku sajес eadnái šaddáge nuonddahallan áhpehisvuođa maŋŋel dehe mánnáseŋgapsykosa. Máŋgasii buozalmas časká fáhkka dego álddagas šerres almmis. Ságastallanveahki, psykoterapiija, dálkkasdikšuma ja veardásašdoarjaga vugiid mielde measta buohkat váhkkasit. Váttes áigi jorrá čuovgadin.

Etniid veahkeheapmi váhkkasit riegádahttinuonddahallamis, Äimä ry, veahkeha etniid miehtá Suoma veardásašvehkiin. Dan bargun lea maid dieđihit dán golmmá buozalmasas, mat laktásit eadnivuhtii. Dán jorgalusa várás lea ožžojuvvon veahkeruhta Päivikki ja Sakari Sohlberga vuodđudusas. Vuodđoruhtadeamis Äimä ry oažžu ruhtaspeallofitnodat Veikkausa vuoittuin.

Helssegis 1.11.2017 Leena Honkavaara, doaimmaheaddji, Äimä ry

### **Nuonddahallan áhpehisvuođa áigge**

Nuonddahallamis áhpehisvuođa áigge gillájit sulaid 7–20% dain, geat leat mánáidládje. Proseantalohku molsašuddá sierra dutkamušain. Dávjá duogázis lea juo ovddit nuonddahallan, muhto ii álohii. Riskadahkkit leat earret eará eatni nuorra ahki, oktofuolaheaddjivuohta, plánekehtes áhpehisvuohta, gárrenávnnasbuncaraggát ja dorvofierpmádaga váilun. Riskka sáhtte lasihit maid traumat ja buncaraggát bárragaskavuodas. Áhpehisvuođa áigge nuonddahallama sáhttá čuovvut riegádahttima maŋŋelaš nuonddahallan.

Nuonddahallan áhpehisvuođa áigge sáhttá laktásit eatni earáhuvi hormonadoibmii. Buot nissoniid, geat leat áhpeheapmin, hormonadoibma earáhuvvá - buohkat eai goitge buohccá. Duogázis sáhttet leat russolas jurdagat eadnin šaddamis, váttisvuodát heivehit iežas doaimma ja ovdáneami eallimis eadnivuodain ja buot eará eallima váttisvuodát, maida ii gávdno čoavddus.

Juo unnánašge nuonddahallama dávdamearkkaide galgá seahkánit ja ohcat veahki ámmátolbmuin. Litná ja gaskaváttes nuonddahallan sáhttá dikšojuvvot ságastallanvehkiin, ovdamearkka dihte terapiijain. Dikšumis deháleamos lea šaddat gullojuvvot.

Dálkkasdikšun áhpehisvuođa áigge lea dorvun oalle dávjá, eandalit go eatni dilli lea váttis. Jos eatnis lea dálkkokehtes váttes áhpehisvuođa áigge nuonddahallan, de son ii vealtameahttumit veaje dikšut iežas. Njuoratmáná, gii lea goaŋus, gillá, go eadni ii bora, lihkat

dehe oade dár bahassii olu. Áhpehisvuoda áigge nuonddahallandálkkodeami váikkuhus njuoratmáná čálgamii lea leamaš mángga dutkamusa čuozáhat mañimus jagiid. Vel ii leat sihkkaris duođaštus das, ahte dálkasat livčče vahátlaččat, muhto go sihkarvuolta ii leat, de psykologalaš vuogit galggaše vuoruhuvvot dikšumis. Dálkkodeami álggaheamis dehe loahpaheamis áhpehisvuoda áigge gánnáha álohii ságastallat psykiatrain.

### **Baby blues ii leat buozalmas**

Juobe 80 % easkariegádahttan etniin vásihit stuora miellalági nuppástusaid. Buot áššit njuorranahhtet, čieruhit, hearddohuhttet. Sáhtta leat maddái borranlusttuhisvuolta ja nagirgeahhtáivuolta. Miellalági molsašuddamat bohtet dávjá hormonadássedeattu nuppástusain, váibamis ja guhkesáigge gealdagasa čoavdáseamis.

Dákkár riegádahttima gullevaš šlundun ja miellalágiid molsašuddan gohčoduvvo baby bluesin. Dilli lea lunddolaš ja vuogálaš. Dat oahpista etniid vuogáiduvvat ođđa eallindillái ja dávistit njuoratmáná dárbbuide. Dábálaččat šlundun manná meaddel moatti beaivvis dehe vahkus. Jos dávdamearkkat liikká bistet, de gažaldagas sáhtta leat nuonddahallan riegádahttima mañjel.

### **Eatni earáhuvi hormonat**

Áhpehisvuolta, riegádahttin ja njamaheami álgín buktet jođánis hormonalaš earáhuviid nissonolbmo eallagiidda. Hormonamolsašuddamiin gehččojuvvo leat oktavuolta áhpehisvuoda áigge nuonddahallamii, riegádahttinuonddahallamii ja mánnaseangapsykosii buohccámis.

Áhpehisvuoda áigge hormonabuhtadus dáhpáhuva vuossamáddagis, ja monnerávssat leat vuoiñgasteame. Go vuossamáta jávká, de monnerávssaid doaibmá máhccá njozet, mángga mánu ádjáneami mañjel. Riegádahttima mañjel eatni estrogenahormonadássi gáhččá sakka, juobe molssajagiid veardásaš dássái. Dán váikkuhusas vuoiñnamaččaid serotoniinadássi njiedjá. Dát dagaha miellalági njiedjama. Go ovttaáigásaččat idjanahkáriid mearri earáhuva ja streassamearri, mii boahá eallinrievdadusas, stuorru, de lassána streassahormonaid mearri vuoiñnamaččain. Dát bealistis unnida serotoniinadási ovddežis.

Dasa lassin go njamaheami doalaheaddji hormonat dollet estrogenadási vuollin, de negatiiva biras lea dávjá gárvis.

Eatnit, geat gillájit riegádahttinuonddahallamis, dikšojuvvojit dábálaččat psyhkaálkasiiguin. Dikšun válljejuvvo álohii dárkket ovttahatolbmo mielde. Psyhkaálkasiin sáhttet leat

siidováikkususat, muhto daid ii sáhte diehtit ovdal geahččaleami. Jos dálkkas ii heive, dehe dat ii veahket, de dat sáhtta molsojuvvot.

### **Riegádahttinuonddahallan sáhtta leat mángga dahkki ollisvuohta**

Hormonaid lassin mánga earáge ášši sáhttet váikkuhit dasa, ahte eadni buohccá riegádahttinuonddahallamii. Muhtimin duogábealde sáhtta leat juo ovddit nuonddahallan. Nuonddahallamii sáhtta leat maid árbejuvvon miedisvuohta. Riegádahttin lea sáhttan leamaš traumáhtalaš ja dagahit nuonddahallama.

Iežas árraáiggii eadnegaskavuohta ja das dihtton buncaraggát sáhttet váikkuhit duogážis. Eadnin šaddan sáhtta báhcáhit iežas eallima gárggiidankriissa: buncaraggát, mat laktásit iežas váhnemiidda, eallájit dovdamušaid hámis, mat átestit.

Go njuoratmáná bohtá dálloi eallin rievdá. Alccesii ii báze áigi ja bárragaskavuohta sáhtta searggihit. Iežas ovdanávdamušat eadnivuođas sáhttet leat hui sierralágánat go duođalaš árga njuoratmánáin. Mánggat eatnit leat hui oktonasat. Oahppásiid siste ii soaitte leat oktage, geas livččii njuoratmáná. Fuolkkit orrot guhkin. Oktonasvuohta, sierranasvuohta ja sierralágánvuođa dovdu mannet giehta gieđas. Muhtin dutkamušaid mielde eadni veadjá buorebut, jos áhkku bastá orrut doarjjan njuoratmáná dikšumis.

### **Riegádahttinuonddahallamii sáhtat oažžut veahki dáppe:**

- Mánnarávvehat
- Almmolaš beal bargi dehe priváhta doavttir dehe psykiatra
- Psykologa dehe psykoterapeuhitta
- Psykiatralaš poliklinihkka dehe gohccin
- Bearašmánarávvehat
- Äimä ry verdásašdoarjja

### **Riegádahttinuonddahallama dávdamearkkat**

**Váiban:** Eadni lea eahpedábálaš váiban dehe gievdan. Nohkka buorre vuoiŋgasteapmi ja nagir ii jávkat váibama.

**Nagirválttisvuoddat:** Eatnis lea váttis nohkkat dehe son gullá gohcit árrat iddesija. Dehe son oadđá leaboheamit ja oadđin botkkoda. Eadni sáhtta maid oadđit eahpedábalaš olu.

**Átestus ja fuolastuvvan:** Eatnis lea átestuvvan, heajos miella, mii dávjá lea vearrámussan iddes. Sus lea váttis muossánit, sus unohastá ja son lea gealdašuvvan.

**Hárbman:** Eadni reagere vuoimmálaččat árgga vuostegiedageavvamiidda. Son sáhtta ovdamearkka dihte divskkodit guoibmásis.

**Eallinilu láhpon:** Eatni miellaláhki manná vulos, sivalašvuoda ja heajutvuoda dovdamušat lassánit. Lea váttis illudit ja muitit buriid áššiid.

**Eahpesihkarvuolta iežas eadnivuodas:** Iežas nákca dikšut máná eahpidahtta. Eadni sáhtta smiehttat, bargágo son riehta, duostágo bargat ná, ja ballá iežas bargat vearrut.

**Badjelmeare fuolaheapmi mánás:** Eadni lea fuolas máná dearvvašvuodas, borramis, nohkkamis, das eallágo máná dehe vuoignágo son. Eatnis lea váttis guodđit máná earáid dikšunvuložin.

**Nuonddahallan, miellalági vulos mannan:** Eadni šlundá, son lea lihkoheapme ja váiban gežos áigge dehe beavvi dihto áigge. Buorit ja heajos bottat ja beavvit molsašuddet.

**Panihkkadávdamearkkat:** Panihkkadávdamearkkat dihttojit vuoimmálažžan ja fáhkkatlaš fysalaš dávdamearkan, ovdamearkka dihte váibmu sakka coahkkimin, bivastuvvamin, átestuvvamin, jonádis vuoignamin ja jierástuddamin. Dat sáhttet dihttot ovdamearkka dihte almmolaš báikkis ballun.

**Bággojurdagat:** Eadni sáhtta ovdamearkka dihte ballat iežas vaháguhttit njuoratmáná.

**Balut:** Eatnis leat eahperealista, dili ektui ilá vuoimmálaš balut. Son sáhtta ovdamearkka dihte ballat mánás ja iežas jápmimis.

**Borranlusttu nuppástusat:** Eatni borranlustu sáhtta jávkat measta ollásit dehe lassánit čielgasit.

**Buncaraggát seksuálavuoda olis:** Eatni seksuála himut sáhttet unnut sakka dehe jávkat obanaga, daningo návddašeami dovdamušat jávket.

### **Nuonddahallama girjjatvuolta**

Gaskkohagaid nuonddahallan sáhtta vuhttot vuohččan sierralágán fysalaš dávdamearkan. Dan mearkan sáhttet leat čoavjeváttut, vuovttaid luovvaneapmi, láivves feber, idjabivastuvvan, vuovssiheapmi dehe oaivejorgásat. Maiddái oaivesearggahat, niske- ja čielgebákčasat, lahttosearggahagat, raddevuoisan ja biebmossuddadanbohcci váivvit sáhttet čiehkát nuonddahallama.

### **Litná nuonddahallan**

Litnásit nuonddahallan ceavzá árgga buđaldusain ja barggus, vaikko eallin gáibidanai badjelmeare rahčama. Son ávkkáiduvvá ságastallanveahkis, ovdamearkka dihte psykologa dehe mánnárávvehatpsykologa doarjagis, Heivvolaš, jeavddalaš lihcadeapmi lea gávnnahuvvon veahkehit earenoamážit litnásit nuonddahallan etniid.

### **Gaskaváttis nuonddahallan**

Gaskaváddásit nuonddahallan eatni bargo- ja doaimmannákca lea mannan sakka vulos ja boahtteáigi orru leame doaimvuheapme. Nuonddahallan dikšojuvvo dájvja psykoterapiijain ja dálkasiiguin.

### **Váttis nuonddahallan**

Váttis nuonddahallan dagaha buncaraggáid olmmošgaskavuodáide ja gillámuša go eallinllu jávká. Jápminjurdat leat dábálaččat. Duođalaččat nuonddahallan dilis dákkár jurdat sáhttet orrut juobe luomosnuhttit. Duođalaš depressuvna buohci sáhtta dárbbasit buohcceviessodikšuma.

### **Mánnaseangapsykosa lea hárvenaš buozalmas**

Mánnaseangapsykosa dihttondávjodat lea 1–2 dáhpáhusa duhát riegádahttima ektui. Dat ihtá sulaid guđa vahkus siste riegádahttimis, mihtilmasat 3–10 beaivve siste. Dillái lea mihtilmas seahki, eahperealisttalaš jurdat ja balut, muhtimin geassáseapmi iežas máillbmái dehe manijjalaš meannudeapmi. Mánnaseangapsykosii buohccán dárbbasa buohcceviessodikšuma ja dájvjimusat dat dáhpáhuvvá dáhtu vuostá. Vaikko dat orru leame ráiskkas, de mánnaseangapsykosas lea buorre einnostus. Mánngga dáhpáhusas buozalmas báhcá muhtin vahkuid dehe mánuid guhkkosažžan. Dájvja psykosa čuovvu goitge nuonddahallan.

Vuosttaš dávdamearkan mánnaseangapsykosii lea earret eará nagirdárbbu unnun, čirrolašvuohta, badjelmeare virkuivuohta, leabohisvuohta, jurdagiid ja ságaid dulvi. De eatnis šaddá seagas, vávjálaš ja sus sáhttet leat áicomeattáhusat. Duođalašvuohtadovdu hedjona. Miellaláhki sáhtta leat badjánan ja erdon. Meannudeapmi earáhuvvá, dehege eadni sáhtta leat ráfeheapme, hubmái, njuolgočoalat, háreheapme sosiála norpmain.

Buozalmasa cuhkiin ii leat ovttamielalášvuohta. Ovddit psyhkalaš dávdamearkkat, earenoamážit guovtteguvllot miellaláhkeheaduštus sáhtta leat duogábealde. Buozalmas sáhtta leat árbejuvvon. Dasa lassin dárbbasuvvo muhtin noađuheaddji dagaldat, dego nagirváili dehe guhkes riegádahttin, dehe earenoamáš hearkivuoha hormonadoallivuođaid fákkestaga gahččamii.

Mánnaseangapsykosii buohccán etniide lea dábálaš, ahte sii eai ane iežaset buohccin, dehege son ii ieš dovdda iežas dilis maidege spiehkastatlaččaid. Mánnárávvehagain, guoimmis ja eará lagamuččain lea guovddáš rolla dávdamearkkaid dovdamis.

Buohcceviesus álggahuvvo dálkkasdikšun. Go dilli ráfu, de ságastallanveahkki lea ávkkálaš. Ruovttuiduvadettiinis eadni dárbbáša earenoamáš doarjaga earret eará psykiatras, psykiatralaš buohccedikšus, njuoratmánnábearašbarggus, ruovttubálvalusas ja psykoterapeuhtas.

## **Äimä ry addá veardásašdoarjaga mángga sierra vugiid mielde**

### **Mii veardásašdoarjagiid?**

- Veardásašdoarjja dárkkuha olbmuid, geat leat ovttalágán dilis, veahki guhtet guimmiidasaset. Das lea oiddolaš váikkuhus buorráneapmái.
- Joavkku doarjja vuodđuduvvá joavkku osolaččaid iežaset vásáhusaide. Luohtámus ja oassálastin leat váimmusáššit.
- Veardásašdoarjja veahkeha unnidit buohccán eatni oktonasvuođa, sierralágánvuođa ja heahpada dovduid. Earáid seamma vásihan etniid mitalusain ja jurdagiin lea olu oahpis.

### **Äimä doarjjahámit leat:**

- Veardásašdoarjjajoavkkut miehtá riikka. ligo báikegottástat lea joavku? Hálidatgo vuodđudit joavkku? Váldde oktavuođa koordinaattori@aima.fi.
- Veardásašdoarjjatelefovdna 040 746 7424. Geahča gohcináiggiid [www.aima.fi](http://www.aima.fi).
- Veardásašdoarjjachattat
- Doarjjaeatni ovttahatolbmodeaivan Suoma sierra guovlluin.
- Giddejuvvon ságastallanbálsttát interneahpas.
- Dáhpáhusat, earret eará veardásašdoarjaga beaivvit, bearašvahkuloahpat ja bárragaskavuohtabeaivvit.

Lassidiedut: [www.aima.fi](http://www.aima.fi)

Deaksta lea oanádus Äidit irti synnytysmasennuksesta (Etniid veahkeheapmi váhkkasit riegádahttinuonddahallamis) Äimä ry:a suomagiel ofelaččas Synnytysmasennus – kriisistä valoon (Riegádahttinuonddahallan - kriissas čuvgii) (2016).

**Áššedovdit:** Ahokas, Antti, psykiatra; Hertzberg, Tove, psykiatra; Laru, Suvi, psykologa, psykoterapeuhhta, EMDR-terapeuhhta, oahpaheaddji, Väestöliitto ry.