

DOĞUM SONRASI DEPRESYONU ANNELERİ YALNIZLAŞTIRIYOR

Bebek sahibi olmak ebeveynler için mutluluk ve heyecan verici bir yandan da stresli bir deneyim. Ancak toplumda idealize edilmiş annelik rolü ve anne olmakla ilgili beklentiler, doğum sonrası depresyonun etkilerini olumsuz yönde arttırıyor. Bu yüzden bazı anneler bebeklerine bağlanma sorunları yaşayabiliyor. Peki, doğum sonrası depresyonun belirtileri nelerdir?

Bu durumdaki anneler ne gibi zorluklar yaşar? Doğum sonrası depresyona hangi sıklıkta rastlanır? Tedavisi mümkün müdür? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Dr. Klinik Psikolog Ayşe Bombacı, doğum sonrası depresyonu ve anne psikolojisini ele alıyor...

Bir çocuk doğmadan önce, hep aynı pembe gözlüklerle hayaller kuruluyor: "Dünyanın en tatlı, en huzurlu, bakımı en kolay çocuğu doğacak ve ben onu görür görmez hemen çok seveceğim." Ancak her ne kadar çocuğunu sevmek en temel içgüdü olarak kabul edilse de, bazı kadınlarda annelik duyguları birçok nedenden dolayı hemen oluşamayabiliyor.

Peki, doğum sonrası depresyonunun belirtileri nelerdir ve bu rahatsızlığa hangi sıklıkta

rastlanıyor? Doğum sonrası depresyonda anneler ne yaşıyor? Bu durumun tedavisi mümkün mü?

Doğum sonrası depresyonun (DSD) annelerde farklı olumsuz duygular yaşattığını belirten DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Dr. Klinik Psikolog Ayşe Bombacı, "Bebğine hemen pozitif duygularla bağlanamayan bir anne, yaşadığı olumsuz duyguların altında ezilerek bir yandan kendini suçlarken, bir yandan da kendisini hastalık seyrini olumsuz etkileyebilecek yalnızlığın içine hapsedebiliyor. Bu kişiler ruhen acı çekerken, dışarıya karşı gülümsemeye çalışabiliyor. Klinik depresyon tablosunda kendini mutsuz hissetme hali, ilginin, enerjinin ve sevinme hissini kaybolması, motivasyonsuzluk ve aşırı yorgunluk gibi ana belirtilerin yanı sıra konsantrasyon zorluğu, değersizlik ve suçluluk hissi, özgüven kaybı, gelecek kaygısı, uyku ve yeme sorunları ya da bazı ağır vakalarda intihar düşüncelerine



Dr. Klinik Psikolog Ayşe Bombacı
DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü

info@peoplemag.com.tr



rastlanabiliyor. Tüm bunların sonucunda da annelik duygusu örseleniyor.”

Bebekli hayatın bazı zorlukları da beraberinde getirdiğini anlatan; Bombacı; “Psikolojik açıdan bakınca, doğum eylemine bağlı fiziksel şikâyetler, bebekli hayatın getirdiği uykusuz geceler ve sana muhtaç bir varlığın sorumluluğunu üstlenmek birçok aileyi fiziksel ve psikolojik olarak zorlayabiliyor. Bebekli yeni hayata uyum sağlamak her zaman dışarıdan gözüktüğü kadar kolay olmayabiliyor. Birçok anne aslında ne kadar kötü bir halde olduklarını ve zorlandıklarını söylemekten utanabiliyor” dedi.

Bilimsel literatürde yer alan bazı araştırmalara göre “Postpartum Depresyon (PPD)” adı verilen bu hastalığa gelişmiş ülkelerde ortalama yüzde 20 oranında rastlanırken, Türkiye’de bu oran, yüzde 30 ila yüzde 40 arasında değişiyor. Türkiye’de doğumdan sonraki ilk üç ay içinde her beş kadından ikisinin yaşayabileceği bu sorun, bazı ağır vakalarda psikolojik destek alınmaz ise, annenin kendini ve çocuğunu öldürmesi ile sonuçlanabiliyor.

Annelik Hüznü ve Doğum Sonrası Psikozla benzerlik gösteriyor

Doğum sonrası depresyonun erken dönemde teşhis edildiğinde anne ve bebek üzerinde olumsuz etkiler bırakmadan tedavisinin mümkün olduğunu belirten Bombacı, “Doğum sonrası depresyon, bazı belirtiler açısından doğum sonrası ilk birkaç gün içinde yaşanan ve yüzde 80 oranında rastlanan annelik hüznüne benzeyebilir. Annelik hüznü, hormonal değişikliklere bağlı ağlama nöbetleri, duygusal dengesizlik, depresif ve kaygılı bir ruh hali ile karakterizedir ve tedavi gerektirmeyen geçici bir tablodur. Eğer kendiliğinden geçmez ve 10 günden daha uzun sürerse, bu ruh hali doğum sonrası depresyona dönüşebilir.

Doğum sonrası ender olarak yaşanan diğer bir klinik tablo ise, doğum sonrası psikozdur. Yaklaşık olarak 1000 kadından ikisinde görülen bu ağır psikiyatrik tabloda kadınların halüsinasyonlar gördükleri, sesler duydukları ve gerçeklik algılarının bozulduğu saptanmıştır. Hem anne hem de bebek için tehlike doğurabilecek bir hastalık olduğu için klinik ortamda psikiyatrik müdahale gerektirir” dedi.

Bombacı: “Sonuç olarak, toplumda idealize edilmiş annelik rolü ve anne olmakla ilgili beklentiler yüzünden doğum sonrası depresyonu yaşayan birçok anne hislerini paylaşamamakta, yargılanmaktan korkmakta ve giderek yalnızlaşmaktadır. Oysaki her beş kadından ikisinin yaşadığı doğum sonrası depresyon bir tabu olmaktan çıkarılmalı ve annelere olabilecek en erken dönemde yardım ulaştırılmalıdır.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü, uzmanları ve uzmanlık konuları hakkında bilgi almak için:

www.dbe.com.tr ve www.dbe-online.com.tr adreslerini ziyaret ediniz.

