

La Depressione Postpartum (PPD)

“Il vero pericolo è non parlarne”

La PPD è un disturbo depressivo non psicotico che inizia o si estende nel periodo postpartum, di lieve o moderata gravità, caratterizzato da sintomi simili a quelli di un quadro depressivo che si manifesta in altri periodi di vita; colpisce il 10-15% delle primipare. La diffusione della PPD ha il suo culmine a 10-14 settimane dal parto ed è il problema medico più comune che le neo mamme devono affrontare. Frequentemente, purtroppo, la PPD non viene riconosciuta e ciò ha un effetto deleterio per l'intera famiglia e sulla cura del bambino.

La PPD si può sviluppare a seguito di eventi di vita stressanti o negativi nel corso della gravidanza, difficoltà nel rapporto di coppia, cattiva qualità della relazione con il partner e con le famiglie d'origine, scarso sostegno emotivo e sociale, esperienza soggettiva negativa della gravidanza e/o del parto, precedente sintomatologia psichiatrica.

Accade che le neo-mamme si trovino in difficoltà nei primi mesi di vita del bambino. Si trovano 'spiazzate' di fronte ad una realtà che si immaginava diversa e la donna, spesso, non viene 'preparata' ad affrontare questo cambiamento.

Le mamme sono felici di essere diventate madri, ma devono fare i conti con le privazioni che la maternità "infligge": di autonomia, di tempo, relativa all'aspetto, alla femminilità, alla sessualità e alla propria identità di professionista. Ritengono di non aver diritto di sentirsi infelici, in un momento che dovrebbe essere caratterizzato, secondo il senso comune, da grande felicità e senso di realizzazione. Si sentono "cattive madri".

Perché una donna possa prendersi cura del bambino, è necessario che senta che qualcuno si prenda cura di lei: durante il corso di accompagnamento alla nascita ci si sofferma sugli aspetti inerenti al parto, alla gravidanza, ai bisogni fisiologici ed emotivi del bambino e della mamma, alla relazione di coppia e con le famiglie d'origine.

In questi momenti, le figure a cui fare riferimento sono: il medico ginecologo, l'ostetrica, lo psicologo, il medico pediatra e il medico di base.