

Perché la «baby blues» può diventare vera depressione. E come combatterla

Nonostante molte mamme non ne siano consapevoli, in Campania circa il 16% della popolazione femminile presenta disturbi dell'umore dopo il parto

NAPOLI – Gli esperti la chiamano “baby blues” ed è una forma lieve di malinconia che spesso si manifesta nei giorni immediatamente successivi al parto. A volte però le mamme possono avere sintomi ben più importanti di un semplice baby blues, fino a sviluppare una vera e propria depressione, che può accompagnare la gravidanza o essere successiva al parto. Nonostante molte mamme non ne siano consapevoli, in Campania circa il 16% della popolazione femminile presenta disturbi dell'umore durante questi due momenti fondamentali per la vita di una donna. Più a rischio le mamme con stati depressivi alle spalle o con un vissuto stressante nell'anno precedente la gravidanza, giovani della fascia d'età compresa tra i 18 e i 25 anni, single, divorziate o vedove, con un basso status socioeconomico e uno scarso supporto sociale. Fortunatamente, a sostegno di tutte queste future mamme, lavora il dipartimento di psichiatria della Sun, uno dei sei ospedali di eccellenza che aderiscono all'iniziativa «un sorriso per le mamme», promossa a partire dal 2010 dall'osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda).

I SINTOMI – Va detto che la depressione in gravidanza non è necessariamente premonitrice di una depressione post partum, ma è importante fare attenzione ad alcuni sintomi, specie emotivi della madre, e notare se sono intensi o protratti nel tempo; se vengono vissuti negativamente e se sono accompagnati da pensieri autocritici ricorrenti. Questa combinazione di fattori potrebbe influenzare il decorso della gravidanza. Accorgersi subito di questi segnali consente invece di poter intervenire precocemente, evitando l'esordio di una vera e propria depressione. I segnali più evidenti sono: umore profondamente triste o irritante, stanchezza, agitazione, sensazione di inadeguatezza con mancanza di fiducia in se stesse, perdita di interesse o di piacere nelle comuni attività di tutti i giorni, difficoltà di attenzione, disturbi del sonno o dell'appetito. Proprio per aiutare le future mamme è nato il portale www.depressionepostpartum.it, ricco di consigli e indirizzi utili per combattere il problema. «La gravidanza – spiega Francesca Merzagora, presidente di Onda – rappresenta per la donna un periodo di profondi cambiamenti fisici e psicologici, spesso sottovalutati. Un ritardo diagnostico di un disturbo dell'umore, dall'ansia alla depressione, può però avere importanti ripercussioni sulla mamma e sul nascituro».

LA SUN - In questo contesto è evidente l'importanza del ruolo svolto dal dipartimento di psichiatria dell'Università, che è anche un centro che collabora con l'Organizzazione Mondiale della Sanità per la ricerca e la formazione nel campo della salute mentale. «Al suo interno – spiega Mario Maj, direttore del dipartimento - hanno sede il centro di riferimento regionale per i disturbi del comportamento alimentare e diversi altri centri specialistici, tra cui il centro per la prevenzione, diagnosi e terapia della depressione in gravidanza e nel post-partum. Quest'ultimo opera in costante collaborazione con il dipartimento di ostetricia, ginecologia e neonatologia e con quello di medicina sperimentale della stessa università, per garantire alle donne con problematiche depressive nel corso della gravidanza e nel post partum un'assistenza che non solo si occupi della loro salute mentale e fisica, ma assicuri anche un corretto accompagnamento al parto e al puerperio nonché, per la mamma che lavora, un adeguato supporto per il recupero e reinserimento lavorativo». Va detto che oggi è possibile prevenire la depressione perinatale, come spiega Claudio Mencacci, past president della Società italiana di psichiatria: «Conosciamo infatti i fattori di rischio e di protezione e poterlo comunicare alle neomamme e alle neocoppie diventa una assoluta priorità. È nostro compito fare il possibile per consentire loro di

vivere questo periodo in modo felice. Convegni ed eventi come questo sono fondamentali per portare 'fuori di casa' problemi che rischiano di restare sconosciuti fino a quando è troppo tardi. Ogni anno, infatti, 90mila donne italiane soffrono di un disturbo depressivo e di loro soltanto il 45% riceve un aiuto efficace, che si concretizza nell'ascolto, nel sostegno e nell'adeguatezza delle cure. Confido molto nell'azione di questi sei centri nazionali, e mi auguro che presto anche altre realtà costituiscano una rete in grado di fornire interventi rapidi e efficaci. Gli investimenti nell'area materno-infantile e della salute mentale sono due settori centrali anche per la ripresa del Paese».

Raffaele Nespoli