

Ambulatorinių slaugos ir  
akušerijos ankstyvosios  
intervencijos paslaugų šeimoms  
teikimo reikalavimų tvarkos  
aprašo  
22 priedas

## EMOCINĖ MAMOS SITUACIJA

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
MAMOS VARDAS PAVARDĖ:	
<p>Moteris, auginanti kūdikį ar mažametį, kasdien susiduria su daugybe sunkių emocinių situacijų. Ji turi atlikti daugybę veiksmų, užduočių, susijusių su vaiko priežiūra. Kiekviena mama, besirūpindama vaiko poreikiais, bendraudama su juo, patiria begalę tiek teigiamų, tiek neigiamų jausmų, kuriuos ne visada suvokia ar gali iš karto išreikšti. Ji priversta juos valdyti ar užslopinti. Tai reikalauja papildomos energijos ir kelia emocinę įtampą. Mamų emocinė sveikata – pagrindinis vertinimo komponentas. Šia skale vertinami keturi emocinės gerovės aspektai: depresija, nerimas, dirglumas nukreiptas į save ir dirglumas nukreiptas į aplinkinius. Labai svarbu, kad mama suprastų, kodėl jos prašoma atsakyti į klausimus. Kai kurios mamos gali susirūpinti, kad psichinės sveikatos poreikių atskleidimas pakenks jų galimybėms rūpintis savo vaiku. Paaškindite, kad daugelis tėvų patiria didelį stresą, todėl svarbu išsiaiškinti pagrindinius emocinės situacijos aspektus, kad galėtumėme suteikti tinkamą pagalbą visai šeimai. Svarbu vertinti ne tik mamos atsakymus, bet ir jos savijautą, kūno kalbą. Nurodykite <b><u>kaip moteris jaučiasi ar jautėsi pastarosiomis dienomis</u></b></p> <p>Rizikos faktoriai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nerimas</li> <li>2. Emocinė sveikata</li> </ol>	

<p>1. Jaučiuosi pakylėta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taip, visada (0)</li> <li>2. Taip, kartais (1)</li> <li>3. Nelabai (2)</li> <li>4. Visiškai ne (3)</li> </ol>	<p>5. Galiu gana lengvai atsipalaiduoti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taip, visada (0)</li> <li>2. Taip, kartais (1)</li> <li>3. Nelabai (2)</li> <li>4. Visiškai ne (3)</li> </ol>
<p>5. Mano apetitas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Labai prastas (3)</li> <li>2. Gana prastas (2)</li> <li>3. Gana geras (1)</li> <li>4. Labai geras (0)</li> </ol>	<p>5. Būna momentų, kai prarandu savitvardą, keliu balsą ir galiu pliaukštelėti ranka/spragtelti kitiems:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taip, visada (3)</li> <li>2. Taip, kartais (2)</li> <li>3. Nelabai (1)</li> <li>4. Visiškai ne (0)</li> </ol>
<p>5. Galiu laisvai reikšti savo džiaugsmą ir juoktis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taip, visada (0)</li> <li>2. Taip, kartais (1)</li> <li>3. Nelabai (2)</li> <li>4. Visiškai ne (3)</li> </ol>	<p>5. Jaučiu, kad dažnai nekontroliuoju savęs ir galiu kažkam suduoti ar kažką sužeisti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartais (3)</li> <li>2. Laikas nuo laiko (2)</li> <li>3. Retai (1)</li> <li>4. Niekada (0)</li> </ol>

5. Man pasitaiko, kad jaučiu nemalonų jausmą „drugelius pilve“ 1. Taip, visada (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Nelabai (1) 4. Visiškai ne (0)	5. Man kyla noras žaloti save: 1. Kartais (3) 2. Nedažnai (2) 3. Beveik niekada (1) 4. Niekada (0)
5. Pabundu ankščiau, nei turiu keltis: 1. 2 valandomis (3) 2. Apie 1 valandą (2) 3. Mažiau nei 1 valandą (1) 4. Niekada (0)	5. Jaučiuosi įsitempusi ir varžoma 1. Taip, visada (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Nelabai (1) 4. Visiškai ne (0)
5. Jaučiu, kad kenkiu sau: 1. Taip, visada (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Nelabai (1) 4. Visiškai ne (0)	5. Mano ankstesni pomėgiai/įpročiai liko nepasikeitę? 1. Taip, dauguma iš jų (0) 2. Taip, keletas iš jų (1) 3. Ne, nedaugelis iš jų (2) 4. Ne, nei vienas iš jų (3)
5. Esu kantri su kitais žmonėmis: 1. Visą laiką (0) 2. Didžiąją laiko dalį (1) 3. Kartais (2) 4. Beveik niekada (3)	5. Bijau ir panikuoju be aiškios priežasties: 1. Tikrai taip (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Ne, nedažnai (1) 4. Ne, niekada (0)
5. Pykstu ant savęs ir vadinu save netinkamais žodžiais: 1. Labai dažnai (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Ne, nedažnai (1) 4. Ne, niekada (0)	5. Žmonės mane liūdina taip, kad norėčiau nuo jų atsiriboti: 1. Taip, visada (3) 2. Taip, kartais (2) 3. Tik kartais (1) 4. Niekada (0)
5. Galiu išreikšti save nejausdama nerimo: 1. Taip, visada (0) 2. Taip, kartais (1) 3. Ne, nedažnai (2) 4. Ne, niekada (3)	5. Pastaruoju metu save erzinu: 1. Taip, labai dažnai (3) 2. Dažniau taip (2) 3. Nelabai (1) 4. Visiškai ne (0)

<b>VERTINIMAS</b>	
Klausimo numeris	Balų skaičius
1, 3, 5, 9, 12	
2, 7, 10, 14, 17	
4, 6, 13, 16	
8, 11, 15, 18	

RIZIKOS LYGIAI:

0	<p>Jei mama atsakydama į 1,3,5,9,12 klausimus apie depresiją surinko mažiau nei <b>3</b> balus.          Jei mama atsakydama į 2,7,10, 14, 17 klausimus apie nerimą surinko mažiau nei <b>6</b> balus.          Jei mama atsakydama į 4, 6, 13 ir 16 klausimus apie dirglumą nukreiptą į aplinkinius surinko mažiau nei <b>5</b> balus.          Jei mama atsakydama į 8,11,14,18 klausimus apie dirglumą nukreiptą į save surinko mažiau nei <b>6</b> balus.</p> <p>Mamos emocinė būklė <b>gera</b>. Mama nejaučia depresijos, nerimo požymių, pasitiki savimi ir aplinkiniais, kontroliuoja savo emocijas.</p>
1	<p>Jei mama atsakydama į 1,3,5,9,12 klausimus apie depresiją surinko <b>4</b> balus.          Jei mama atsakydama į 2,7,10, 14, 17 klausimus apie nerimą surinko <b>6</b> balus.          Jei mama atsakydama į 4, 6, 13 ir 16 klausimus apie dirglumą nukreiptą į aplinkinius surinko <b>5</b> balus.          Jei mama atsakydama į 8,11,14,18 klausimus apie dirglumą nukreiptą į save surinko <b>4</b> balus.</p> <p>Mamos emocinė būklė <b>patenkinama</b>. Mamos nekankina suicidalinės mintys, noras pakenkti aplinkiniams, tačiau reikia įvertinti, kodėl mama jaučiasi nesaugi, įsitempusi, kodėl kartais praranda savitvardą ir pakelia balsą. Išsiaiškinus priežastis ir sugebant jas tiksliai įvardinti, galima duoti patarimų, kaip su tuo kovoti ir emocinė būklė su laiku taptų gerėjanti.</p>
2	<p>Jei mama atsakydama į 1,3,5,9,12 klausimus apie depresiją surinko <b>5</b> balus.          Jei mama atsakydama į 2,7,10, 14, 17 klausimus apie nerimą surinko <b>7</b> balus.          Jei mama atsakydama į 4, 6, 13 ir 16 klausimus apie dirglumą nukreiptą į aplinkinius surinko <b>6</b> balus.          Jei mama atsakydama į 8,11,14,18 klausimus apie dirglumą nukreiptą į save surinko <b>5</b> balus.</p> <p>Mamos emocinė būklė <b>balansuoja ant kritinės ribos</b>. Jaučiami depresijos požymiai, nepasitikėjimas savimi ir aplinkiniais, jaučiamas nerimas, kankina nemigos epizodai, apetito stoka, panika dėl ateities. Reikia atkreipti dėmesį į rizikos veiksnius ir juos aptarti su mama, įvertinti ar juos bus galima įveikti be specialisto pagalbos.</p>
3	<p>Jei mama atsakydama į 1,3,5,9,12 klausimus apie depresiją surinko <b>6</b> balus.          Jei mama atsakydama į 2,7,10, 14, 17 klausimus apie nerimą surinko <b>8</b> balus.          Jei mama atsakydama į 4, 6, 13 ir 16 klausimus apie dirglumą nukreiptą į aplinkinius surinko <b>7</b> balus.          Jei mama atsakydama į 8,11,14,18 klausimus apie dirglumą nukreiptą į save surinko <b>6</b> balus.</p> <p>Mamos emocinė būklė <b>labai prasta, pasiekusi kritinę ribą</b>. Mama jaučia depresiją, didžiulį nerimą dėl dabarties ir ateities, kankina panikos atakos. Vidinis dirglumas signalizuoja ženklą į savižudybę, išorinis dirglumas parodo, jog būsima mama gali sužaloti ne tik save, bet ir aplinkinius, kėsintis į kūdikio gyvybę. Būtina specialisto konsultacija.</p>

Pageidaujama, kad klausimyną užpildytų pati moteris savarankiškai, nesitardama su aplinkiniais (išskyrus atvejus, kuomet moteris nemoka ar sunkiai skaito lietuviškai).