



דיכאון אחרי לידה

קברט מוזיקלי

כתיבה והפקה

מאיה אבישר ואסף שלמה



פזמונים ולחנים

אוהד חיטמן



ניהול מוזיקלי ופסנתר

אילון לוי



—
תודה לצוות הכי טוב בעולם
תודה לכן ולכם שהגעתם להתרגש איתי

והכי הכי תודה למשפחה שלי
תום, שתמיד עומד לצדי בכל הרפתקה ואתגר
ושי, שהגעת לחיי והבאת כל כך הרבה אור

ליצירת קשר והזמנת הופעות - מאיה
mayaavisarma@gmail.com
0547899741



27 בדצמבר 2024

פוסט ששיתפתי בקבוצת הפייסבוק
"את בסדר. תמיכה לנשים אחרי לידה"

Maya Avisar

27 בדצמבר 2024



היום אני כבר מרגישה כמו רוח רפאים.

חצי שנה אחרי הלידה, ויש לי בבית את התינוקת הכי מתוקה בעולם, באמת מתנה שהביאה כל כך הרבה אור לעולם שלי.

אז איך זה שלצד האור הכי גדול שקיבלתי, הגיע גם כזה חושך?

התלבטתי אם לפרסם באנונימיות והחלטתי שדווקא לא, למרות שבטח יש פה חברות ונשים שמכירות אותי, כי המסע הזה מספיק בודד גם כשאני משתפת את מי שסביבי. אולי התחושות שלי יציפו מחשבות במישהי אחרת שתרגיש קצת יותר בנוח להיחשף ולקבל את התמיכה שהיא זקוקה לה.

בשבוע שעבר, נוסף על כל האתגרים הברורים שהגיעו עם לידת בתי הבכורה, עברנו דירה לשכונה חדשה. בשכונה החדשה היא תלך לגן, מהשכונה הזאת אני אחזור לעבודה, ובעצם קצת מרגיש שמפה יתחילו החיים החדשים שלי, אחרי בועת החל"ד שהייתי בה.

משהו בשינוי הנוסף הזה הקריס אותי, או כמו שהפסיכולוגית שלי קוראת לזה - הגעתי לעומס שממנו נשאר לי רק להתנתק. עברתי למצב של כזה נתק מהעולם, מרגישה כאילו אני חיה לצד עצמי, כאילו היום-יום קורה לי בעצמי וזו לא אני שיושבת מאחורי ההגה.

אני רוצה להאמין, לקוות, להיאחז בדיעה שזה יעבור, וישתפר, ונמצא קצב חדש לחיים ואני אצליח להתאזר ולמצוא איזון וגם לחזור לשמוח וליהנות.

אבל היום, היום אני עסוקה רק בלשרוד. לעבור את היום ולהגיע למחר. לעבור את מחר ולהגיע ליום שאחרי. להגיע לפגישה עם הפסיכיאטרית, לשפר את הטיפול התרופתי. להגיע לקבוצת האמהות, לשתף את הקושי, להרגיש פחות לבד לרגע. להגיע לרגע המפחיד הבא ולעבור אותו גם.

ופשוט לקוות שיום אחד אני אוכל להרים את הראש מעל המים, להסתכל אחורה ולהגיד - וואו איזה קשה זה היה. ואיזה אלופה אני שעברתי את זה, ויצאתי מהצד השני בחיים.

אני מוקירת תודה על כל יום שבו אני מחזיקה מעמד ומצליחה להוציא חיוכים, גם אם הם קצת מזויפים, עבור הילדה המתוקה והמקסימה שלי שבאמת לא עשתה שום רע. מגיע לה שאני ארגיש טוב יותר, ואני בטוחה שיבוא יום ואני ארגיש טוב יותר.

אבל היום אני רוח רפאים
ואולי מחר אחזור לגוף של עצמי
לפחות לכמה דקות.



20 תגובות

146 Mor Gutman נוספים



שלחי

תגובה

לייק

את המופע הזה התחלתי ליצור כשעוד הייתי בשיא - או בעצם, בשפל.

חצי שנה אחרי הלידה, כשבדיוק סיימתי את הקבוצות והפעילויות והתכוננתי לחזור לעבודה, הבנתי שאולי יש פה משהו ממה שעברתי שאפשר לשתף.

אולי יש פה משהו שצריך לשתף.

בכל קבוצת וואטסאפ של חליידיות או סתם מעגל אמהות של דיגיטל,

תמיד השתדלתי לדבר בפתיחות על בריאות הנפש, על דיכאון אחרי לידה,

ותמיד הרגשתי שהבאתי לשיח הזה הומור וקלילות (עד כמה שאפשר).

יש לי חברה מהחל"ד שקראה לי שגרירתנו לבריאות הנפש,

שזה ללא ספק הטיטל הכי מפרגן שקיבלתי בחיי.

מה שאפילו קשה יותר מדיכאון אחרי לידה זה לעבור את זה לבד.

אם עזרתי אפילו לאמא אחת, אבא אחד, להרגיש שהתחושות האלו לגיטימיות

והם קצת פחות לבד - עשיתי את שלי.

הלואי שנדבר יותר

ונשתף יותר

ונרגיש בסדר עם להיות לא בסדר.