



LA DEPRESSIONE POST PARTUM: CAPIRE E CURARE I DISTURBI DELL'UMORE CHE POSSONO INSORGERE DOPO LA NASCITA DI UN FIGLIO

"Se qualcuno è disposto ad ascoltare le lacrime di una madre, quello sarà il momento in cui la madre sarà in grado di ascoltare il pianto del suo bambino"
(Freiberg)

Per la maggioranza delle donne diventare mamma è un'esperienza unica e meravigliosa che cambia radicalmente il modo di vedere e di sentire la vita e le emozioni. E' un'esperienza travolgente, misteriosa e a tratti angosciante: molte donne la vivono come l'evento cardine della loro vita che, in quanto tale, porta con sé grandi cambiamenti dal punto di vista fisico, emotivo e mentale.

Avere un bambino, infatti, è da sempre considerato un momento tra i più felici nella vita di una donna e della sua famiglia e quindi poche sono consapevoli delle insidie che potrebbe nascondere un tale gioioso evento. Pensieri del tipo: "Cosa mi sta succedendo? Ho appena avuto un bel bambino, dovrei essere al settimo cielo. E invece mi sento depressa e inquieta. Sarò una cattiva madre?" possono sorprendere anche la più preparata delle madri.

Ma quali sono le cause che possono portare a trasformare un evento tanto felice ed atteso in esperienza depressiva?

Prima di tutto i cambiamenti emotivi tipici del periodo post partum. Tali cambiamenti possono essere causati da:

- Variazioni ormonali tipiche della gravidanza e del post partum
- Stress fisico durante il travaglio ed il parto
- Esigenze di cura del neonato
- Mancanza di sonno
- Nutrire aspettative poco realistiche
- Timore delle nuove ed imminenti responsabilità di madre



- Cambiamenti nell'aspetto fisico
- Cambiamento nella relazione di coppia
- Cambiamento di ruolo e delle relazioni sociali

DAL BABY BLUES ALLA DEPRESSIONE POST PARTUM

Circa l'80% delle neo mamme ha provato il cosiddetto "Baby blues". Viene descritto come una depressione lieve, alternata a momenti di felicità. Chi lo ha provato riferisce di sentirsi emotivamente come "sulle montagne russe".

Solitamente la malinconia che caratterizza il Baby blues comincia dai due - tre giorni dopo il parto e perdura per circa due settimane. E' una sindrome benigna i cui sintomi possono includere:

- Stanchezza
- Sensazione di svuotamento
- Disturbi del sonno
- Sensazione di tristezza e solitudine
- Scoppi improvvisi di pianto
- Ansia ed irritabilità

Come fare quindi a distinguere il baby blues dalla depressione post partum vera e propria?

Se i sintomi del baby blues perdurano oltre le due settimane, tendendo a peggiorare, è probabile che ci troviamo di fronte ad un problema più serio. La depressione post partum colpisce circa il 10-15% delle neo - mamme ed è più probabile che si instauri se la donna ha già sofferto di baby blues.

Cosa si potrebbe chiedere una donna qualora sospettasse di soffrire di depressione post partum? Quali aspetti potrebbero aiutare la donna e la sua famiglia a capire se



sono di fronte ad una possibile depressione puerperale?

La neo mamma potrebbe chiedersi:

Sto riscontrando...

- Problemi nel mangiare o nel dormire?
- Pensieri sconvolgenti che non riesco a scacciare dalla mente?
- Paura di far male al bambino o a me stessa?
- Perdita di interesse nello svolgere le attività quotidiane?

Mi sento particolarmente...

- Triste
- Depressa
- Irritabile
- Arrabbiata

Chiaramente un familiare può porsi le stesse domande in riferimento alla donna, qualora essa non sia in grado di farsi un'autoesame obiettivo, così da poterla spingere a chiedere aiuto quanto prima.

COSA FARE?

Aiutarsi da sé

Se la forma di depressione post partum è lieve la donna potrebbe trarre beneficio dai seguenti suggerimenti:



- Trovare una persona di fiducia cui affidare il bambino per qualche ora, così da poter riposare
- Fare regolarmente un moderato esercizio fisico
- Cercare di avere un'alimentazione sana ed equilibrata
- Prendersi del tempo per se stesse ogni giorno
- Pretendere meno da se stesse ed essere disposte a farsi aiutare
- Concentrarsi sulle cose essenziali, cercando di semplificarsi la vita
- Uscire e fare amicizia con altre neo mamme

Ma che dire quando, nonostante gli sforzi, i sintomi non migliorano, anzi tendono a peggiorare e ad interferire significativamente nel vita di tutti i giorni?

In questo caso è il momento di chiedere aiuto a persone specializzate, che possono aiutare la neo-mamma ad uscire dal tunnel della depressione post natale. Il primo messaggio importante da trasmettere alla donna è che la depressione post partum è curabile e che non è sola nella lotta contro tale patologia. Vediamo di seguito quali possono essere le possibilità di cura.

Le possibili opzioni terapeutiche

Le cure possono consistere:

- nell'assunzione di ansiolitici ed antidepressivi (dietro prescrizione e controllo medico, valutando attentamente la possibilità di sospendere o mantenere l'allattamento al seno)
- nella psicoterapia individuale
- nella partecipazione a terapie di gruppo con donne che si trovano ad affrontare il medesimo problema (gruppi di auto aiuto)



IL RUOLO DEL PADRE

E' innegabile, da quanto abbiamo visto finora, che la nascita di un bambino alteri l'equilibrio di coppia, ridefinisca il rapporto esclusivo esistente e costringa entrambi i partners a modificare la propria identità in modo profondo, provocando una serie di cambiamenti a livello emotivo, economico e sociale che comportano spesso anche una riorganizzazione a livello psicologico, vissuta con difficoltà non solo dalle madri, ma anche dai padri.

Quando la partner è colpita da depressione puerperale il padre potrebbe sentirsi frustrato e confuso e chiedersi se la compagna tornerà mai ad essere quella di prima. Sentimenti comuni potrebbero includere:

- Preoccupazione: "Cosa posso fare? Non ne ho la minima idea. Guarirà?"
- Rabbia: "Mi sembra che lei non faccia abbastanza per migliorare"
- Eccessivo carico di responsabilità: "Devo fare da madre e padre contemporaneamente"

Sebbene il periodo che il padre si trova ad affrontare sia molto difficile da molteplici punti di vista, spesso la compagna ricerca il suo sostegno e il suo aiuto. Quali possono essere alcune utili indicazioni da dare ai padri che si trovano in tale situazione e che potrebbero aiutarli a gestire al meglio il problema?

- Riconoscere che la compagna sta facendo del suo meglio e che non è colpa sua se si trova a soffrire di depressione post partum
- Essere paziente e coltivare empatia nei suoi confronti, cercando di capire i suoi sentimenti
- Ridurre, per quanto possibile, il tempo trascorso in attività non essenziali e cercare di trascorrere più tempo con la famiglia



- Ricordare che spesso la donna chiede solo di essere ascoltata e non cerca soluzioni immediate ai problemi esposti
- Rassicurarla sul fatto che è amata e che i suoi sforzi per uscire dalla depressione non passano inosservati.

Dott.ssa Elena Bardazzi
elenabardazzi@yahoo.it
347/2269664

Bibliografia:

Milgrom J., Martin P. R., Negri L., Depressione Postnatale – Ricerca, prevenzione e strategie di intervento psicologico. Trento, Edizioni Erickson 2003

http://www.watchtower.org/i/20030608/article_01.htm

http://www.watchtower.org/i/20020722a/article_01.htm

Graziottin A. su:<http://www.theramex.it/thol/pages/canali/gravidanza/tuttoSu/depresParto.jsp>