

Depressione post partum: come affrontarla e curarla

Dott.ssa Lucattini, sono molte le donne che dopo la nascita del proprio bambino/a soffrono di depressione, può spiegare quali sono le cause che possono concorrere a questo loro stato d'animo?

“Innanzitutto, è necessario distinguere il baby blues dalla vera e propria Depressione post partum.

Il termine Baby blues è stato coniato dallo psicoanalista Donald Winnicott per definire i sintomi leggeri di depressione, che spesso vive la neomamma nei primi giorni dopo la nascita del proprio bambino e che solitamente tende a scomparire spontaneamente in circa due/tre settimane.

Questo malessere emotivo è riconoscibile anche da parte della donna che sente di avere un umore instabile con crisi di pianto, tristezza, insonnia, ansia, diminuzione della concentrazione, crisi di pianto, stanchezza fisica. Questo disagio non tocca però la capacità della mamma di prendersi cura del proprio bambino neonato. È una reazione fisiologica legata, sia ai rapidi cambiamenti ormonali, sia come ben descrive lo psicoanalista Daniel Sternal fatto che la nascita richiede alla madre di trovare uno spazio mentale per il bambino e al tempo stesso di definire la propria identità come persona e come donna. Questi cambiamenti possono spaventare e confondere la neomamma poiché sperimenta sensazioni improvvise e nuove di “perdita di sé stessa”, della sé stessa “di prima” e quindi anche di alcuni dei propri riferimenti interiori, emotivi e inconsci.

La Depressione post-partum si verifica nel 10-15% delle donne dopo il parto e si manifesta con sintomi francamente depressivi, che durano più di due settimane dopo la nascita del bambino e hanno le caratteristiche specifiche della Depressione Maggiore”.

Dott.ssa Lucattini, come è possibile capire se si soffre di Depressione Post Partum?

“Innanzitutto, l'indicazione è a non sentirsi in colpa o vergognarsi se ci si sente depressi. Se la mamma è al primo episodio deve fare attenzione insieme alle persone che le stanno accanto ad alcuni campanelli di allarme.

Il primo è un profondo stato di abbattimento, inoltre la depressione interferisce con il funzionamento mentale, restringe la possibilità di pensare, riduce la capacità di attenzione e concentrazione, allenta la possibilità di associare i pensieri, dando una sensazione personale di vuoto e perplessità.

Spesso il dolore mentale è così forte da essere “dissociato” dalla mente, tanto da dare una sensazione di distacco emotivo dal proprio bambino che spaventa molto la mamma. Anche la vitalità interna si riduce e la percezione dei bisogni, anche di base come alimentarsi adeguatamente, per cui si può avere una significativa perdita di peso, altre volte il peso può invece aumentare, poiché il cibo in quel caso svolge una funzione anti-angoscia e di “riempire un vuoto” interiore.

Bisogna prestare molta attenzione anche al sonno, sia all'insonnia (più frequente) che all'ipersonnia, un'impossibilità a stare sveglia, sono entrambi sintomi depressivi. L'angoscia impedisce di dormire e il sonno può essere una reazione inconscia di fuga da una realtà nuova, psicologicamente insostenibile.

