

Επιλόχειο κατάθλιψη έχουν και οι μπαμπάδες! Δείτε γιατί

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μετά τη γέννηση ενός μωρού δεν είναι μόνο οι μητέρες αλλά και οι μπαμπάδες που μπορεί να παρουσιάσουν κατάθλιψη. Η ψυχολόγος Μαρίνα Μόσχα ανοίγει το

μεγάλο αυτό κεφάλαιο που για πολλούς παραμένει σήμερα άγνωστο...



Και έρχεται το νέο μέλος της οικογένειας στο σπίτι μαζί με την μητέρα του. Οι πιο στενοί συγγενείς και φίλοι ανησυχούν για την πιθανή επιλόχεια κατάθλιψη που μπορεί να πάθει εκείνη. Όλο το ενδιαφέρον στρέφεται πάνω της και στο νεογέννητο, ενώ ο πατέρας φαίνεται να είναι πολύ πιο πίσω και μάλιστα είναι εκείνος που ... «δεν έχει ανάγκη!» Και όμως, μπορεί και εκείνος να πάθει επιλόχεια ή μεταγεννητική κατάθλιψη, απλά δεν είναι τόσο γνωστό επειδή ακριβώς οι άνδρες δεν μιλάνε και τόσο γι αυτό που νιώθουν, ακολουθώντας το κοινωνικό στερεότυπο που τους θέλει μη εκφραστικούς, δυνατούς και στυλοβάτες της οικογένειας...

Ναι, μπορεί να φαίνεται περίεργο, είναι όμως μία πραγματικότητα εφόσον και ο άνδρας αντιμετωπίζει αλλαγές στην καθημερινότητα και στη ζωή του με τον ερχομό του μωρού του. Πέρα από το αν θα είναι καλός μπαμπάς, αν θα το μεγαλώσει σωστά, αν στέκεται «όπως πρέπει» στην οικογένεια, έχει πάνω του και το οικονομικό αλλά και το ότι αντιμετωπίζεται - και νιώθει ενοχικά - σαν να μην κάνει τίποτα εκείνος, εφόσον δεν γέννησε, δεν θηλάζει και ας ξενουχτάει και αυτός... Για να μην μιλήσω για την ποιότητα της σχέσης που φαίνεται να μετατοπίζονται τα δυναμικά της.

Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε για την ανδρική επιλόχεια ή μεταγεννητική κατάθλιψη

Διπλάσιες οι πιθανότητες εμφάνισης ανδρικής κατάθλιψης μέσα στον πρώτο χρόνο μετά τη γέννα

Στους 3-6 μήνες μετά τη γέννηση του μωρού παρουσιάζεται κορύφωση των συμπτωμάτων

Ο 1 στους 10 παρουσιάζει συμπτώματα επιλόχειας ή μεταγεννητικής κατάθλιψης κατά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Συχνά δεν γίνεται διάγνωση της μεταγεννητικής κατάθλιψης στους άνδρες επειδή από τη μία δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους και από την άλλη και να το κάνουν, τα συμπτώματα θεωρούνται απόρροια του στρες που πηγάζει από την καθημερινότητα ή λόγω της νέας κατάστασης που σημαίνει με τη σειρά της πως χρειάζεται απλά προσαρμογή, άρα φυσιολογικά, κυρίως αν πρόκειται για το πρώτο παιδί.

Η επιλόχεια κατάθλιψη στους μπαμπάδες είναι πιο πιθανή αν υπάρχει και στη μητέρα. Είναι αλήθεια – αν υποφέρει ο ένας από τους δύο, είναι πιθανό να υποφέρει και ο άλλος, καθώς νιώθει ότι πέφτουν πάνω του πιο μεγάλες ευθύνες και το βάρος της φροντίδας της συντρόφου μαζί με του μωρού. Υπολογίζεται πως το 24% – 50% των ανδρών περνά κατάθλιψη.

Οι ορμονικές αλλαγές δεν επηρεάζουν μόνο την μαμά αλλά και τον μπαμπά. Έτσι, πιο χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης αλλά και ανισορροπία άλλων ορμονών, όπως των οιστρογόνων, της κορτιζόλης, της βασοπρεσίνης και της προλακτίνης, μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση της μεταγεννητικής κατάθλιψης.

Η ηλικία είναι άλλος ένας παράγοντας, όπου όταν ένας άνδρας γίνεται πατέρας κάτω από τα 25 χρόνια του, σε σχέση με τους πιο παλιούς 25άρηδες φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτος. Μάλλον σε αυτό ευθύνεται η εποχή μας, όπου πιο παλιά ο 25άρης ήταν άνδρας που μπορούσε να κάνει οικογένεια, ενώ στις μέρες μας είναι ακόμα ...μωρό!

Οικονομική ανασφάλεια ή δυσχέρεια, ανεργία. Παράγοντες που φέρνουν έντονο στρες και άγχος από μόνοι τους. Πόσο μάλλον όταν ο πατέρας αυτός καλείται να αναλάβει και τα έξοδα του παιδιού του και να το στηρίξει μελλοντικά...

Μη υποστηρικτικό περιβάλλον και συγκρουσιακές σχέσεις με τη σύντροφο, με συγγενείς ή με συνεργάτες

Μία κακή σχέση με τη σύντροφο μπορεί να προκαλέσει την ανδρική επιλόχεια κατάθλιψη που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει και πάλι σε συγκρουσιακή σχέση μαζί της, δημιουργείται δηλαδή ένας φαύλος κύκλος

Η ανδρική επιλόχεια κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τη σχέση πατέρα-παιδιού, εφόσον όταν ένας άνθρωπος παρουσιάζει καταθλιπτική συμπτωματολογία δεν έχει την διάθεση και την υπομονή να ασχοληθεί με το παιδί του, ενώ μπορεί να εκφράζεται αρνητικά και με δυσθυμία

Μπορεί επίσης να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη του παιδιού, καθώς συνδέεται με συναισθηματικά, κοινωνικά και συμπεριφορικά προβλήματα και με αναπτυξιακή καθυστέρηση στα παιδιά τους. Η συσχέτιση είναι πιο έντονη όταν και

τα συμπτώματα είναι πιο έντονα επίσης.

Ψυχικές διαταραχές και ιστορικό κατάθλιψης ή αγχώδεις διαταραχές, χρήση τοξικών ουσιών ή/και αλκοόλ

Παράλληλα προβλήματα υγείας των γονιών, του μωρού ή στενών συγγενικών ή φιλικών ατόμων

Η κούραση, το συνεχόμενο κλάμα του μωρού σε συνδυασμό με τη διατάραξη του ύπνου μπορεί να επιφέρει καταθλιπτικά συμπτώματα.

Συμπτωματολογία της επιλόχειας ή μεταγεννητικής κατάθλιψης στους μπαμπάδες
Όπως και στη μητέρα, έτσι και στον πατέρα μπορεί να εμφανιστεί μία ολόκληρη σειρά συμπτωμάτων όπως τα παρακάτω:

φόβος, σύγχυση, αδυναμία και αβεβαιότητα για το μέλλον

απόσυρση από την οικογενειακή ζωή, την εργασία και τις κοινωνικές καταστάσεις
αναποφασιστικότητα

απογοήτευση, ευερεθιστότητα, κυνισμός, θυμός

συζυγικές συγκρούσεις

εχθρική συμπεριφορά προς τους συνεργάτες

αρνητικές συμπεριφορές γονέων

χρήση αλκοόλ ή/και τοξικών ουσιών

αϋπνία, κούραση, αδυναμία

σωματικά συμπτώματα όπως δυσπεψία, αλλαγές στην όρεξη και το βάρος, διάρροια, δυσκοιλιότητα, πονοκέφαλοι, πονόδοντοι, ναυτία.

Τρόποι αντιμετώπισης

Για τον μπαμπά: Αν νιώθετε πως η διάθεσή σας δεν είναι και τόσο καλή, αντίθετα υποφέρετε, θα μπορούσατε να απευθυνθείτε στον ειδικό που είναι αρμόδιος να δει αν πρόκειται για επιλόχεια κατάθλιψη ή για το καθημερινό στρες και πως θα την αντιμετωπίσετε επίσης. Η φαρμακευτική θεραπεία βρίσκεται ακόμη σε αρχικά στάδια για την ανδρική επιλόχεια κατάθλιψη και είναι ίδια με αυτή της γυναικείας επιλόχειας κατάθλιψης, ενώ αποτελεσματική αντιμετώπιση υπάρχει με την ψυχοθεραπεία.

Για τη μαμά: Εάν υποψιάζεστε πως ο πατέρας του μωρού παρουσιάζει έχει καταθλιπτικά συμπτώματα, μην τα αγνοήσετε αλλά βοηθήστε τον να μιλήσει για το πως αισθάνεται και να τα αντιμετωπίσει, επειδή ίσως από μόνος του για τους λόγους που προανέφερα, μπορεί να τα αγνοήσει!

Πηγή: ygeiamou.gr