

Potresti essere alle prese con depressione o ansia post partum?



Quando accogli un nuovo bambino nella tua casa, è naturale sentirsi a volte preoccupati, sopraffatti, stressati e in balia di altre emozioni forti, specialmente nelle primissime settimane. Ma se questi sentimenti e pensieri ti tolgono la serenità necessaria per prenderti cura di tuo figlio, allora potrebbe esserci dell'altro.

A livello globale, circa il 10% delle donne in gravidanza e il 13% delle donne che hanno appena partorito sperimentano un disturbo di salute mentale, principalmente depressione.¹ Anche l'ansia post partum è comune. Nel 50% dei casi, la depressione e l'ansia si verificano insieme.²

I disturbi della salute mentale materna sono curabili. Sono anche comuni e possono colpire qualsiasi donna. In genere, sono dovuti a cambiamenti a livello ormonale, mancanza di sonno e aumento dello stress durante la gravidanza e dopo il parto. In effetti, gli esperti medici di tutto il mondo raccomandano che le donne siano sottoposte a screening per questi disturbi nell'ambito delle cure di routine dopo il parto. Lo screening di solito comporta la risposta a una breve serie di domande su stati d'animo e pensieri.

Segni da considerare

Ecco i sintomi comuni della depressione e dell'ansia post partum. Controlla se ce ne sono alcuni che ti è capitato di sperimentare:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Piangere più spesso del solito | <input type="checkbox"/> Pensare di fare del male a sé stessi o al bambino |
| <input type="checkbox"/> Sensazione di rabbia, irritabilità, irrequietezza o tensione | <input type="checkbox"/> La paura e la preoccupazione prendono il sopravvento sul pensiero |
| <input type="checkbox"/> Isolamento da familiari e amici | <input type="checkbox"/> Aumento della frequenza cardiaca, mal di testa, dolori al petto, nausea |
| <input type="checkbox"/> Sensazione di intorpidimento e mancanza di interesse per il tuo bambino | <input type="checkbox"/> Non riuscire a dormire |
| <input type="checkbox"/> Avere la sensazione di stare per perdere la testa | <input type="checkbox"/> Controllare di continuo il bambino |
| <input type="checkbox"/> Dubitare fortemente della tua capacità di essere un buon genitore | |

Se presenti alcuni di questi segni, ti consigliamo di consultare il tuo medico. Quest'ultimo potrà valutarti e, se necessario, indirizzarti a un professionista della salute mentale.

Chiedi aiuto in ogni caso

Che tu stia lottando o meno con un problema di salute mentale, prendersi cura di un bambino è difficile. È importante prendersi cura anche di sé stessi. Prendi in considerazione la possibilità di chiedere aiuto a persone di cui ti fidi per avere il tempo di riposare, rilassarti e recuperare.

Pensa alle cose che ti aiuteranno a sentirti meglio e chiedi. Magari puoi delegare a queste persone qualche faccenda domestica, chiedere di tenerti il bambino in braccio in modo che tu possa fare un pisolino, oppure puoi semplicemente chiedere che si siedano con te in modo che tu possa stare in compagnia di adulti per un po'. Anche un piccolo aiuto può fare la differenza.

Fonti:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Ultimo accesso: 28 dicembre 2023.

optum.com

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF12560493 142623-122023