

COLLOQUIO DIAGNOSTICO PER LA DEPRESSIONE PUERPERALE

La prima cosa che dobbiamo osservare in una donna che sospettiamo soffra di depressione, è il suo aspetto. Le donne depresse sono in genere dimesse, poco pulite (abiti sporchi e consunti, capelli in disordine); in esse non si coglie il piacere e l'entusiasmo di mostrare "come sono state brave", che "bel bambino hanno fatto", non viene esaltata la loro maternità/femminilità attraverso il trucco, gli abiti, il bell' aspetto generale.

Dobbiamo osservare come parla al bambino: è dolce? , parla con la voce infantile come se fosse il piccolo a parlare? Oppure è scorbatica, scocciata, sfinita?

Dobbiamo osservare come parla del bambino: è contenta ? è soddisfatta? Lo valorizza? Oppure è eccessivamente in ansia, preoccupata , senza che ve ne sia motivo? Lo squalifica (è brutto, è un mostriciattolo) ?

Possiamo successivamente intervenire con alcune domande mirate :

- **“Riesci a dormire quando il bambino dorme?”** Quasi tutte le mamme si svegliano quando il bambino piange e spesso il sonno è disturbato dai frequenti risvegli del piccolo; tuttavia la madre che non soffre di depressione si addormenta velocemente e recupera fra un risveglio e l'altro. La donna depressa invece dorme con grande difficoltà.
- **“Mangi con gusto e appetito oppure svogliatamente? Oppure, “tendi a mangiare tanto ma senza piacere ?”** Il rapporto con il cibo è un indicatore prezioso di equilibrio interiore. Il compenso nel cibo è frequente quando la neomamma cerca di placare compulsivamente l'angoscia interiore , un'angoscia che non riesce ad esprimere a parole.
- **“ Esci volentieri di casa o preferisci evitare di uscire?”**. La risposta può indicare la tendenza a ritirarsi dal mondo e quindi dall' incontro con gli altri , rinchiodandosi nella propria sofferenza. Questa tendenza impedisce alla donna di ricevere aiuto dagli altri e priva il bambino delle stimolazioni sociali necessarie al proprio sviluppo.
- **“Ti fa piacere prenderti cura di te , oppure non te ne importa niente ?”** L' aspetto è importante , infatti quando una donna è depressa tende a lasciarsi andare , ad essere sciatta, e questo è tanto più preoccupante quanto più si distingue da un atteggiamento opposto precedente alla sofferenza.
- **“Ti senti sola?”**: Spesso a questa domanda la donna risponde scoppiando a piangere. E' importante non banalizzare, ne' fare sentire in colpa dicendo magari frasi del tipo :” ma perché piangi? Hai un bel bambino, è andato tutto bene!”. Piuttosto è opportuno fare sentire la nostra comprensione dicendo: “Si, è comprensibile che tu ti senta stanca e a volte sola, succede a moltissime donne dopo il parto. Cosa ti farebbe sentire meno sola?” Incoraggiare la donna ad esprimere dove sente di più il vuoto affettivo, può guidare l' operatore a suggerire l' aiuto migliore.
- **“Ti sembra che il bambino sia un carico troppo pesante per te?”** Questa è infine la domanda cardinale con le donne più fragili, specialmente se molto giovani. Le madri adolescenti , in un caso su tre, hanno questa netta sensazione che le fa sentire non solo in colpa, ma del tutto inadeguate. Soffrono per un confronto schiacciante con la fantasia di doversi occupare di una sorta di bellissima bambola , e la faticosa realtà dell'accudimento del piccolo.

A cura di : Dr. Andrea Benlodi
Servizio di Psicologia Clinica , A.O.Poma