

Video: Ce este depresia postnatala?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 08 Septembrie 2010 17:47 - Ultima actualizare Miercuri, 08 Septembrie 2010 18:18



Probabil ca ati cunoscut sau a-ti avut in familie o femeie insarcinata. Daca ar fi sa va aduceti aminte de primele zile/saptamani, imediat dupa ce a nascut, comportamentul acesteia s-a schimbat putin si a devenit "altfel", nu-i asa? Vorbim de prezenta simptomelor specifice **depresi**
ei postnatale

, caracteristice majoritatii femeilor care au dat nastere unui copil. Iata principalele semne care apar:

- stare de oboseala profunda;
- lipsa apetitului;
- perturbari ale somnului;
- stari de spaima, frica si anxietate privind modul in care copilul este crescut;
- teama persistenta ca nu va reusi sa faca fata sarcinii de mama;
- ganduri negative de genul: "nu sunt suficient de buna", "nimeni nu ma intelege", "nimeni nu ma ajuta", "nu o sa reusesc sa fac fata acestui rol" ;
- schimbari rapide in starea de dispozitie: daca acum sunt vesele, peste o jumatate de ora pot fi surprinse intr-un colt al camerei, plangand;
- neliniste si iritabilitate crescuta;

Toate aceste simptome apar la doua-trei zile dupa nastere si pot sa dureze cam doua saptamani. In primul an de viata al copilului e posibil ca astfel de episoade sa mai apara, iar deseori membrii familiei observa mai repede modificarile expuse mai sus, decat persoana in cauza. Se intampla sa apara si iritarea si sentimentul de victima din partea tinerei mamici care poate considera ca ceilalti completeaza impotriva ei nascocind simptome pe care ea nu le percepe ca fiindu-i proprii.

Care sunt cauzele depresiei postnatale?

Putem spune ca, depresia postnatala este un conglomerat de simptome la nivel chimic, social si psihologic. In timpul sarcinii, nivelul de progesteron si estrogen secretat de ovare si placenta creste de 10 ori fata de nivelul obisnuit din organism. Dupa nastere, la aproximativ 72 de ore are loc o scadere brusca ceea ce produce modificari la nivel bio-chimic foarte importante in corpul femeii. Acesta este una dintre modificarile hormonale care duc la aparitia depresiei dupa nastere. In timpul sarcinii, endorfina este si ea la cote foarte ridicate si ne ajuta sa ne simtim foarte bine, insa dupa nastere si ea scade brusc.

Modificarile de la nivel psihologic pot fi datorate unor probleme la nastere, dificultati in relatia cu partenerul sau ceilalti membri ai familiei, stresori din punct de vedere financiar, dar si din partea nevoilor foarte mari pe care nou-nascutul le are. Sentimentul de pierdere al sarcinii din punct de vedere fizic contribuie si el la dezvoltarea acestor simptome.

Cum pot fi ajutata o tanara mamica?

1. Are nevoie de sprijin in cresterea copilului.
2. Incearca sa o ajuti la schimbarea scutecelor, imbracaminte, alimentatie si la sarcinile din casa.

Video: Ce este depresia postnatala?

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 08 Septembrie 2010 17:47 - Ultima actualizare Miercuri, 08 Septembrie 2010 18:18

3. Sfatuieste-o sa profite de momentele in care cel mic doarme pentru a se odihni si ea. Cu mici pauze de somn de pe parcursul zilei poate sa recupereze somnul de noapte care este perturbat in primele luni de viata ale bebelusului.

4. Permite-i sa mai iasa din casa pentru mici cumparaturi in timp ce copilul doarme. Va avea si ea nevoie de aer curat si sa mai schimbe putin mediul. Ar putea sa dezvolte invidie si furie raportata la sot deoarece el este cel ce iese din casa, in timp ce ea va trai sentimentul de "prizoniera" si incatusare in greutatile vietii de mama.

5. Explica-i in permanenta ca nu este o mama rea si asigura-o ca face totul foarte bine, asa cum ar trebui (deseori apare ideea de incompetenta si lipsa de forta pentru a mai juca noul rol de mama).

6. Incearca sa nu o judeci, ci mai degraba sa ii oferi in permanenta sprijinul si intreab-o mereu daca poti sa fii de folos cu ceva, daca o poti ajuta etc.

7. Ajut-o sa isi faca timp si pentru ea. In timp ce ii faci baie, mama se poate destina, poate citi cateva pagini, sa asculte muzica ori sa faca ceva ce ii place. E nevoie de rabdare si timp pentru ca tanara mamica sa se recupereze atat din punct de vedere biologic, cat si psihologic.

Iata si un clipulet reprezentativ:

Atentie: medicamentele nu se vor lua decat daca in urma unui control medical, tinerei mamici ii este prescrisa o astfel de terapie medicamentoasa. □ *in engleza se mai utilizeaza pentru depresia postnatala si termenul de baby blues

Ai vreo curiozitate, o intrebare din acest domeniu? Scrie-ne pe Diana@sighet-online.ro

Diana Mariana Apopi, psiholog sub supervizare si student-masterand, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2
editor online www.suntparinte.ro