

---

ANNALES  
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA  
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 113

SECTIO D

2005

---

Akademia Świętokrzyska w Kielcach - Instytut Kształcenia Medycznego<sup>1</sup>  
Academy Świętokrzyska of Kielce – Medical Study Department

kier. Prof. dr hab. Waldemar Dutkiewicz

Agencja Usług Medycznych i rehabilitacyjnych „Maxmed” w Kielcach<sup>2</sup>

Agency of Medical Services „Maxmed” of Kielce

kier. Dr n. med. Grzegorz Gałuszka

Wyższa Szkoła Pedagogiki Resocjalizacyjnej „Pedagogium” w Warszawie<sup>3</sup>

Higher School of Pedagogics in Warsaw

kier. Prof. dr Marek Konopczyński

RENATA GAŁUSZKA<sup>1</sup>, GRZEGORZ GAŁUSZKA<sup>1</sup>,  
PAWEŁ OCHWANOWSKI<sup>3</sup>, AGNIESZKA OCHWANOWSKA<sup>2</sup>

---

***Influence of physical exercise on occurrence of states of depression  
in pregnant women***

---

**Wpływ ćwiczeń fizycznych na występowanie stanów depresyjnych  
u kobiet podczas ciąży**

Podczas ciąży wiele kobiet skarży się na silną depresję. Do takiego stanu znacznie przyczynia się, w pierwszym trymestrze ciąży, „burza” hormonalna. W tym czasie występuje ogromna dynamika zmian hormonalnych, co może spowodować labilność nastrojów. Depresja jest bardziej prawdopodobna u kobiet, które przed ciążą posiadały obniżony nastrój lub cierpiały na depresję. Może być ona także spowodowana brakiem wsparcia ze strony partnera, brakiem akceptacji ciąży przez otoczenie lub samą przyszłą matkę. Do najbardziej powszechnych objawów depresji należą: drażliwość, silny niepokój o dziecko, stałe uczucie zmęczenia, pustki, brak energii życiowej, kłopoty ze snem, napięcie i przygnębienie, brak apetytu [3]. Przy łagodnej depresji pomocne okazuje się wsparcie ze strony partnera, przyjaciół, rodziny. Jeżeli jednak jest ona dotkliwa, poważna, doprowadzająca ciężarną do załamania nerwowego, nie należy ukrywać jej objawów lecz bezzwłocznie udać się do lekarza lub psychoterapeuty. Lekarz udziela profesjonalnej porady i może zalecić leki przeciwdepresyjne, jednocześnie bezpieczne dla płodu i matki, chociaż stosowanie ich w pierwszym trymestrze ciąży nie jest wskazane. Psychoterapeuta natomiast ustala program terapii, który umiejętnie zastosowany nie posiada skutków ubocznych, w przeciwieństwie do farmaceutyków [1]. Dodatkowym czynnikiem potęgującym objawy depresji podczas ciąży może stać się silna obawa utraty ciąży jeżeli jest ona zagrożona. Kobieta wówczas znaczną część czasu spędza na oddziale patologii ciąży, gdzie inne pacjentki dzielą się z nią doświadczeniami o nieudanych próbach macierzyństwa, poronieniach, śmierci wcześniaka [3] itp. Sytuacja niewiele ulega poprawie gdy ciężarna wraca ze szpitala do domu. Odciążona od codziennych obowiązków posiada dużo czasu na rozmyślanie o ewentualnych niepowodzeniach.

W sytuacji, gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia dla życia płodu bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na poprawę samopoczucia psychicznego kobiet w ciąży są ćwiczenia gimnastyczne. Tworzą zdrowe wzorce ruchowe [4]. Są także ważne do dobrego przygotowania do porodu [2]. Ćwiczenia mogą stanowić składową część Szkoły Rodzenia lub też stanowić niezależną formę bez dodatkowych zajęć teoretycznych, w zależności od potrzeb ciężarnej.

## MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto 60 kobiet w wieku od 19 do 30- roku życia, w ostatnim trymestrze ciąży, skarżących się na obniżenie nastroju, bądź stany depresyjne. Wszystkie posiadały zaświadczenia od lekarza ginekologa- położnika o braku przeciwwskazań do ćwiczeń podczas ciąży. Ciąża wszystkich kobiet przebiegała bez zagrożenia życia płodu. Badania przeprowadzono w okresie od stycznia do listopada 2004 roku w Agencji Usług Medycznych i Rehabilitacyjnych „Maxmed”. Kobiety pochodziły z terenu województwa świętokrzyskiego. Ciężarne udzielały anonimowych odpowiedzi na pytania zawarte w specjalnie przygotowanym do tego celu kwestionariuszu ankiety. Główne pytanie problemowe dotyczyło odczuć psychicznych kobiety po cyklu zajęć gimnastycznych.

**Tabela 1. Rozkład wieku badanych**

Wiek w latach	Liczba respondentek
19-20	5 (8,3 %)
21-22	9 (15%)
23-24	16 (26,7%)
25-26	14 (23,3%)
27-28	9 (15%)
29-30	7(11,7%)

Odczuwane uczucia pacjentek przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń podzielono na 3 grupy:

1. silne odczucia depresyjne- objawiające się niepoohamowanym płaczem, poczuciem bezsensu życia, brak radości z ciąży i potomstwa
2. silny smutek
3. obniżenie nastroju

**Tabela 2 . Rozkład emocji u respondentek w zależności od wieku, planowania ciąży i aktywności zawodowej**

Lp	Wiek respondentek	Ciąża planowana	Ciąża nie planowana	Emocje			Praca	
				1	2	3	tak	nie
1	19-20	0 (0%)	5 (100%)	4 (80%)	1 (20%)	0 (0%)	1 (20%)	4 (80%)
2	21-22	4 (44,4%)	5 (55,6%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)	3 (33,3%)	2 (22,2%)	7 (77,7%)
3	23-24	11 (68,7%)	5 (31,3%)	4 (25%)	5 (31,2%)	7 (43,7%)	7 (43,7%)	9 (56,2%)
4	25-26	12 (85,7%)	2 (14,3%)	3 (21,4%)	5 (35,7%)	6 (42,8%)	10 (71,4%)	4 (28,6%)
5	27-28	8 (88,9%)	1 (11,1%)	0 (0%)	2 (22,2%)	7 (77,7%)	7 (77,7%)	2 (22,2%)
6	29-30	6 (85,7%)	1 (14,3%)	0 (0%)	2 (28,6%)	5 (71,4%)	5 (71,4%)	2 (28,4%)
ogółem		41 (68,3%)	19 (31,7%)	15 (25%)	17 (28,3%)	28 (46,7%)	32 (53,3%)	28 (46,7%)
		60 (100%)		60 (100%)			60 (100%)	

## WYNIKI

Lp	Wiek respondentek	poprawa			
		brak	lekka	Zdecydowana	całkowita
1	19-20	0 (0%)	2 (40%)	3 (60%)	0 (0%)
2	21-22	1 (11,1%)	2 (22,2%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)
3	23-24	2 (12,5%)	3 (18,7%)	8 (50%)	3 (18,7%)
4	25-26	0 (0%)	3 (21,4%)	6 (42,8%)	5 (35,7%)
5	27-28	0 (0%)	1 (11,1%)	7 (77,7%)	1 (11,1%)
6	29-30	0 (0%)	2 (28,6%)	4 (57,1%)	1 (14,3%)
ogółem		3 (5%)	13 (21,7%)	32 (53,3%)	12 (20%)
		60 (100%)			

## DYSKUSJA

Dotychczas nie wiadomo dlaczego podczas ciąży część kobiet skarży się na silną depresję, a inne depresji nie odczuwają. Do takiego stanu znacznie przyczynia się, w pierwszym trymestrze ciąży,

„burza” hormonalna, ale nie na wszystkie kobiety działa ona jednakowo. Depresja wymaga koniecznie pomocy psychologicznej [1,3], zwłaszcza jeśli objawy jej są bardzo nasilone, a ciężarna nie potrafi zapanować nad silnie negatywnymi odczuciami. Czasem wystarczy odkrycie swoich niepokoi i rozmowa z terapeutą [5].

W przypadkach, kiedy u ciężarnych występują objawy depresyjne, bez objawów ciężkich depresji czy psychoz, skuteczną metodą poprawy samopoczucia okazała się tzw. kinezystymulacja czyli zastosowanie ćwiczeń fizycznych dla osiągnięcia efektu relaksacji psychicznej, fizycznego przygotowania do zdrowej tolerancji ciąży przez organizm matki oraz przygotowanie do porodu [2,4]

#### WNIOSKI

1. Najwyższy stopień zdecydowanej poprawy samopoczucia po serii ćwiczeń gimnastycznych stwierdzono w przedziale wiekowym 27- 28 r.ż.
2. Na podstawie wniosku pierwszego stwierdzono, że szybsza poprawa samopoczucia nastąpiła w grupie stabilnej zawodowo, gdzie większa liczba ciąży była planowana.
3. Najwyższy stopień całkowitej poprawy samopoczucia po serii ćwiczeń gimnastycznych stwierdzono w przedziale wiekowym 25-26 r.ż., w grupie gdzie odsetek ciąży planowanych wynosił 85,7%.
4. Najwyższy odsetek braku poprawy stwierdzono w przedziale wiekowym 23-24 r.ż., w grupie, gdzie większość kobiet nie była czynna zawodowo.
5. Brak poprawy samopoczucia stwierdzono w przedziale wiekowym 21- 22 r.ż (11,1%) i 23- 24 r.ż. (12,5%), w grupach, gdzie wystąpił bardzo duży odsetek ciąży nieplanowanych u kobiet nieaktywnych zawodowo.
6. Mała aktywność życiowa ciężarnych w badanej grupie wiązała się z trudniejszym powrotem do równowagi psychicznej.
7. Ciąża nieplanowana w badanej grupie wiązała się z trudniejszym powrotem do równowagi psychicznej.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Czabała J.C. Czynniki leczące w psychoterapii. PWN Warszawa 2002. 173- 187.
2. Fijałkowski W., Michalczyk H., Markowska R., Sadowska L. Rehabilitacja w położnictwie i ginekologii. AWF Wrocław 1998. 81.
3. Klimasiński K. Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej. UJ Kraków 2000.106-111.
4. Robinson L., Convy G. Ćwiczenia pilates.GABO s.c. Warszawa 2002. 10.
5. Sztander W. Rozmowy które pomagają. PTP Warszawa 1999. 55-66.

#### STRESZCZENIE

Podczas ciąży wiele kobiet skarży się na silną depresję. Do takiego stanu znacznie przyczynia się, w pierwszym trymestrze ciąży, „burza” hormonalna. W tym czasie występuje ogromna dynamika zmian hormonalnych, co może spowodować labilność nastrojów. Depresja jest bardziej prawdopodobna u kobiet, które przed ciążą posiadały obniżony nastrój lub cierpiały na depresję. Badaniem objęto 60 kobiet w wieku od 19 do 30- roku życia, w ostatnim trymestrze ciąży. Ciężarne udzielały anonimowych odpowiedzi na pytania zawarte w specjalnie przygotowanym do tego celu kwestionariuszu ankiety. Na podstawie otrzymanych wyników badań stwierdzono, że ćwiczenia fizyczne podczas ciąży wpływają na poprawę samopoczucia kobiet będących w osłabionej kondycji psychicznej. Powrót do równowagi psychicznej następował szybciej u kobiet, u których ciąża była planowana i aktywnych zawodowo.

#### SUMMARY

During pregnancy, many women complain about strong depression. In the first trimester, such state to a large degree is caused by the 'hormonal storm'. This period is characterised by great dynamics of hormonal changes which can lead to lability of moods. Depression is more likely to occur in women who before pregnancy were in a low mood or suffered from depression. The research included 60 women aged 19 to 30, in the last trimester of pregnancy. The pregnant anonymously responded to questions included in a specially prepared questionnaire. On the basis of received results of the research it was established that physical exercise during pregnancy improve well-being of women in a weakened psychical condition. Recovery of psychical balance was quicker in women whose pregnancy had been planned and who were and who continued professional activity.