

Transcript of Video: Mental Health and Pregnancy - Getting the Care You Need

Marnie:

Ahora, cuando pienso en el pasado, creo firmemente en compartir mi historia y animar a los demás a hacer lo mismo, porque no es algo que yo causé. No fue culpa mía. Fue una enfermedad.

Michelle Gebhardt, MD:

Si está pasando por un momento difícil y desea ayuda para su salud mental, avísenos de inmediato. Puede comunicarse con su equipo de atención por correo electrónico o teléfono.

Ofrecemos muchos tipos de atención, como terapia individual o sesiones de grupo para hablar con otras mamás que enfrentan los mismos problemas. También disponemos de medicamentos muy buenos, seguros y eficaces.

Fiona:

Un día, durante mi cita de las seis semanas, mi doctora me preguntó cómo me sentía. Justo antes de la cita, estaba intentando lidiar con el día y cuidar a mi bebé.

Quería estar tranquila y serena durante la cita, pero no fue así.

Mi doctora me refirió al departamento de psicología. A partir de ahí, me llamó un psicólogo y me hizo unas preguntas. Nos dimos cuenta de que tenía ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo y depresión. Así que me mandó a grupos de apoyo.

También me atendió un terapeuta y un farmacéutico que me ajustó los medicamentos para que me sintiera mejor.

Cathy:

La salud mental está estigmatizada, se cree que no se debe hablar del tema. Debido a mi experiencia, he empezado a hablar más sobre mi depresión y ansiedad con mis amigos y con mi mamá, aunque es muy difícil debido a mi crianza. De pequeños, no expresamos lo que sentimos. Por eso es muy, muy difícil. Pero estoy tratando de cambiar eso.

Empecé a ir a un grupo de posparto. Ha sido una comunidad muy acogedora. Escucho las historias de otras mamás que son diferentes, pero similares al mismo tiempo. Y así sé que no estoy sola. Eso me ha ayudado mucho.

Fiona:

Me encanta mi terapeuta. Me ayudó a identificar cosas sobre mí misma que hacían que fuera difícil cuidar a mi bebé.

Marnie:

El pediatra de mi hijo fue la primera persona de Kaiser Permanente que me preguntó si yo estaba bien.

Se dio cuenta de que no parecía estar bien y se ofreció a referirme a grupos de apoyo y a servicios de asesoramiento.

Cuando estás sufriendo, cuesta evaluarte con objetividad.

No piensas con claridad, no ves con claridad y no puedes comprender lo que está ocurriendo dentro de ti. Yo no podía verlo.

Y me costó aceptarlo.

Michelle Gebhardt, MD:

Algunas personas tienen sentimientos encontrados a la hora de buscar ayuda para la salud mental. Existe un estigma.

También nos preocupa que lo que digamos no sea confidencial. Pero, a menos que nos diga que se hará daño a sí misma o a alguien más, lo que diga permanece confidencial.

Algunas personas temen que al compartir sus inquietudes y buscar ayuda para su salud mental les quitarán a su bebé. Pero, de hecho, es todo lo contrario. Cuando busca ayuda para su salud

mental, demuestra su interés por su bienestar y el de su bebé, y eso es lo mejor para usted y su familia.

Olivia:

La mejor parte de buscar tratamiento fue que pude ser mejor mamá para mi hijo. Ahora estoy más presente que cuando estaba pasando por momentos difíciles. Como tengo días más alegres, soy más feliz. Quiero hacer más cosas, tengo más energía. Y todo gracias a que pedí ayuda y busqué el tratamiento necesario para sentirme mejor.

Ahora tengo ganas de salir y hacer cosas con mi hijo, y estoy viviendo momentos más felices con él. Todo debido a que busqué ayuda y me di cuenta de que no estoy sola. Ahora me siento más feliz.