

ΕΠΙΛΟΧΕΙΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Συμπτώματα, αίτια και τρόποι αντιμετώπισης

Οι εννέα μήνες πέρασαν... μόλις έγινες μητέρα, μία από τις πιο σημαντικές και χαρούμενες στιγμές στη ζωή σου. «Τι θα μπορούσε να κάνει μια γυναίκα πιο ευτυχισμένη από τη γέννηση ενός μωρού;» αναρωτιέσαι. Τότε, γιατί είσαι τόσο θλιμμένη;

Δεν είναι περίεργο. Η επιλόχειος κατάθλιψη είναι μια σοβαρή διαταραχή που προσβάλλει το 9-16% των γυναικών μετά τη γέννα. Χαρακτηρίζεται από μια παρατεταμένη περίοδο συναισθηματικής ταραχής σε μια φάση μεγάλων αλλαγών στη ζωή της μητέρας με σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην ίδια όσο και στην οικογένεια.

Ποια είναι τα συμπτώματα της επιλόχειου κατάθλιψης στη μητέρα; Θλίψη, κλάμα, άγχος, εκνευρισμός, ενοχές, φόβος, κόπωση, ανηδονία είναι μόνο μερικά από αυτά. Συχνά παρατηρούνται διαταραχές στον ύπνο και στην πρόσληψη τροφής, καθώς και δυσκολία στη συγκέντρωση της προσοχής, τη μνήμη και τη λήψη αποφάσεων. Επίσης, απομάκρυνση από οικογένεια και φίλους, δυσκολία να αντεπεξέλθει στην καθημερινότητα και στη φροντίδα του μωρού, ακόμα και σκέψεις να κάνει κακό στον εαυτό της ή το παιδί (Beck 1995, Fowles 1996, Jennings et al. 1999).

Όσον αφορά στα αίτια που μπορεί να την προκαλέσουν, στα πιο συνήθη περιλαμβάνονται ορμονικές αλλαγές, το ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό κατάθλιψης και η νεαρή ηλικία της μητέρας. Προσθέστε ακόμα την αίσθηση ανικανότητας να αντεπεξέλθει στο νέο της ρόλο σε συνδυασμό με το κυνήγι για το ουτοπικό όνειρο της... «τέλειας μαμάς». Την κατάσταση επιβαρύνει και ο περιορισμός στον ελεύθερο χρόνο –η μητέρα καλείται να μείνει σπίτι για μεγαλύτερο διάστημα και παράλληλα διαθέτει λιγότερο χρόνο για το σύντροφο και τα αγαπημένα

της πρόσωπα- σε συνάρτηση με το άγχος από τις αλλαγές στην εργασία και το σπίτι. Η αίσθηση απώλειας που μπορεί να βιώσει παίζει επίσης σημαντικό ρόλο – απώλεια της ταυτότητας του ποια είναι ή ήταν πριν τη γέννηση του μωρού, απώλεια ελέγχου, και απώλεια της προ-εγκυμοσύνης σιλουέτας. Αρνητικά μπορούν επίσης να επιδράσουν το χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, η δυσλειτουργία στο γάμο, η έλλειψη υποστήριξης από οικογένεια και φίλους (O'Hara 1985, Hagen 1999, Beck 2001) και ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου.

Σύμφωνα με έρευνες, όπως αυτή του πανεπιστημίου της Χαιδελβέργης (Moehler et al.2007), τα παιδιά των μητέρων με επιλόχειο κατάθλιψη μπορεί:

- να παρουσιάσουν διαταραχές συμπεριφοράς και να γίνουν νευρικά,
- να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, όπως καθυστέρηση στην ομιλία και προβλήματα στο συναισθηματικό δέσιμο με άλλους,
- να αναπτύξουν αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη στην παιδική ηλικία και την εφηβεία.

Πολλές γυναίκες δεν λένε σε κανέναν τα συμπτώματά τους από ντροπή ή ενοχή που νιώθουν κατάθλιψη όταν υποτίθεται πως θα' πρεπε να είναι ευτυχισμένες και επειδή ανησυχούν ότι θα τις χαρακτηρίσουν 'κακές' μητέρες. Η επιλόχειος κατάθλιψη μπορεί να συμβεί σε κάθε γυναίκα χωρίς αυτό να σημαίνει πως είναι ακατάλληλη μητέρα. Κοινωνική υποστήριξη από άλλες μητέρες, φίλους και συγγενείς, ξεκούραση, ελάττωση των υποχρεώσεων και διασφάλιση προσωπικού χρόνου μπορεί να λειτουργήσουν θετικά. Καταληκτικά, για αποτελεσματική θεραπεία της νόσου ενδείκνυται να συμβουλευθούν κάποιον ειδικό στο χώρο της ψυχικής υγείας.

Μακρή Ευθυμία, Ψυχολόγος