

Quando mamma o papà non ce la fanno più: la depressione *post partum*

Antonella Brunelli*, Stefania Manetti**, Costantino Panza***

*Direttore di Distretto ASL, Cesena; ** Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (NA); ***Pediatra di famiglia, S. Ilario d'Enza (RE)

Dopo la pioggia

*Dopo la pioggia viene il sereno,
brilla in cielo l'arcobaleno:
è come un ponte imbandierato
e il sole vi passa, festeggiato.
È bello guardare a naso in su
le sue bandiere rosse e blu.
Però lo si vede – questo è il male –
soltanto dopo il temporale.
Non sarebbe più conveniente
il temporale non farlo per niente?
Un arcobaleno senza tempesta,
questa sì che sarebbe una festa.
Sarebbe una festa per tutta la terra
fare la pace prima della guerra.*

G. Rodari

La nascita di un figlio è un momento di intensa gioia per tutta la famiglia. L'arrivo di un bambino, specie se primo figlio, ma non solo, stravolge un po' tutto, e fare i genitori può essere molto stressante. Per te mamma è un impegno a tempo pieno, 24 ore su 24, in cui bisogna dedicarsi a un piccolo essere umano totalmente dipendente da te! Proprio nei primi mesi di vita tutti questi cambiamenti possono provocare un senso di disagio, ti potresti non sentire in grado di affrontare un cambiamento così grande, e spesso la sensazione di non farcela supera la gioia dell'evento. Tutto questo succede spesso, pensa che il 13% delle mamme e il 10% dei papà vanno incontro a una vera e propria depressione nei primi mesi di vita del bambino; la depressione *post partum* è la più frequente complicanza della nascita.

A volte invece, subito dopo il parto, c'è un tono dell'umore basso, ci si sente a terra e tristi; questa crisi è un momento passeggero che viene chiamato "Baby Blues": è una crisi diversa dalla depressione.

Cosa sono i "Baby Blues" materni?

Se ora che il tuo bambino è nato ti senti "giù di umore" con la voglia spesso di

piangere, con tanta stanchezza, ansia e anche tristezza, semmai quando tutti intorno a te sono felici dell'evento, non sentirti inadeguata, hai i "Baby Blues"; è una crisi passeggera che massimo in una settimana passa; pensa che succede a molte donne, dal 30% all'80% delle mamme!

Che cosa è la depressione *post partum*?

La depressione *post partum* è una vera e propria malattia.

Come faccio ad accorgermi di avere la depressione? Come si manifesta?

I sintomi della depressione sono:

- "quando ogni cosa ha perso il suo colore" (umore depresso o tristezza);
- "... piangerei sempre; non sono capace di fare niente" (pianto incontrollato);
- "... mi agito per nulla..." (crisi di ansia);
- "... se piange deve essere colpa mia, non sono in grado..." (senso di colpa);
- "... tutto quello che faccio è una fatica!..." (mancanza di energie e sensazione di essere esausta);
- "... non voglio vedere nessuno, non voglio essere toccata dal mio compagno..." (perdita di interesse in varie attività, tra cui quella sessuale);
- "... a volte non tocco cibo, altre svuoto il frigo" (disturbi dell'appetito);
- "... sono eternamente indecisa e non mi concentro come prima" (ridotta capacità di concentrazione e di prendere decisioni);
- "tutti dicono: ... dormi quando il tuo bimbo dorme, ma non ci riesco!" (disturbi del sonno);
- "... dimentico ogni cosa!" (confusione mentale, aumento degli episodi di dimenticanze);
- "... mi sono appena seduta ed ecco che ricomincia a piangere...";

- non ce la farò mai!" (senso di disperazione e di inadeguatezza);
- "... a volte penso che tutti starebbero molto meglio se non ci fossi più..." (pensieri sulla morte e, a volte, sul suicidio).

I sintomi della depressione compaiono subito?

Mentre i "Baby Blues" compaiono nei primi giorni di vita del tuo bambino e durano poco, la depressione *post partum* in genere compare tra la seconda e la sesta settimana dopo il parto, e può durare alcuni mesi, a volte anche fino a due anni.

Questa forma di depressione porta conseguenze a me o al mio bambino?

Se ti senti depressa anche il tuo compagno/a può cominciare a deprimersi.

Il tuo bambino può piangere più spesso rispetto a un altro bambino. Questo perché può essere difficile per te rispondere alle sue richieste di gioco, alle vocalizzazioni, alla voglia di stare in braccio sempre e di guardarsi negli occhi parlando o cantando.

Quello che può succedere è che, se non prendi subito provvedimenti e non chiedi aiuto, allora la relazione tra te e il tuo bambino può intaccarsi e oggi sappiamo che una buona relazione tra la mamma e il suo bambino si costruisce proprio nei primi mesi di vita.

Con il passare del tempo, se la depressione persiste, il percorso di crescita del tuo bambino può rallentarsi, in particolare lo sviluppo della sua intelligenza cognitiva, con la comparsa di problemi di apprendimento e di attenzione. Altri bambini possono invece diventare aggressivi o avere dei comportamenti difficili.

La depressione del genitore può inoltre portare al bambino uno stato di ansia con vere e proprie crisi in età scolare o adolescenziale.

Per corrispondenza:
Stefania Manetti
e-mail: doc.manetti@gmail.com

informazioni per genitori

Quali sono le cause della depressione *post partum*?

Le cause precise a oggi non si conoscono. Si sa invece che questa malattia modifica le funzioni del nostro cervello. Questo significa che la depressione cambia la struttura del cervello, proprio come per esempio una ustione può cambiare la struttura della pelle, quindi tutto ciò non ha nulla a che fare con il proprio stato di volontà.

Molto spesso sentirsi depressi provoca vergogna o sensi di colpa, e questo può scoraggiare dal chiedere aiuto. Tutto ciò è profondamente sbagliato. La malattia è curabile e guaribile. Non devi avere timore di parlarne con il medico curante o con il pediatra di famiglia che possono indicarti la strada migliore da seguire.

Come si cura la depressione *post partum*?

Ci sono vari modi di curare la depressione *post partum*. Si può curare bene con la psicoterapia o con le medicine. Ci sono diversi farmaci antidepressivi efficaci che si possono prendere anche durante l'allattamento al seno.

Se ti senti depressa, triste e senza energia o se piangi spesso, la tua o il tuo pediatra possono aiutarti.

Difendi te stessa e il tuo bambino!

Per ulteriori informazioni: www.uppa.it. ♦

XVI CONGRESSO SIPeM (SOCIETÀ ITALIANA PEDAGOGIA MEDICA)

Garda (Verona) 14-17 novembre 2012

Programma completo e dettagli per iscrizione sul sito SIPeM
(www.pedagogiamedica.it)

Il XVI Congresso della Società Italiana di Pedagogia Medica si svolgerà a Garda (Verona) dal 14 al 17 novembre 2012 e sarà rivolto agli operatori sanitari, attivi nella formazione di base e continua dei Professionisti della salute.

Il Presidente del Congresso 2012 è Michele Gangemi.

Le attività congressuali si propongono di far acquisire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e le abilità essenziali, relative alle metodologie della ricerca scientifica – quantitativa e qualitativa – in *Medical Education*. Ciò nel presupposto che i risultati di tali ricerche migliorino l'efficacia formativa dei professionisti della salute e che la buona formazione di questi ultimi migliori la qualità delle cure dei singoli e delle popolazioni.

In particolare il Congresso si articolerà nelle seguenti sessioni:

- la sessione d'apertura conterrà la performance creativa di Gek Tessaro nell'ambito del Progetto educativo "Nati per Leggere";
- la prima sessione dei lavori congressuali sarà dedicata al tema *La ricerca interpretativa in Pedagogia Medica* e si svolgerà, dopo la presentazione del tema, in cinque laboratori contemporanei, fortemente interattivi, che tratteranno le diverse metodologie di approccio della ricerca qualitativa; si concluderà con una lettura magistrale sul tema: *Dalla ricerca alla pratica dell'aver cura*;
- la seconda sessione sarà dedicata al tema *La ricerca dimostrativa in Pedagogia Medica* e si svolgerà, dopo la presentazione iniziale, in altri cinque laboratori che tratteranno le diverse metodologie di approccio della ricerca quantitativa; si concluderà con una lettura magistrale sul tema *Gli standard di qualità per la ricerca in Medical Education*;
- nella sessione conclusiva in una tavola rotonda verranno discusse *Storie di ricerca e di ricercatori*;
- in parallelo con le sessioni congressuali si svolgeranno anche quattro Atelier, ciascuno pedagogico, della durata di una giornata sui seguenti argomenti: *Progettazione e sviluppo di attività didattiche*; *Progettare eventi ECM pedagogicamente efficaci*; *Come formare alle humanities i professionisti della salute*; *Progettare per competenze professionali e interprofessionali*;
- infine, i partecipanti al Congresso potranno presentare e discutere collegialmente i poster con i risultati delle proprie ricerche, e i contenuti dei 10 migliori poster verranno comunicati oralmente in due sessioni a ciò specificamente dedicate.

Il Congresso si chiuderà con la relazione del Presidente uscente *SIPeM 2006-12: bilancio di un'avventura* e con il saluto del Presidente neoeletto.