

# La depressione perinatale: cosa c'è da sapere

23 settembre 2019 Categorie: Psicopatologia Tag: benessere psicologico, depressione, donna, famiglia, gravidanza, parto



Oggi apriamo un breve specchio sulla Depressione Post-Partum un fenomeno sempre più diffuso e da non confondere con il periodo "Baby Blues" o "Maternity Blues", termini coniati dal pediatra psicoanalista inglese D. Winnicott.

Nello specifico il Baby Blues si manifesta a partire dal 2° giorno circa dopo il parto ed è una condizione organica fisiologica naturale, causata da una brusca caduta di ormoni, in particolare di estrogeni e progesterone.

## **Come si manifesta?**

Questo periodo è caratterizzato da uno sbalzo umorale, a causa del quale la donna risulta essere più ansiosa, irritabile, più triste e con facile tendenza al pianto, più stanca, con possibile manifestazione di disturbi del sonno, sentimenti di svalutazione, la sensazione di distacco emotivo con il proprio figlio, il non sentirsi all'altezza.

Tutti questi sintomi dopo il parto in generale non devono allarmare poiché, come detto sopra, sono fisiologicamente accettabili. Tuttavia è utile attivare un campanello d'allarme se gli stessi si prolungano dopo un mese. La durata di questi sintomi è infatti proprio ciò che fa la differenza tra un cedimento fisiologico ed un passaggio ad una vera Depressione Post Partum.

La percentuale delle donne colpite è elevata e riconducibile ad 1 su 5.

La depressione post partum viene indicata anche con il termine depressione perinatale poiché si sviluppa nella maggior parte dei casi nella metà della gravidanza fino a svilupparsi a un anno dopo del parto e anche oltre, pertanto la prevenzione perinatale è fondamentale.

## **Quali sono le donne più a rischio?**

Sicuramente ad essere più colpite sono le donne che:

– hanno già una storia di disturbi psichiatrici di vario tipo in particolare quelle che hanno sofferto in passato di disturbi dell'umore. Spesso alcune di esse che sono già in carico a dei professionisti del settore seguono un percorso personale e prendono psicofarmaci. In questo caso per il professionista è importante capire come comportarsi, se continuare o meno la cura psicofarmacologica;

– durante il ciclo già nella normale fase di vita risentono a livello ormonale di una grande alterazione dell'umore;

– hanno avuto eventi altamente stressanti accaduti sia durante l'ultimo anno della loro vita ma anche eventi traumatici nell'infanzia (es. avere subito abusi fisici ma anche emotivi, eventi di abbandono). In questo caso bisogna anche indagare se nel corso della vita della donna si sono registrate precedenti gravidanze traumatiche o non portate a termine.

– fanno abuso di alcool e fumo;

– hanno scarsa rete di supporto intorno (da parte di familiari, partner, amici) e registrano una situazione di disagio economico.

### **Come intervenire?**

Innanzitutto se i sintomi persistono oltre i tempi descritti sopra chiedere aiuto ad uno Psicologo!

E' poi fondamentale attivare una rete che si muove intorno alla donna e la aiuti ad alleggerirsi di eccessive responsabilità anche nelle piccole attività quotidiane (una figura molto importante in questo caso oltre che i familiari è anche quella della doula), come l'elevato carico di lavoro domestico.

Sono importanti anche le "distrazioni", ad esempio uscire di più, evitando quindi il rischio che la mamma, essendo concentrata solo sul bambino, si isoli completamente dall'ambiente sociale che invece rappresenta un punto di forza.

La maternità come si può immaginare viene avvertita dalla donna come qualcosa di irreversibile "niente sarà come prima" che a volte spaventa un po' poiché implica un cambiamento fisico, di status sociale, di maggiore responsabilità. Poi abbiamo anche il caso della gravidanza "non prevista" che costringe le mamme a rivedere all'improvviso il proprio stile di vita anche in maniera frettolosa. Ad ogni modo è necessario cogliere tempestivamente questi segnali di malessere per intervenire il prima possibile poiché più il tempo scorre più tutto ciò diventa "tossico" per il feto.

A volte ci si sente in colpa nel sentirsi così "triste" nel momento della nascita del proprio figlio soprattutto se ci si sente rispondere dall'altra parte di stare tranquille e di godersi questo momento come il più bello della propria vita, che tutto andrà bene.

Il non sentirsi compresa, non vista in questo malessere e quindi sentirsi sola, può anche portare a gesti estremi, non sempre è una cosa che passa.

### **L'importanza di una rete**

Il ruolo della famiglia è fondamentale in questo periodo delicato. Il supporto può essere come abbiamo detto già prima o di tipo materiale, in cui la donna ha degli impegni casalinghi che fisicamente in questo periodo non riesce a svolgere, o semplicemente avere la famiglia come punto di supporto emotivo.

E' necessaria la comprensione dei familiari nella non colpevolizzazione della donna nel sentirsi così quasi come se questo stato emotivo dipendesse dalla sua mancanza di volontà di reagire piuttosto che di una vera e propria depressione. Sono proprio i familiari intorno che in questo

momento così critico della donna si possono rendere conto di qualcosa che non va e segnalarlo a un'equipe di professionisti.

Lo status mentale della donna influisce anche su quello dei padri. I vissuti della coppia e una depressione post – partum possono coinvolgere anche il proprio compagno e se quest'ultimo si sente impotente davanti a ciò e non riesce a svolgere la sua funzione cardine, ovvero proteggere e coinvolgere la propria compagna può avvertire anche lui stesso uno stato depressivo. La presenza del proprio partner è fondamentale in questo periodo critico.

La depressione Post Partum è una realtà difficile da intercettare, estremamente diffusa e a volte si protrae anche dopo più di un anno dalla nascita del bambino. Dati allarmanti che purtroppo spesso vengono portati alla luce da eventi di cronaca che ci svelano un abisso di dolore che neanche i familiari più stretti avevano compreso. E se il malessere delle donne è purtroppo spesso misconosciuto e sottovalutato quello che sta cambiando è l'approccio terapeutico che non è più concentrato nel momento in cui una neomamma manifesta il suo disagio ma già nei mesi di gravidanza, tant'è che non si parla più di depressione post partum ma meglio di depressione perinatale perché è ormai un dato di fatto che i primi segnali emergono già nei nove mesi di gestazione.