

INDIVIDUARE E CURARE LA DEPRESSIONE POST NATALE

Un aiuto realizzato da **Progetto Itaca Bergamo** in collaborazione con l'**Azienda ospedaliera di Treviglio**, dipartimento di salute mentale.

La depressione post partum colpisce circa il 10% delle donne che hanno avuto da poco un bambino, ed in genere si manifesta dalle 8 alle 10 settimane dopo il parto. La depressione post partum può verificarsi indipendentemente sia dopo la nascita del primo figlio, sia dopo parti successivi.

Per molte donne avere un bambino rappresenta lo sconvolgimento fisico, sociale ed emotivo più grande che esse abbiano mai provato. Le emozioni più spesso descritte dalle donne subito dopo la nascita di un figlio e nei primi tempi della maternità sono: gioia, amore, sorpresa, speranza, affetto, atteggiamento protettivo, conseguimento di un successo.

Tuttavia poiché essere genitori comporta un lavoro continuo ed impegnativo, alcune esperienze che incontrano le donne non corrispondono all'immagine abitualmente mostrata dai media di due genitori felici insieme ad un bimbo pulito, affettuoso, ben nutrito.

Nei primi mesi dopo il parto alcune donne riferiscono di provare: **rabbia, ansia, senso di colpa, confusione, risentimento, depressione, paura, tensione.**

Se si hanno con frequenza questi pensieri o si provano alcune di queste emozioni forse state soffrendo di depressione.

Un adeguato trattamento del problema può avere importanti benefici immediati e per il futuro.

La depressione post partum ha infatti gravi conseguenze sulla salute mentale non solo della madre, ma anche del padre, della relazione di coppia e dello sviluppo cognitivo, emotivo e sociale, a breve ed a lungo termine, del bambino.

COSA POSSIAMO FARE....

molte donne si vergognano perché non ce la fanno, credendo che questo dovrebbe essere il momento più bello della loro vita.

E' importante riconoscere che c'è qualche cosa che non va e che è necessario per esse e per il bambino cercare AIUTO, e raccontare a qualcuno che vi sentite depresse, ansiose, arrabbiate o confuse.

La depressione non può essere lasciata alle spalle con le sole proprie forze e, pur essendo la cosa più difficile, è necessario riuscire a chiedere aiuto.

I professionisti più indicati sono: lo psicologo o lo psichiatra.

Esempio di trattamento studiato ed attuato dall'azienda ospedaliera di Treviglio:

A una fase preliminare di informazione e sensibilizzazione delle future neo mamme a rischio di sviluppare la depressione post partum.

B una fase di screening per individuare i casi di depressione post partum fra le neo mamme

C un programma specifico di trattamento psicologico di gruppo per aiutare le suddette

Nel caso in cui trattamenti psicoterapeutici non avessero adeguati riscontri, è prevista una terapia farmacologica.