



DEPRESSIONE POST PARTO

Nei giorni che seguono la nascita del bambino molte donne sperimentano un senso di tristezza, ansia, irritabilità, sbalzi d'umore, pianto (la cosiddetta sindrome baby blues). Questi sintomi sono normali e generalmente scompaiono dopo pochi giorni o settimane. Infatti è spesso necessario un periodo di assestamento in cui il nuovo nucleo familiare si ridefinisce e si adatta alle abitudini e ai bisogni quotidiani.



Ci sono però alcuni casi in cui le difficoltà iniziali sembrano aumentare piuttosto che diminuire e le neo mamme, così come i neo papà, possono presentare:

- ✓ profonda tristezza, senso di vuoto, scarso coinvolgimento emotivo, frequenti pianti;
- ✓ isolamento rispetto alla famiglia e agli amici, o allontanamento dalle attività;
- ✓ costante senso di affaticamento, disturbi del sonno, eccessi di fame o perdita di appetito;
- ✓ un forte senso di inadeguatezza o di fallimento;
- ✓ intensa preoccupazione o perdita di interesse per il bambino;
- ✓ paura di danneggiare il bambino;
- ✓ pensieri riguardanti il suicidio.

Questi genitori soffrono di “depressione post parto”.

Meno frequenti sono i casi di psicosi post parto, che si presenta solitamente come una grave forma di depressione, in cui sono presenti anche deliri (false opinioni, convinzioni bizzarre), allucinazioni (sentire voci o vedere le cose che non sono reali); pensieri riguardanti il fare del male al bambino.

Nonostante le cause precise della depressione post parto non siano note è possibile comunque intervenire ed è importante farlo tempestivamente.

Se i sintomi che si presentano sono lievi (baby-blues) può essere d'aiuto riposarsi molto, approfittando anche dei brevi sonnellini del bambino. È sempre importante chiedere l'aiuto del partner, di familiari e amici, prendersi cura di sé (curarsi il corpo, vestirsi e uscire anche per una breve passeggiata o prendersi una pausa affidando il bambino alle cure dei nonni o di una baby-sitter dedicandosi ad attività piacevoli).

Se i sintomi che si presentano sono invece persistenti è importante rivolgersi ad un medico o ad uno psicologo che valuterà l'opportunità di un intervento, sia esso farmacologico, psicologico (terapia individuale o di gruppo, con il coinvolgimento, se possibile di entrambi i genitori) o sociale (attivazione di reti sociali di supporto al neogenitore con il coinvolgimento del partner, dei familiari, degli amici e di gruppi di sostegno).

Questo tipo di disturbo può avere importanti ripercussioni nella vita dei neo genitori, ma anche nella vita dei loro figli. È dunque fondamentale non esitare e chiedere aiuto e consiglio, anche a figure sanitarie.

La tua farmacia