



Minden hetedik nőnek van szülés utáni depressziója, ám a *brit Fatherhood Institute (Apaság Intézete)* szerint minden tizedik férfinál is jelentkezik depresszió a gyermek születését követően vagy azt megelőzően. Az apai depresszió csúcsa a baba születését követő három-hat hónapra esik.

A nőkhöz hasonlóan a férfiak is megküzdnek azokkal az életüket meghatározó változásokkal, amelyek a gyermek érkezésével járnak együtt - véli **Adrienne Burgess**, az intézet vezetője. "A hormonok, az alváshiány, a megnövekedett felelősség és az élet általános stresszei férfiaknál ugyanúgy jelen lehetnek, mint nőknél. Ha pedig párjuk depressziós, nagyobb eséllyel válnak azzá ők is" - tette hozzá.

Az apa depressziója azonban már párja terhessége alatt elkezdődhet, amikor kapcsolatuk megváltozik. Az apák úgy érezhetik, hogy kimaradnak valamiből, sőt kihagyják őket valamiből, miközben partnerük fokozott figyelmet élvez. A szülés után előfordul, hogy az anya úgy érzi, ő jobban pelenkáz vagy cumiztat, mint az apa, ezért kritikával illeti partnerét. "Ilyenkor nem gondolnak arra, hogy ezáltal aláaknázzák a férfi önbizalmát" - magyarázza **Liz Wise** tanácsadó. A folyamat elvezethet odáig, hogy a férfi nem ajánlja fel többé segítségét, a pár kommunikációja összeomlik, megsértődnek egymásra.

Az apaságot nem mindenki fogja fel úgy, hogy az az anyasághoz hasonlóan az életet egyszer és mindenkorra megváltoztató esemény. Burgess szerint a várandósság idején az apát sokkal jobban be kellene vonni a felkészítésbe, a kezelő orvosnak érdemes lenne az anyával együtt behívnia az apát is a vizsgálatok időpontjára.

Az anya és az apa egyaránt érezheti magát fáradtnak, stresszeltnek és alkalmatlannak, valamint lehet bűntudata, ám különböző módon reagálhat ezekre az érzésekre, ami nehezítheti a jelek beazonosítását. Általában úgy tartják, hogy a depressziós férfiak dühösek, míg a nők szomorúak. Szakemberek szerint a túl sok ivás, az öngyógyszerezés és az afférokba bonyolódás egyaránt lehet jele a férfiak depressziójának.

Forrás: MTI