

ΕΠΙΛΟΧΕΙΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Επιλόχειος κατάθλιψη...



«Γιατί νιώθω έτσι; Τι μου συμβαίνει;» Είναι η σκέψη που, πολύ συχνά, βασανίζει τη νέα μαμά, η οποία λίγες μέρες μετά τη γέννηση του μωρού της αρχίζει να έχει κακή διάθεση, να νιώθει έντονη θλίψη, να μην παίρνει χαρά ακόμα και από τις πιο ευχάριστες δραστηριότητες και να κλαίει με το παραμικρό. Το συναίσθημα που βιώνει η γυναίκα τις στιγμές εκείνες είναι ανυπόφορο και, παρότι αντιλαμβάνεται και η ίδια πώς είναι παράλογο το συναίσθημά της (αφού δεν υπάρχει πραγματικός λόγος για να νιώθει τόσο δυσάρεστα), της είναι σχεδόν αδύνατο να το ελέγξει.

Οι λόγοι για τους οποίους κάποιες νέες μαμάδες αναπτύσσουν κατάθλιψη μετά τον τοκετό δεν είναι τελείως άγνωστοι. Η **κατάθλιψη, γενικότερα, πιστεύεται ότι είναι αποτέλεσμα διαταραχής ορμονών του εγκεφάλου, όπως η σεροτονίνη, η επινεφρίνη, η νορεπινεφρίνη και η ντοπαμίνη.** Τα επίπεδα των ορμονών αυτών, πέφτουν κατακόρυφα αμέσως μετά τον τοκετό. Πιθανότατα, όμως, οι έντονες αλλαγές στα επίπεδα οιστρογόνων και προγεστερόνης στο σώμα της γυναίκας μετά τον τοκετό να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Ορμονικές αλλαγές, όμως, επιφέρει και το άγχος. Γίνεται, επομένως, φανερό, ότι στην εμφάνιση, του προβλήματος συντείνουν μια σειρά από παράγοντες κινδύνου.

Μελαγχολία ή κατάθλιψη;

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι κάνουν σαφή διαχωρισμό ανάμεσα στην επιλόχειο κατάθλιψη και την επιλόχειο μελαγχολία, η οποία έχει ηπιότερα συμπτώματα και μικρότερη διάρκεια (διαρκεί περίπου δύο εβδομάδες μετά τον τοκετό). Στην περίπτωση της επιλόχειας κατάθλιψης, όμως, τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν ακόμα και έξι μήνες μετά τον τοκετό. Τότε, πιθανότατα, να μπορούμε να μιλάμε για κανονική κατάθλιψη.

Ποιες γυναίκες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν επιλόχειο κατάθλιψη;

Η επιλόχειος κατάθλιψη δεν εμφανίζεται σε όλες τις γυναίκες. Περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν έχουν εκείνες που:

1. έχουν ιστορικό επιλόχειας κατάθλιψης,
2. στενός συγγενής τους πάσχει από κατάθλιψη,
3. αντιμετωπίζουν επιπλοκές κατά τον τοκετό,
4. αντιμετωπίζουν συζυγικά προβλήματα,
5. το νεογέννητό τους αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας, ή
6. παρουσιάζουν ήδη άλλα ψυχολογικά προβλήματα.

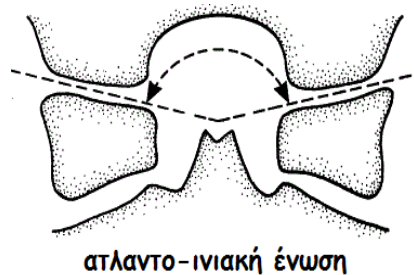
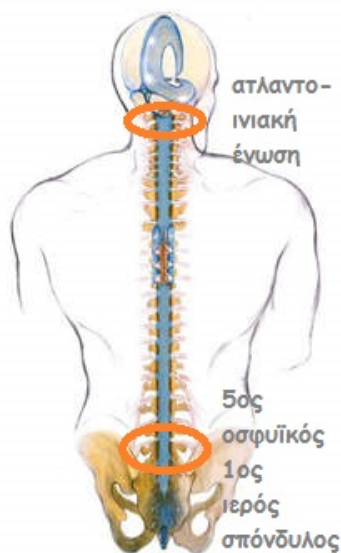
Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η επιλόχειος κατάθλιψη;

Όταν τα πρώτα συμπτώματα της επιλόχειας κατάθλιψης κάνουν την εμφάνισή τους, το καλύτερο που έχει να κάνει η νέα μητέρα είναι να ζητήσει άμεσα τη βοήθεια ειδικού. Την βοήθεια, δηλαδή του ψυχολόγου, γιατί μόνο εκείνος μπορεί διαγνώσει το πρόβλημα και να την βοηθήσει να το διαχειριστεί. Θα πρέπει να σημειώσουμε εδώ, ότι η επιλόχειος κατάθλιψη δεν είναι ζήτημα που αφορά μόνο τη μητέρα, αλλά έχει άμεσο αντίκτυπο και στο βρέφος. Μια καταθλιπτική μαμά έχει λιγότερες δυνατότητες να

ανταποκριθεί με τρόπο ικανοποιητικό στα μηνύματα του παιδιού της. Το αποτέλεσμα θα είναι το παιδί να βρεθεί στον κίνδυνο να αναπτύξει πολλαπλές αναπτυξιακές δυσκολίες και καθυστερήσεις τόσο στη συμπεριφορά, όσο και σε άλλους τομείς (συναισθηματικούς, κοινωνικούς) που μπορεί να εμφανιστούν στο μέλλον, καθώς η σχέση του και ο δεσμός με τη μητέρα παίζει ρόλο εξαιρετικής και καθοριστικής σημασίας από την πρώτη κιόλας στιγμή της γέννησής του.

Αν, λοιπόν, υποψιάζεστε ότι πιθανόν να πάσχετε από κατάθλιψη, θα πρέπει άμεσα να ζητήσετε ιατρική υποστήριξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονες οι στιγμές που όλα θα δείχνουν «μαύρα», να θυμάστε όμως ότι η γέννηση ενός μωρού φέρνει πολλές αλλαγές στη ζωή σας, στη λειτουργία τους σπιτιού σας, αλλά και στις σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της οικογένειας. Γι' αυτό σκεφτείτε ότι πολλά πράγματα από όσα νοιώθετε, ίσως να είναι και φυσιολογικά!!!

Κλινική Παρατήρηση



Μία πολύ ενδιαφέρουσα κλινική παρατήρηση είναι εκείνο που ο εμπνευστής της Κρανιοϊερής Θεραπείας Dr Upledger ονόμασε «**το δυστυχημένο τρισθενές στοιχείο**». Πολλές φορές σε παρουσία ενδογενούς κατάθλιψης, μπορεί να διαπιστωθεί συμπίεση στο ύψος του πέμπτου οσφυϊκού και του πρώτου ιερού σπονδύλου (05-I1), στην βάση του κρανίου, εκεί όπου ενώνεται το ινιακό οστό του κρανίου με τον πρώτο αυχενικό σπόνδυλο, και στην σφηνοϊνιακή συγχόνδρωση, εκεί δηλαδή που ενώνεται το σφηνοειδές οστό του κρανίου με το ινιακό οστό. Για παράδειγμα, σε μία έγκυος γυναίκα η οποία πριν από τον τοκετό είχε συμπιεσμένες δύο από τις τρεις προαναφερθείσες περιοχές (χωρίς να εμφανίζει συμπτώματα), κατά την διάρκεια του τοκετού υπάρχει η πιθανότητα να συμπιεσθεί η τρίτη περιοχή (π.χ. 05-I1) και αυτό να είναι το αίτιο της γένεσης του συνδρόμου που είναι γνωστό ως «**επιλόχειος κατάθλιψη**». Η δυσλειτουργία αυτή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με την **Κρανιοϊερή Θεραπεία**.

ΠΗΓΕΣ :

<http://www.mama365.gr/14857/epiloheios-katathlipsh-antimetopiste-thn-me-hamo.html#sthash.eioauLKt.dpuf>

<http://www.paidiatros.com/egkymosini/psychologia/postpartum-depression>

<http://www.iatropedia.gr/articles/read/4292>

«ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ – η παραφωνία του εγκεφάλου – μια εναλλακτική πρόταση», Χαράλαμπος Τιγγινάγκας