

LA DEPRESSIONE POST-PARTUM

La gravidanza e il puerperio rappresentano un momento di profondo cambiamento emotivo per la donna: spesso implica un'aumentata vulnerabilità psicologica che, in presenza di determinati fattori o problematiche anche pre-esistenti, possono favorire lo sviluppo di alcune difficoltà. Sono molte le patologie che possono riguardare una mamma in attesa o nei mesi successivi alla nascita del proprio bimbo (disturbi psicotici, dell'umore, alimentari, d'ansia), ma quello su cui noi oggi ci vogliamo concentrare è la depressione post-partum. Oggigiorno, la depressione post-partum è riconosciuta come una delle più comuni complicanze mediche durante il primo anno di vita del bambino ma nonostante questo è ancora molto sottodiagnosticata e si calcola che in circa la metà dei casi il disturbo sia misconosciuto o comunque non trattato.

Baby Blues, Depressione post-partum, Psicosi puerperale

In quest'ottica è importante non confondere la depressione post-partum con altre due patologie, di differente entità, che vengono spesso nominate quando si parla di questo argomento. Il primo è il baby blues che corrisponde ad un quadro clinico di lieve entità che insorge nell'arco della prima settimana di vita del neonato e tende a risolversi spontaneamente nell'arco di pochi giorni e si caratterizza da flessione del tono dell'umore, facilità al pianto, irritabilità e talvolta lievi disturbi di memoria e concentrazione. Diverso è il caso della psicosi puerperale, che è molto rara, e nella maggioranza dei casi si manifesta improvvisamente nelle prime due settimane che seguono il parto: si tratta di una vera e propria emergenza psichiatrica, con necessità di ricovero, date le possibili gravi conseguenze e si caratterizza di stati confusionali, sintomi psicotici (allucinazioni e idee deliranti), agitazione, disorientamento spazio temporale e cambiamento repentino del tono dell'umore. Parlando invece di depressione post-partum vera e propria è importante ricordare che questa insorge generalmente nelle 3-4 settimane successive al parto e la sintomatologia peggiora manifestandosi clinicamente verso i 4-5 mesi.

I segnali a cui prestare attenzione

- Disturbi del sonno, stanchezza e sonnolenza: è naturale per una neo mamma essere molto stanca e spesso non avere la possibilità di riposare quanto si vorrebbe, ma quando il senso di stanchezza è tale da faticare ad uscire dal letto, o al contrario non riuscire a dormire nonostante la grande stanchezza, è importante considerare che forse il nostro corpo ci sta dicendo che qualcosa non va. In questo contesto anche una condizione di iperattività motoria può essere significativa.
- Disturbi alimentari, inappetenza o appetito eccessivo: questo è spesso uno dei segnali più sottovalutati in quanto i cambiamenti corporei che una donna affronta nei mesi successivi al parto fa sì che spesso, ritmi alterati, poco tempo per alimentarsi correttamente e pasti non regolari vengano giustificati come facenti parte di una nuova quotidianità.
- Senso di inadeguatezza e di colpa: la paura di affrontare qualcosa di totalmente nuovo e grandissimo è normale, diverso è il caso in cui la neo-mamma si senta così in difficoltà nel gestire il proprio piccolo da convincersi di non esserne in grado. Questa condizione può generare a sua volta un forte senso di colpa condizionato anche da chi circonda la neo mamma che, a fronte delle difficoltà sperimentate, spesso spinge verso l'idea che fare la mamma sia facile e normale per tutti, convincendo ulteriormente la mamma della sua incapacità.
- Tristezza, nervosismo, ira e fastidio: il provare sentimenti così "distanti" dall'ideale comune per cui una mamma dopo la nascita del suo bambino debba essere sempre e solo felice rappresenta uno dei limiti maggiori nella ricerca di aiuto da parte di una donna che affronta una depressione post-partum. Provare questi sentimenti può essere normale ed è fondamentale, quando ciò accade, chiedere aiuto!

- Disinteresse verso se stessa e verso il bambino: questo è uno dei segnali più rilevanti nei casi di depressione ed è forse quello che più spaventa le mamme. La perdita di interesse verso se stesse come donne, il volersi distanziare fisicamente ed emotivamente dal bambino è indice del fatto che quella mamma ha bisogno di essere sostenuta: non si è delle cattive mamme per questo, si è solo delle mamme in difficoltà che hanno ancor più bisogno di sostegno e appoggio.