

Sei cose da sapere su Ansia e depressione post partum



1 Ansia e/o depressione post partum sono comuni.

- La depressione post partum può colpire qualsiasi donna in gravidanza o neomamma, indipendentemente da età, reddito, etnia o istruzione.

2 Esistono diversi possibili sintomi. Ogni persona può provare un'emozione o un sintomo diverso:

- Senso di tristezza
- Senso di oppressione o ansia
- Senso di colpa o inadeguatezza
- Sbalzi d'umore
- Incapacità di provare piacere per attività considerate abitualmente piacevoli
- Abitudini di sonno e alimentari differenti
- Preoccupazione eccessiva per il neonato
- Allucinazioni - sensazioni uditive e visive fittizie
- Timore di far del male a se stesse o al neonato

Vedere o sentire cose inesistenti (allucinazioni) è un'emergenza seria. È altrettanto grave pensare al suicidio o di fare del male a se stesse o al neonato. Se tu o una persona a te cara avete questi pensieri, chiama il 911.

3 I sintomi possono manifestarsi in qualsiasi momento durante la gravidanza e durare fino a un anno dal parto.

L'ansia e/o la depressione post partum si manifestano durante la gravidanza, prima della nascita del bambino

- È normale provare tristezza e preoccupazione subito dopo il parto. Queste sensazioni possono durare fino a un paio di settimane.
- L'ansia e/o la depressione post partum si manifestano dopo il parto. Possono durare diverse settimane. Senza terapia, possono peggiorare con il tempo.

4 Non è colpa tua soffrire di ansia e/o depressione post partum.

- L'ansia e/o la depressione post partum sono comuni e trattabili.
- La tua anamnesi e il modo in cui il tuo corpo reagisce allo stress o agli ormoni possono causare ansia e/o depressione post partum.
- Amici, familiari e colleghi di lavoro possono aiutare te e il tuo bambino a superare la fase dell'ansia e/o della depressione post partum.

5 È meglio seguire subito una terapia.

- La tua salute fisica ed emotiva condiziona la salute e lo sviluppo del tuo bambino.
- Le opzioni di trattamento includono una terapia (colloquio con un professionista esperto) e vari farmaci, tra cui alcuni sicuri da assumere durante la gravidanza o l'allattamento.
- Oltre alla terapia e ai farmaci, alcune donne hanno trovato utili contro lo stress i gruppi di sostegno, la meditazione, l'attività fisica e un'alimentazione sana. Questi possono essere utili anche per ridurre i sintomi dell'ansia e/o della depressione post partum.

6 In caso di bisogno, chiedi aiuto.

- Vedere o sentire cose inesistenti (allucinazioni) è un'emergenza seria. È altrettanto grave pensare al suicidio o di fare del male a se stesse o al neonato. Se tu o una persona a te cara avete questi pensieri, chiama il 911.
- Chiedere aiuto è segno di forza, non di debolezza.
- Inizia a parlarne con il tuo ginecologo, con l'ostetrica o con un medico. Potranno metterti in contatto con esperti in salute mentale che ti aiuteranno a gestire le tue emozioni.
- Per altri modi di ottenere aiuto, consulta le risorse in basso.

