



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.