

## **Dorota Jaszczak-Kuźmińska**

Rok: 2004

Czasopismo: Niebieska Linia

Numer: 2

*Według badań brytyjskich urodzenie dziecka zwiększa szesnastokrotnie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów emocjonalnych. Zdaniem psychiatrów poród i połóg to wrota do zaburzeń psychicznych.*

Szacuje się, że około 80% kobiet w okresie okołoporodowym doświadcza zaburzeń nastroju. Najczęściej przyjmują one postać tzw. smutku poporodowego, który można uznać za naturalną reakcję organizmu na spadek poziomu hormonów oraz szeroko pojęty stres - stres emocjonalny, związany z urodzeniem dziecka i wejściem w nową rolę, oraz stres związany z bólem, wyczerpaniem fizycznym. Szczytowe nasilenie zaburzeń nastroju notuje się w piątej dobie po urodzeniu dziecka, to znaczy wtedy, kiedy dochodzi do największych wahań hormonalnych, spada poziom progesteronu, estrogenu i kortyzolu. Przygnębienie to w sposób naturalny powinno minąć około dziesiątego dnia po porodzie. Kiedy gospodarka hormonalna normalizuje się, kobieta, dzięki pomocy rodziny, może odpocząć, przyzwyczaja się do nowej sytuacji i nowego rytmu życia.

Niestety, u około 10-20% kobiet zaburzenia te nie mijają, tylko pogłębiają się, spełniając kryteria, które pozwalają zdiagnozować pełnoobjawową depresję według klasyfikacji medycznych DSM IV oraz ICD-10.

Przyczyny depresji poporodowej są takie same jak każdej innej depresji, tzn. możemy mówić o komponencie biologicznym, psychologicznym i społecznym.

Istnieją pewne czynniki ryzyka wystąpienia depresji, np. wczesna bądź późna ciąża, niechciana ciąża, urodzenie wcześniaka, chorego dziecka, zła sytuacja rodzinna, finansowa. Ale tak naprawdę może ona dotknąć każdą kobietę.

Szczególne okrucieństwo depresji poporodowej tkwi w tym, iż dotyczy ona okresu, który każda matka wyobrażała sobie jako najszczęśliwszy w życiu i nadal pragnie, aby taki był.

### **Mam dość**

O macierzyństwie napisano dużo książek, poświęcono mu wiele obrazów. Szczególnie widać to w tradycji polskiej. Obraz macierzyństwa jako krainy wiecznej szczęśliwości i harmonii matki z dzieckiem dopełniają nowoczesne poradniki dla kobiet ciężarnych oraz wszechobecne reklamy produktów dla dzieci, w których dziecko jest zawsze spokojne i uśmiechnięte, a matka zadbana i wypoczęta.

Nawet jeśli w jakiejś książce pojawia się informacja o depresji poporodowej, to pod hasłem baby blues, które już w samej nazwie bagatelizuje całe zjawisko i dotyczy przede wszystkim obniżenia nastroju w kilka dni po porodzie.

Niestety, rzeczywistość nie jest tak kolorowa jak poradniki, na których stronach uśmiechnięte matki karmią swe dzieci, tu karmienie nie przypomina przyjemności - wręcz przeciwnie - jest początkowo drogą przez mękę, dziecko płacze, pojawia się pytanie, dlaczego, może jest chore. Do tego wszystkiego dochodzi potworne zmęczenie i długotrwałe niewyspanie.

W głowie pojawia się coraz więcej pytań, wątpliwości i lęków, z którymi kobieta zostaje sama, bo mąż w pracy, a matka (babcia) na drugim końcu Polski.

Nie ma kiedy odpocząć, bo okazuje się, że dziecko nie automat, który je co 2-3 godziny, a potem śpi i matka wraz z nim. Do lamusa można odłożyć rady z jednej ze stron internetowych dla młodych matek, aby w chwilach znużenia zająć się swoją pasją. Kiedy? Gdy brakuje czasu na zjedzenie śniadania...

"Mam dość i chce mi się wyć, odechciewa mi się sprzątać, dbać o siebie, wszystko wyprowadza mnie z równowagi, coraz częściej wybucham złością z byle powodu, najchętniej rzuciłabym wszystko i zwała, gdzie nikt mnie nie znajdzie" [1](#) .

Pojawia się coraz większe znużenie, zmęczenie, rozczarowanie i ogromne poczucie winy, że

się nie sprawdziłam w roli, co ze mną jest nie tak, przecież nie mam powodu do narzekania, bo moje dziecko urodziło się zdrowe: "Czułam się urobiona, smutna, przygnębiona i karciłam się w myślach, że mam piękne zdrowe dziecko, a czuję się jakby tysiąc nieszczęść na mnie spadło". Najbardziej napędzające krąg depresji jest poczucie, że jestem złą, wyrodną matką. Jest to tym bardziej przerażające, że kobiety często nie rozumieją, dlaczego tak się dzieje, dlaczego takie są ich uczucia. Nacisk społeczny, aby być dobrą matką, jest tak duży, że kobieta boi się przyznać do swoich odczuć i myśli. A jeśli już to zrobi, to często spotyka się z zupełnym brakiem zrozumienia, a nawet potępieniem.

"Na początku starałam się ukrywać przed otoczeniem moje dolegliwości, prosząc, aby dano mi spokój, tłumacząc, że potrzebuję czasu na przystosowanie się do nowej sytuacji. Jednak z dnia na dzień mój koszmar nasilał się i miałam coraz większe problemy z panowaniem nad sobą i udawaniem, że czuję się dobrze. Nie rozumiałam, co się ze mną dzieje i coraz bardziej się tego bałam".

Brak zrozumienia powoduje, że większość kobiet nie szuka pomocy.

## Depresja a przemoc

To, że matka cierpi na depresję, nie musi oznaczać, że będzie krzywdzić swoje dziecko, istnieje jednak spore ryzyko takich zachowań. Co czuje małe dziecko, którego matka nie odpowiada na jego potrzeby, albo robi to ze złością, niechęcią, rozdrażnieniem? Co czuje dziecko, które jest odepchnięte, na którym matka odreagowuje swoją frustrację? Matka nie zaspokaja jego potrzeb, zaburza poczucie bezpieczeństwa, budzi lęk.

"Jego płacz irytował mnie, powodował, że miałam ochotę krzyczeć. Kilka razy jego płacz zdenerwował mnie tak bardzo, że krzyknęłam na niego: Zamknij się. Nie chciałam reagować w taki sposób i zaraz po tym długo płakałam. Nie miałam ochoty zajmować się ani sobą, ani dzieckiem". W niektórych przypadkach pojawiają się ewidentne zachowania agresywne. "Zaczęłam się drzeć, wyrzucać zabawki z łóżeczka dziecka, wrzuciłam małego do środka, przykryłam i zostawiłam ryczącego w niebogłosy, mam tego dość ...".

"O Boże, uderzyłam małego, nie wiem co się ze mną dzieje, zawsze twierdziłam, że nie będę biła swojego dziecka. A tu tak niewiele trzeba, żeby wpaść w furję...". Matkom w depresji towarzyszą często obsesyjne myśli związane z przemocą wobec dziecka, wbrew swej woli ciągle myślą, że mogą umyślnie lub przypadkowo zrobić dziecku krzywdę.

## Podcięte skrzydła

Kobiety cierpiące na depresję, często mało interesują się swoim dzieckiem, narzekają na nie, uważają, że w porównaniu z innymi dziećmi jest ono bardziej wymagające, niespokojne, męczące. Obsesyjnie wręcz rozpamiętują swoją przeszłość jako bardzo ciekawą, bogatszą w porównaniu z obecnym życiem między pieluchami. Czują ogromny żal i niewypowiedzianą tęsknotę za czymś, co bezpowrotnie się skończyło, już nigdy nie będzie tak jak przedtem, czują, że dziecko podcięło im skrzydła. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które były zaradne, niezależne, robiły karierę. To nie oznacza, że kobiety w depresji nie kochają swoich dzieci, ale cierpienie i rozpacz są tak ogromne, że odbierają energię i chęć do jakiegokolwiek działania, także do opieki nad dzieckiem.

Niestety, zdarza się, że człowiek cierpiący na depresję zwłaszcza w ciężkiej postaci, a w taką fazę przechodzi około 0,1-0,2% (1 na ok. 500-1000 kobiet po porodzie) kobiet cierpiących na depresję poporodową, dopuszcza się czynów gwałtownych, agresywnych. Depresja jest groźna przede wszystkim dla samych cierpiących na nią ludzi, około 25% z nich popełnia samobójstwo. Dane te dotyczą szeroko rozumianej depresji (nie ma badań o samobójstwach w wyniku depresji poporodowej).

Czasami zachowania agresywne dotyczą osób najbliższych, a w depresji poporodowej ofiarami są najczęściej dzieci. O skrajnie drastycznych przypadkach przemocy, a nawet tzw. rozszerzonych zabójstwach, donoszą media. Oczywiście nie należy uogólniać i traktować każdego przypadku przemocy matki wobec dziecka jako objawu depresji.

## **Szukać pomocy**

Ważne jest, aby kobiety wiedziały, że depresja związana z sytuacją okołoporodową, jest najczęściej jednorazowym epizodem depresyjnym. Jej wystąpienie nie musi oznaczać, iż będzie nawracać po okresach remisji. Nawet, choć prawdopodobieństwo jest większe, nie musi wystąpić po urodzeniu następnego dziecka. W przypadku depresji, która nie była leczona, możliwość nawrotu jest większa.

Depresja trwa najczęściej od 3 do 6 miesięcy i mija sama. Trzeba jednak pamiętać, że w pewnej części przypadków może pogłębiać się i trwać kilka lat.

Dla dobra swojego nowo narodzonego dziecka i rodziny kobieta powinna szukać pomocy. Nie można traktować obniżonego nastroju, smutku czy zniechęcenia jako czegoś normalnego, stawka jest bardzo wysoka - 60% ofiar depresji w ogóle ma myśli samobójcze.



