



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Fæðingarþunglyndi

Hvað er fæðingarþunglyndi?

Með fæðingu barns breytist margt í lífi foreldra. Samband þeirra mun að öllum líkindum breytast, rómantískum stundum fækkar og við tekur tímabil krefjandi uppeldis og því að halda heimilinu gangandi. Minni tími verður til staðar til að sinna áhugamálum og félagslífi samhliða því að foreldrar geta einangrast, fundið fyrir leiða og auknum pirringi. Þetta á sérstaklega við hjá því foreldri sem dvelur lengur heima í fæðingarorlofi sem er í flestum tilfellum móðirin.

Sumar nýbakaðar mæður eru ekki tilbúnar í þær breytingar sem fylgja barneignum og krefjandi barnauppeldi. Mæður geta fundið fyrir pirringi gagnvart ungabarninu eða sektarkennd yfir því að uppfylla ekki kröfur samfélagsins um hina fullkomnu móður. Í einhverjum tilfellum getur móðir fundið fyrir óhóflegum kvíða eða einkennum þunglyndis. Um 10% kvenna í vestrænum ríkjum finna fyrir einkennum þunglyndis eftir barnsburð og talið er að enn fleiri finni fyrir alvarlegum kvíða. Algengi þunglyndis eftir barnsburð getur orðið allt að tvisvar til þrisvar sinnum hærra í vanþróuðum löndum.

Fæðingarþunglyndi er villandi hugtak yfir vanlíðan kvenna á þessu tímabili og eru margar rangfærslur uppi. Ein er sú að þunglyndi stafi af fæðingunni sjálfri, þ.e. hormónabreytingum sem henni fylgja. Rannsóknnum hefur ekki tekist að sýna fram á það. Önnur rangfærsla er sú að það að verða móðir valdi þunglyndi. Þetta hefur heldur ekki verið stutt með rannsóknum og fátt sem bendir til þess að það sé raunin. Aftur á móti þá fylgir því aukið álag að eignast barn og við það geta undirliggjandi vandamál orðið stærri og erfiðari viðureignar eins og sambandserfiðleikar. Vandamál sem voru yfirstíganleg fyrir fæðingu verða geta virst óyfirstíganleg eftir að barn fæðist.

Þunglyndi kemur ekki bara fram eftir barnsburð. Allt að 40% þeirra kvenna sem finna fyrir þunglyndi eftir barnsburð finna fyrir þunglyndi á meðgöngu eða jafnvel fyrir þungun. Kvíði á meðgöngu getur einnig verið fyrirboði um þunglyndi seint á meðgöngu eða eftir barnsburð, sérstaklega ef hann er ómeðhöndlaður. Verðandi eða nýbakaðir feður geta líkað orðið þunglyndir og oft er það af sömu ástæðum og hjá móður.

Hugtakið fæðingarþunglyndi felur einnig í sér að um sé að ræða þunglyndi frábrugðið þunglyndi á öðrum tímabilum í lífi kvenna. Það er ekki rétt því einkenni fæðingarþunglyndis eru þau sömu og einkenni þunglyndis almennt. Flestir sem eru í áhættu fyrir fæðingarþunglyndi eru í áhættu fyrir þunglyndi almennt, þ.e. á öðrum tímabilum í lífinu. Hjá mörgum kemur þunglyndið fyrst fram eftir barnsburð en hjá öðrum er um endurtekið þunglyndi að ræða, þ.e. konur hafa fundið fyrir þunglyndi áður í lífinu.



Eftirfarandi einkenni geta bent til þunglyndis á meðgöngu eða eftir barnsburð:

- Dapurleiki eða óhóflegur pirringur
- Skortur á áhuga eða ánægju yfir því að gera hluti sem vanalega vekja áhuga og ánægju
- Aukin eða minnkuð matarlyst
- Aukin eða minnkuð þörf fyrir svefn
- Mjög mikil þreyta
- Erfiðleikar með að hugsa skýrt eða taka ákvarðanir
- Sektarkennd, sérstaklega gagnvart ófæddu eða nýfæddu barni
- Upplifuð vanhæfni, sérstaklega sem móðir
- Hugsanir um að taka eigið lífið eða skaða sjálfa sig

Hverjir eru áhættuþættir fyrir fæðingarþunglyndi?

Niðurstöður rannsókna sýna að eftirfarandi þættir geti aukið líkur á því að veikjast af þunglyndi eftir barnsburð: Að finna fyrir þunglyndi eða óhóflegum og langvaranda kvíða á meðgöngu, hafa fundið fyrir þunglyndi áður í lífinu (fyrir þungun), hafa verið undir miklu álagi í einhvern tíma (stundum út af einhverju sem tengist meðgöngunni eða nýfæddu barni en stundum út af einhverju alveg óskyldu barneignum). Þetta geta verið vandamál tengd fjölskyldum, vinum eða fjárhag. Sambandserfiðleikar geta valdið mikilli vanlíðan sem getur leitt til kvíða og þunglyndis hjá verðandi eða nýbakaðri móður, skortur á stuðningi bæði tilfinningalegum sem og praktískum frá maka eða öðrum í lífi konunnar. Að verða fyrir ofbeldi getur valdið þunglyndi á meðgöngu og eftir barnsburð, eins og heimilisofbeldi. Að vera innflytjandi er áhætta, sérstaklega ef lítill stuðningur er til staðar og einangrun. Í raun eru allir þessir þættir áhættuþættir fyrir þunglyndi almennt, óðháð barnseignum.

Hvaða áhrif hefur fæðingarþunglyndi?

Fæðingarþunglyndi getur haft margvísleg áhrif á fjölskylduna. Makar finna fyrir miklu álagi, oft finna þeir fyrir hjálparleysi gagnvart vanlíðan móður, þeim finnst þeir ekki geta hjálpað eða verið nógu styðjandi fyrir móðurina. Maki getur einnig fundið fyrir þunglyndi eða óhóflegum kvíða. Rifrildi geta orðið tíðari og getur það ástand varað jafnvel í nokkur ár eftir fæðingu barns.

Börn geta orðið fyrir neikvæðum áhrifum ef þunglyndi móður er mjög alvarlegt. Konur sem finna fyrir alvarlegu þunglyndi geta fætt börn sem eru ofurviðkvæm gagnvart streitu vegna



mikilla streituhormóna í legi. Ungabarn getur orðið pirrað og það getur reynt erfitt að róa það. Þunglyndar mæður geta fundið fyrir mikilli óþolinmæði gagnvart barni og í sumum tilfellum geta þær orðið fjarlægjar barni sínu og fundið fyrir minni tengslum við það. Einhverjar rannsóknir hafa sýnt að í sumum tilfellum tengist alvarlegt þunglyndi móður skerðingu á vitrænum þroska barns. Það er því mikilvægt að kona sem finnur fyrir þunglyndi á meðgöngu eða eftir barnsburð fái viðeigandi aðstoð.

Hvernig getur sálfræðiþjónusta hjálpað?

Margar konur sem finna fyrir þunglyndi á meðgöngu eða eftir barnsburð leita sér ekki aðstoðar. Sumar gera sér ekki grein fyrir því að það sem þær finna fyrir eru einkenni þunglyndis. Öðrum líður illa að tala um neikvæðar tilfinningar á þeim tíma lífsins þegar þær eiga að vera hamingjusamar. Þegar kona leita aðstoðar frá fjölskyldumeðlimum eða heilbrigðisstarfsmanni fá þær kannski að heyra að tilfinningar þeirra séu eðlilegar eða að þetta muni nú lagast að sjálfu sér. Það er rangt. Það er aldrei eðlilegt að finna fyrir þunglyndi og þunglyndi hverfur ekki bara upp úr þurru. Sýnt hefur verið fram á árangur sálfræðilegrar meðferðar við þunglyndi.

Rannsóknir sýna að hugræn atferlismeðferð (HAM) og samskiptameðferð (Interpersonal therapy, IPT) eru árangursríkar meðferðir við þunglyndi. HAM hjálpar konum að bera kennsl á og endurmeta órókréttar eða bjagaðar hugsanir sem skilar sér í breyttri líðan og dregur úr þunglyndi. IPT hjálpar konum að gera breytingar í mikilvægum samböndum til að fá þann stuðning og skilning sem þær þurfa.

Sumar konur leita stuðnings í sjálfshjálparhópum. Það er lítið um slíka hópa á Íslandi en mörgum finnst gott að tilheyra mömmuhópum. Rannsóknir sýna að svipaðir hópar geta verið hjálplegir fyrir frumbyrjur, þ.e. konur sem verða mæður í fyrsta sinn. Slíkur hópur getur hjálpað mörgum til að komast yfir sektarkennd og rjúfa einangrun. Aftur á móti verður að hafa í huga að í sumum tilfellum getur sektakennd aukist ef um mikinn samanburð er að ræða í hópnum og er þá ráðlagt að draga sig tímabundið í hlé frá honum.

Ef þér líður mjög illa getur þú leitað aðstoðar hjá þinni heilsugæslu. Það getur heilbrigðisstarfsfólk rætt við þig, jafnvel látið þig fylla út lista sem meta þunglyndi eða kvíða og komið þér að í viðeigandi meðferð. Einnig er hægt að leita til sjálfstætt starfandi sálfræðingum en flest stéttarfélög taka þátt í að greiða niður meðferðarkostnaði.



www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Post-Partum Depression, höfundur: Valerie E. Whiffen fyrir kanadíska sálfræðingafélagið, 2015.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is