

Depressione Post-partum

*Colpisce il 20% delle donne ma può essere curata con successo.
Fondamentale il ruolo della famiglia.*

La depressione post partum colpisce il 20% delle donne che partoriscono. E' un disturbo clinico che si può curare con successo. Proviamo a togliere il velo per qualche minuto su questa spiacevole situazione che molte neomamme e famiglie (perché poi, indirettamente, colpisce tutto il nucleo familiare) si ritrovano ad affrontare in un periodo davvero molto delicato della loro vita.

- La **depressione post-partum** colpisce il 20% delle donne che partoriscono.
- La depressione post-partum è un disturbo clinico che si può curare con successo.
- La depressione post-partum è una depressione clinica che si può presentare da subito dopo il parto fino a un anno dal parto.
- Se tua moglie soffre di depressione post-partum, è molto importante che tu ne sia informato e contribuisca alla cura.
- La depressione post-partum può colpire senza preavviso - anche in donne senza precedenti episodi di depressione. Può colpire donne che hanno una carriera di grande successo così come donne che rimangono a casa con i figli; donne che godono di un matrimonio stabile così come donne che vivono rapporti conflittuali, donne single e persino madri adottive. Può colpire donne che amano il loro bambino più di qua-

lunque altra cosa al mondo. Può colpire dopo il primo figlio, ma anche dopo il quarto.

- Può colpire donne che sono sicurissime che a loro non succederebbe.
- Non è ancora chiaro il motivo per cui la depressione post-partum colpisce alcune donne mentre altre no, o perché alcune considerate più a rischio non ne vengano colpite, mentre quelle con meno fattori di rischio presentino sintomi anche gravi.
- Le donne sono il doppio più a rischio di depressione degli uomini.
- Le donne sono più esposte a disturbi emotivi dopo la nascita di un figlio che in qualunque altro momento della loro vita.
- La depressione post-partum è una vera e propria malattia.
- Lei non sta assolutamente fingendo o esagerando.
- Non succede perché lei è una cattiva madre o non ama il bambino a sufficienza.
- Non succede perché ha pensieri negativi su di sé o sul bambino o su di te.

- Non succede perché è debole e non si sforza a sufficienza per stare meglio.
- Non può semplicemente "farsela passare".
- Questo non vale. Non è quello che ti aspettavi. Ma se tua moglie soffre di depressione post-partum, le ci vorrà un po' per riprendersi, qualche settimana ma persino dei mesi.
- Starà meglio, tornerà ad essere "normale". Ricomincerà a privare piacere, ma non succederà da un giorno all'altro.
- Più riuscirai a starle vicino, più veloce sarà la ripresa.
- La depressione post-partum non è colpa di nessuno. Non è colpa sua, e non è colpa tua.
- Cerca di rassicurarla sul fatto che lei non ha fatto nulla per provocarla.
- Spesso, quando siamo colpiti da qualcosa che non capiamo, cerchiamo di dare la colpa a qualcosa o qualcuno. Questo sarà molto controproducente.
- Ricordati che non si sa bene perché questo avvenga. Ciò che si sa è come fare per accelerare il processo di guarigione.
- Non sprecare troppe energie per capire cos'è andato storto e ha scatenato il problema. La ricerca di una ragione ti renderà frustrato, mentre tua moglie continuerà a stare male. Risparmia le energie per navigare al meglio in questo territorio poco familiare.



Che cosa dire

Il suo umore e la sua vulnerabilità ostacoleranno temporaneamente la comunicazione.

Ecco contro cosa ti dovrai scontrare:

- Se le dici che la ami, non ti crederà.
- Se le dici che è una brava madre, penserà che lo stai dicendo solamente per farla sentire meglio.
- Se le dici che è bella, penserà che stai mentendo.
- Se le dici di non preoccuparsi di nulla, penserà che tu non abbia idea di quanto male si senta.
- Se le dici che tornerai prima dal lavoro per aiutarla, si sentirà in colpa.
- Se le dici che devi lavorare fino a tardi, penserà che non ti importa di lei.

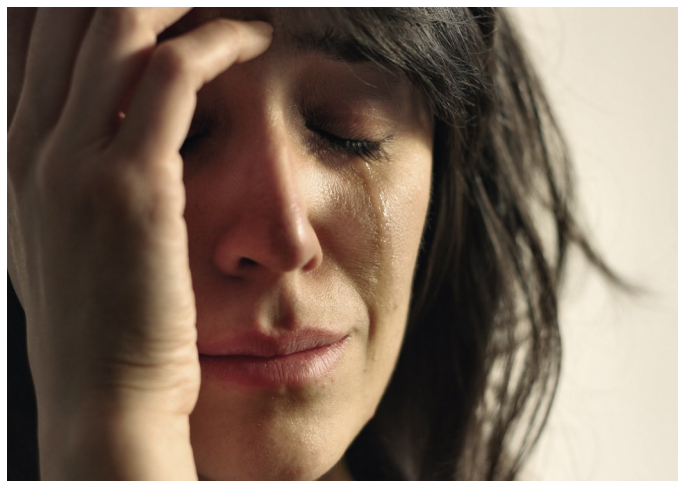
Ma puoi dirle che:

- Sai benissimo che sta molto male.
- Starà meglio.
- Sta facendo ciò che serve per stare meglio (terapia, medicine, ecc.).
- Può comunque essere una brava madre anche se non si sente bene.
- Può succedere di fare degli errori, non deve fare per forza tutto alla perfezione.
- Sai quanto si stia impegnando in questo momento difficile.
- Hai bisogno che ti dica cosa puoi fare per aiutarla.
- Sai che sta facendo del suo meglio.
- La ami.
- Il bambino starà bene.
- Cosa NON dire
- Non dirle che dovrebbe passarci sopra.
- Non dirle che sei stanco di come si sente.
- Non dirle che dovrebbe essere il periodo più felice della sua vita.
- Non dirle che la preferivi prima.
- Non dirle che se la farà passare in fretta.
- Non dirle che si sentirebbe meglio se tornasse al lavoro, non fosse tornata al lavoro, uscisse di più, rimanesse più a casa, ecc.
- Non dirle che dovrebbe dimagrire, tingersi i capelli, comprarsi dei vestiti nuovi, ecc.
- Non dirle che tutte le neomamme si sentono così.
- Non dirle che si tratta solo di una fase.
- Non dirle che se voleva il bambino, sapeva che avrebbe dovuto passarci.
- Non dirle che sai che è abbastanza forte per uscirne da sola e che non ha bisogno di aiuto.

Cosa dovresti sapere a proposito della cura

- Una buona terapia può essere costosa. Ma una terapia costosa non sempre è buona.
- Trovare un aiuto per tua moglie deve essere la tua priorità. Se ti preoccupi dei costi, resterà malata più a lungo.
- La malattia è reale. Ha bisogno di cure.

Quindi, come si fa a sapere se il terapeuta è bravo? Poniti queste domande:



- Ti sei sentito a tuo agio in sua presenza? (Sì, dovrai essere presente a una seduta).
 - A tua moglie piace come persona? (E' molto più importante di quanto pensi. Riuscire a comunicare con il terapeuta è come vincere metà battaglia).
 - Che atteggiamento ha tua moglie nei confronti delle sedute?
 - Pensa che la stiano aiutando?
- Si sente bene all'idea di andarci?
- Ha fiducia in questa persona e si sente a proprio agio a parlarci?

Cerca di trovare qualcuno che lavori a breve termine e si concentri sul presente, piuttosto che su questioni del passato. Si tratta di questioni importanti, ma non necessariamente utili al problema, ciò che si deve gestire sono i sintomi.

Il costo della terapia è una questione reale. Ma lo è anche la sua malattia, giusto? Non permettere alla questione economica di negarle l'aiuto di cui ha bisogno. Ci sono alcune opzioni. Piani assicurativi. Pagamenti a rate. Ecc. Far pesare le tue preoccupazioni può sabotare la ripresa facendola sentire in colpa. Stai attento a come affronti l'argomento.

Incoraggiala a discutere le sue preoccupazioni economiche col terapeuta. Contatta l'agenzia di assicurazioni. A seconda del piano assicurativo, potresti riuscire a farti coprire almeno parte delle spese.

Sì, dovresti andare a una seduta con lei. Alcune donne vogliono che il marito le accompagni la prima volta, altre preferiscono prima stabilire un rapporto con il terapeuta. Chiedi a lei quando preferisce che tu ci vada, e fallo.

Tu ci vai per le seguenti ragioni:

- Per dimostrarle il tuo sostegno;
- Per conoscere il terapeuta e sapere chi si sta prendendo cura di lei;
- Per fare domande, avere informazioni, ricevere supporto;
- Per fornire informazioni su tua moglie, la vostra relazione, eventi importanti, ecc.

La depressione post-partum diventa una questione familiare. Non lasciare che tua moglie ne porti tutto il peso da sola. Appoggiare la sua decisione di andare dal terapeuta è vitale per la sua guarigione. Ricordati che questa terapia dovrebbe essere a breve termine, vale a dire da 3 a 5 mesi. Ma dovrebbe subito sentirne i benefici. A seconda della gravità della malattia, dovrebbe sentirsi un po' meglio già dopo un paio di settimane.

Situazioni di emergenza

Se ti dice che non riesce più a sopportare il dolore, si tratta di una dichiarazione molto seria che richiede una valutazione da una persona specializzata nel trattamento della depressione.

Ricorda che i suoi pensieri sono distorti ed è possibile che le cose le sembrino molto peggiori di come sembrano a te.

Non spetta a te decidere se rischia di fare del male a se stessa o agli altri. Lascia che lo decida un professionista. Stai con lei. Chiedile se si sente al sicuro. Aiutala a prendere un appuntamento con una per-

sona che crede la possa aiutare. Chiama il dottore. Non lasciarla da sola.

Le seguenti situazioni sono rare, ma richiedono un intervento immediato. Le situazioni di emergenza richiedono che tu la porti al più vicino ospedale. NON LASCIARLA DA SOLA PER NESSUN MOTIVO SE:

- Parla di fasi del male;
- Ha strani pensieri, allucinazioni, illusioni;
- Non dorme da parecchi giorni e mostra sintomi quasi maniacali. La mancanza di sonno può peggiorare i sintomi;
- Mostra un evidente allontanamento da qualsiasi contatto sociale;
- Ha preoccupazioni per la morte, idee morbose o ideazione religiosa;
- Ha persistenti sensazioni di disperazione e inutilità;
- Esce con espressioni quali: "I miei bambini starebbero meglio senza di me qui."

<http://www.laborhotel.com>



Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line

l'hotel per la vacanza che sogni è qui

