



Túlestél a szülésen, minden rendben van, és mégsem vagy boldog? A szülés utáni lehangoltságról és az ennél jóval súlyosabb depresszióról, valamint a pszichózisról volt szó az elmúlt Zsebszótáron.



A szülés utáni lehangoltság nagyon gyakori állapot. A kismama látszólag minden ok nélkül elsírja magát, egyik pillanatban boldog, a másikon szörnyen szomorú. Ennek oka a szülés utáni drasztikus hormonváltozás. A felhalmozódott ösztrogén hormon néhány nap alatt kiürül a szervezetből, ugyanezen a néhány napon tudatosodik a családtagokban, hogy örökre megváltozott az életük, felelősek lettek egy kis magatehetetlen emberért.

Waldhofer Andrea pszichológus a Családokat Összehozó Szervezet, az uh.ro és a Zsebcafé közös rendezvényén elmondta, a fentebb leírt, **baby blues**nak is nevezett jelenség **a**

kismamák 70-80 százalékánál fordul elő

. Legtöbbször néhány nap vagy hét alatt elmúlik. A szoptató kismamák járnak jobban, ugyanis a tejtermelésben szerepet játszó prolaktin hormon, ami főleg éjszakai szoptatásnál indul be, álmosító, nyugtató hatással van az anyára, babára egyaránt.

Ami a szülés utáni depressziót illeti, akkor kell nagyon résen lenni, **ha a baby blues két hónap után is még tart** **B**. Ez már a szülés utáni depresszió jele lehet. Rendszeressé válnak a sírdogálások, állandósul a rossz hangulat, az édesanya szélsőséges módon elhanyagolja, vagy épp ellenkezőleg, túlgondozza a kisbabát. Igen, ez is előfordulhat, és nehezebb is felismerni, mert a környezet csak azt látja, hogy a kismama milyen gondos, jó anya. Még a vécére sem megy ki – mondja a szélsőséges tüneteket

alogh Réka Adrienne

kérdésére a pszichológus.

A tizedik ki legyen?

Statisztikailag a szülések 10-14 százalékánál fordul elő, ez alacsony aránynak tűnik, de jobban belegondolva, minden 10-14. nőt jelenti.

Örökletes tényezői is lehetnek, akiknek a családjában már volt depressziós beteg, azoknál 30-50 százalék az esélye a kialakulásának, a nevelési okok között a nehéz gyerekkort, szülőkkel való rossz kapcsolatot említhetjük.



Mik a tünetei?

Levertség, lehangoltság, szomorúság, érdektelenség, a motiváció hiánya. A depresszió általános tünetei: az édesanya a hétköznapi teendőit sem tudja ellátni, és nem is érdekli, alacsony az önértékelése, gyakori az öngyilkosság gondolata.

Miért veszélyes ez?

Azért, mert az egész család életére kihat, akár tragédiába is torkollhat.

A korai időszakban nagyon fontos a csecsemő számára az anyával, vagy más személlyel való **kötődés kialakulása**

. Ez fogja meghatározni azt, hogy a későbbiekben más emberekkel milyen viszonyokat tud kialakítani párkapcsolati, ismerősi, baráti, munkahelyi kapcsolati téren, lesz-e bizalma a világban, vagy azt fogja látni, hogy a világ rossz.

Az első néhány hónapban ugyanis a csecsemők édesanyjuk szemével látják a világot, vele azonosulnak, és csak nyolchónapos kor körül kezd ez megváltozni. Ha anya sokat sír, szomorú és érdektelen minden és mindenki iránt, a baba átveszi ezt az attitűdöt. Ráadásul azt tanítja meg neki, persze, nem szándékosan, hogy nem érdemes sírni, segítséget kérni, ha rosszul

érezd magad, ha bajban vagy, mert még a legközelebbi személyek sem segítenek rajtad.

A párkapcsolatot is megviseli.

Mit tehet a család, a környezet?

A gondoskodó, óvó környezetnek nagy szerepe van. Elsősorban a közeli családtagoknak, ismerősöknek, barátoknak. Azért is, mert **maga az érintett nem mindig veszi észre**, hogy baj van, titkolja, átmeneti állapotnak, természetesnek tekinti. Vele nincs semmi gond, hajtogatja. Legtöbbször eljátsszák az erős családanya szerepét, és ha belepusztulnak, akkor sem vallják be, hogy depressziósak.



Pszichológushoz, pszichiáterhez, orvoshoz kell fordulni. Magától nem gyógyuló betegségről van szó.

Akkor is jelezzük-e, hogy szerintünk baj van, ha a kismama megsértődik, és ez a barátság

végét jelentheti? – kérdezi a közönség. Akkor is – válaszolja a pszichológus. Mérlegelni kell, hogy mi a fontosabb. A barátság, vagy a másik élete, illetve a saját lelkiismeretünk.

Ha az anya képtelen ellátni a babát, akkor **valakinek át kell vennie ezt a szerepet**. Nem okoz életre szóló törést a személyiségfejlődésben, ha nem az anya, hanem egy másik személy lesz az, akihez kötődni fog. A lényeg, hogy legyen meg a biztonságos kötődés, ami úgy tud kialakulni, ha a baba testi-lelki igényeire odafigyelnek, és nem hagyják sokáig sírni sem a depresszió miatt, sem pedig nevelő célzattal.

Mivel az édesapát, nagymamákat, nagytatákat nem öntik el ilyenkor a hormonok, ők racionálisabban tudnak gondolkodni, ezért fontos, hogy **szeretettel, de határozottan vegyék rá a kismamát**, forduljon segítségért.

A szülés előtti és utáni depresszió **megelőzését nagymértékben elősegíti az apás szülés**, illetve a kispapa bevonása a várandósság időszakába, a szülésbe, a gyermek körüli teendők ellátásába. Az apát nem öntik el a hormonok, ezért racionálisabban látja a dolgokat, a szülészek is még kedvesebbek, illetve a kismama nem érzi magát annyira egyedül. Az apának nem kell látnia, amit nem akar. Egyébként – a pszichológus szerint – ha közös gyermekvállalásra adtuk a fejünket, a kapcsolatnak az apás szülést is meg kell bírnia.

Szülés után, ha a kismama fáradt, **az édesapa is megoldhatja a gyerek körüli teendőket**. A család szempontjából az lenne az ideális, ha a házasságkötéstől, összeköltözéstől számított egy éven belül nem vállalnának gyereket, mert annyi időre szükség van ahhoz, hogy a pár megismerje egymást, összezsírozódjon.

Apa is lehet depis

Jóval ritkábban ugyan, de az apáknál is jelentkezhet depresszió. Náluk a családi átrendeződés, a partnerük „ elvesztése ” a kisbabára való fókuszálás miatt, az anyagiak, a családfőiség terhe okozhat hangulatzavart.



Pszichoózis, az mi?

Egy másik, szülés után előforduló lelki zavar. Jóval ritkábban fordul elő, mint a szülés utáni depresszió, de létezik. Az édesanya elveszíti a külvilággal való kapcsolatát, irracionális gondolatai lesznek, és irracionális cselekedetei. Pszichoterápia és pszichiáter által felírt gyógyszeres kezelés által félév, egy év alatt gyógyul – tudtuk meg. Mindenképp kezelni kell.

Depresszió a terhesség előtt?

Lehetséges, bár kevésbé gyakori, mint szülés után – mondta közönségkérdésre a pszichológus. A várandósság alatt a kismama hormonális „védettséget élvez”, lelassul, befele fordul, nem érdeklik annyira a külvilág dolgai.



Hogyan kezelik a depressziót?

A pszichoterápia **olyan, mint a narancsbőrkezelés** – jelenti ki a pszichológus. A közvélekedés mindkettőről, hogy kényeztető alkalom, holott míg a narancsbőrkezelés testi, a pszichoterápia lelki szinten okozhat fájdalmakat. Attól függ, mennyire hajlandó lemenni a lélek bugyraiba a páciens.



„Az öndicséret nem gyalázat” –

a pszichológus tanácsa az, hogy próbáljunk arra koncentrálni, mik az erősségeink, melyek az értékeink, mert ezek növelik az énerőt, építenek. A saját magunk lehúzása viszont gyengít. Keressük meg, miért lehetünk hálásak, minden nap írjuk le, hogy miért vagyunk azok. Fogalmazzuk meg ötéves, tízéves terveinket, legyünk optimisták, és segítsünk másokon. Bocsássunk meg önmagunknak és másoknak. Ha egyedül nem megy, ez pszichoterápián tanulható.



Azok a nők, akik a baba születésétől kezdve részt vesznek a szülésben, és a baba születését követően is részt vesznek a baba gondozásában, azok a nők, akik a baba születésétől kezdve részt vesznek a baba gondozásában, és a baba születését követően is részt vesznek a baba gondozásában.