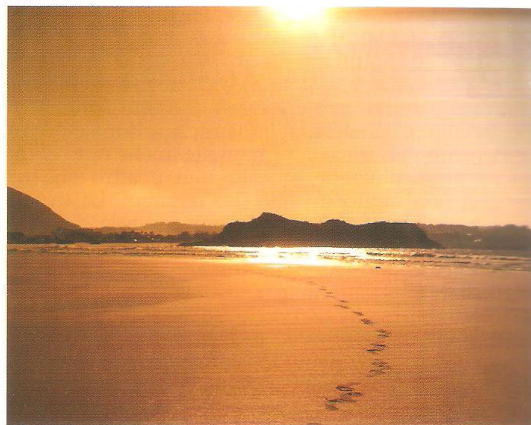


La depressione Post Partum

Cerchiamo di capire le cause che portano le donne dopo la gravidanza ad andare in depressione e cosa si deve fare...

La nascita di un figlio è culturalmente considerato un evento felice; il bambino, che per nove mesi è stato immaginato e atteso, diventa reale e richiede tutte le cure e le attenzioni necessarie. Dopo il parto la donna è costretta ad affrontare una serie di cambiamenti molto importanti: cambiamenti di tipo pratico, come perdita della routine, notti insonni; cambiamenti di tipo emotivo, come cambiamenti di ruolo, cambiamenti nella relazione con il partner; costruzione della propria genitorialità. Stanchezza, dubbi, insicurezze sono spesso presenti nella neo-mamma, la quale può attraversare diversi stati mentali problematici, che vanno dalla cosiddetta *maternity blues*, alla depressione post partum, alla psicosi puerperale. Lo stato di *maternity blues*, che colpisce dal 50 all'80% delle donne, è caratterizzato da pianto, irritabilità, instabilità emotiva, umore depresso, ipocondria e agitazione durante i primi dieci giorni dal parto. La psicosi post partum ha un'incidenza dello 0,3%. I sintomi compaiono nell'arco di 15-20 giorni in tutta la loro gravità. Le donne colpite presentano un umore e comportamenti gravemente disturbati, in particolare allucinazioni visive ed uditive associate ad uno stato delirante. La donna con tale disturbo è totalmente incapace di affrontare la vita quotidiana, ma soprattutto non è in grado di accudire il proprio bambino. La depressione post partum colpisce il 13% delle donne. È la vera forma depressiva del dopo parto e si tratta di un evento sottodiagnosticato, che insorge tra le 6 e le 12 settimane dopo la nascita del bambino o nel secondo semestre post partum. La sintomatologia è caratterizzata da: umore disforico; disturbi del sonno; disturbi dell'appetito; disturbi psicomotori; affaticamento; anedonia; sensi di colpa;



pianto persistente; autosvalutazione; difficoltà di concentrazione; senso di irritazione; confusione; sentirsi prive di valore; idee suicidarie.

Quali sono le cause della depressione post partum?
La sindrome depressiva può essere attivata dalla fluttuazione ormonale conseguente alla nascita del figlio, ma anche da caratteristiche psicologiche della donna, oltre che da fattori sociali presenti durante la gravidanza e dopo il parto.

Non è chiaro quali di questi fattori abbia un effetto diretto sullo sviluppo della depressione post partum né come avvenga l'interazione tra loro, è indubbio comunque che la gravidanza è un importante viaggio psicologico ed emotivo che la donna intraprende e che determina in lei una ristrutturazione cognitiva per assumere il ruolo di madre ed elaborare la perdita del ruolo di figlia.

Che cosa si può fare?

Il primo fondamentale passo è parlarne; il silenzio amplifica la sofferenza legata al sentimento di negatività, e la mantiene nel tempo, aggravandola.

La psicoterapia è l'indicazione più efficace per superare il momento più critico della fase depressiva, eventualmente in associazione con una terapia farmacologica.



*Dr.ssa Roberta Marangoni
Psicologa Psicoterapeuta*

Dott.ssa Roberta Marangoni

Psicologa - Psicoterapeuta

Via Casalini, 2 - Rovigo

Riceve su appuntamento.

Cell. 347.9028824

Iscrizione all'Albo degli Psicologi della Regione Veneto n. 3616