



### LA MALINCONIA DELLE NEOMAMME

Chi n.16 del 26 Aprile 2006 (p.156)

La depressione post partum colpisce una donna su dieci.

A scatenarla molte cause, tra cui la mancanza di sostegno della famiglia di origine, spesso assente e nei casi gravi va affrontata con una psicoterapia.

“... la verità è che la donna dopo il parto va incontro ad una grande quantità di cambiamenti:

nella sue abitudini di vita, prima di tutto, che subiscono nuove limitazioni e nuovi impegni, ma anche nel suo fisico.

Senza contare il carico di nuove responsabilità che le ricadono improvvisamente addosso e per le quali

la donna può non reputarsi all'altezza, sentendosi al centro di una sorta di ciclone ma incapace di affrontare la situazione.

Anche una mancanza di aiuto alla neomamma può scatenare un problema, quella rete di supporto che un tempo dava la comunità, le grandi famiglie in cui eventi come le nascite e la morte erano una sorta di rito collettivo, oggi manca.

La donna si trova da sola ad affrontare un grosso cambiamento, a volte senza l'aiuto di parenti o amici.

Se il papà del bimbo è molto presente la depressione insorge inoltre con maggior difficoltà.

I possibili approcci terapeutici dipendono soprattutto dalla gravità della situazione.

Quando la depressione è profonda servono i farmaci, la psicoterapia può aiutare la donna ad allentare le sue tensioni, facendole comprendere che lo squilibrio che sta vivendo è solo temporaneo.

E che piano, piano, la maternità si trasformerà per lei in una fonte di gioia e di grande arricchimento.

Ma anche il ruolo del partner è molto importante.”