

9 Αυγούστου 2014

## **Είναι γεγονός! Η επιλόχειος κατάθλιψη «χτυπάει» και τους άντρες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Κι όμως οι μητέρες δεν είναι οι μόνες που υποφέρουν από επιλόχειο κατάθλιψη. Η επιλόχειος κατάθλιψη επηρεάζει το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών και απαιτεί προσοχή. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το 10% των αντρών έχουν επίσης συμπτώματα κατάθλιψης μετά τη γέννηση του μωρού.**

Σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποίησε η **Αμερικανική Ιατρική Ένωση (American Medical Association)**, το 10% των αντρών ανησυχούν πριν και κυρίως μετά τη γέννηση του παιδιού τους. Στους μπαμπάδες, η επιλόχειος κατάθλιψη εμφανίζεται περίπου τρεις με έξι μήνες μετά τη γέννηση του μωρού, περίοδος που θεωρείται και η πιο δύσκολη από ψυχολογικής πλευράς για τους γονείς, καθώς το κλάμα του μωρού φτάνει στο αποκορύφωμά του. Αν και ο αριθμός των μπαμπάδων που δεν μπορούν να χαρούν τη γέννηση του παιδιού τους, λόγω της αναπόφευκτης **έλλειψης ύπνου**, των **αναγκαστικών αλλαγών** στο στυλ της ζωής, της μερικής **απομάκρυνσης του ζευγαριού** και των διάφορων **νέων ευθυνών**, είναι μικρότερος σε σχέση με τον αριθμό των γυναικών-μαμάδων που επίσης εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης, παρ' όλα αυτά είναι αρκετά μεγαλύτερος από ό,τι θεωρούσαν ως τώρα οι επιστήμονες.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 28.000 γονείς σε 16 χώρες από ερευνητές του Τμήματος Παιδιατρικής της Ιατρικής Σχολής της Ανατολικής Βιρτζίνια και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου. Μια δεύτερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε και δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό **«Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology»** μάς ενημερώνει πως ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι οι νεότεροι ηλικιακά μπαμπάδες, αφού όσοι είναι κάτω των 30 ετών έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα κατάθλιψης. Τονίζουν δε ότι όσοι βιώνουν μια τέτοια κατάσταση, θα πρέπει να απευθύνονται σε ειδικούς ψυχολόγους, οι οποίοι θα αξιολογούν τη σοβαρότητα της περίπτωσης και θα τους παρέχουν τις κατάλληλες συμβουλές.

Ο επικεφαλής της έρευνας, Dr. Jan Nicholson, διευκρινίζει ότι τα τελευταία χρόνια που οι άντρες αναλαμβάνουν πιο ενεργό ρόλο στην οικογένεια ως γονείς, τα φαινόμενα ψυχολογικών προβλημάτων είναι πολύ πιο συχνά. «Όλο και περισσότερο αναγνωρίζεται ότι οι πατεράδες μπορούν να στηρίξουν σημαντικά τις γυναίκες με παιδιά. Οι ενδείξεις της έρευνας, ωστόσο, αποδεικνύουν πως και οι άντρες είναι επιρρεπείς στην κατάθλιψη, γιατί έχουν πλέον και εκείνοι να αντιμετωπίσουν την έλλειψη ύπνου και τις αμέτρητες υποχρεώσεις. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται το πρόβλημά τους όσο το δυνατόν νωρίτερα, προκειμένου να αντιμετωπιστεί και πιο εύκολα», λέει χαρακτηριστικά.

Τα συμπτώματα είναι αρκετά διαφορετικά από αυτά των γυναικών. Γι αυτό και

είναι δύσκολο να γίνει η διάγνωση. Σύμφωνα με την **Αμερικανική Επιθεώρηση Παιδιατρικής**, οι άντρες που υποφέρουν από κατάθλιψη είναι ευερέθιστοι, επιθετικοί και εχθρικοί, εμφανίζουν δηλαδή διαφορετικά συμπτώματα από τις γυναίκες λεχώνες, που υποφέρουν περισσότερο από συναισθήματα λύπης και απελπισίας. Επίσης, οι άντρες που πλήττονται από επιλόχειο κατάθλιψη τείνουν να μην έχουν μεγάλη επαφή με το μωρό ή να μην προσφέρουν καμία υποστήριξη στη μητέρα.

### **Τρόποι αντιμετώπισης:**

Το φαινόμενο της επιλοχείου κατάθλιψης είναι κάτι για το οποίο δεν ευθύνεται κανείς και μπορεί να παρουσιαστεί ακόμη και στα πιο ευτυχισμένα ζευγάρια. Στην Ελλάδα, πραγματοποιούνται κάποια μαθήματα Ψυχοπροφυλακτικής. Πρόκειται για μια μέθοδο που αφορά όχι μόνο στην προετοιμασία της εγκύου, αλλά και τη σωστή ψυχολογία μετά τον τοκετό. Με τη βοήθεια ψυχολόγων εξειδικευμένων στα θέματα γονεϊκότητας, το να γίνει κανείς γονιός μπορεί να γίνει πιο ομαλά και να ξεπεραστεί η οποιαδήποτε κρίση τόσο στη σχέση του ζεύγους όσο και στο ξεκίνημα της ζωής του παιδιού.

**Πηγή:** [govastileto.gr](http://govastileto.gr)