

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΧΕΙΑΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ



Sofia Chernoff, PsyD

Beck Institute για Γνωσιακή Θεραπεία Συμπεριφοράς

Sarah Fleming, BA

Beck Institute για Γνωσιακή Θεραπεία Συμπεριφοράς

Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής μετάφρασης **Δρ.Ιωάννης Μάλλιαρης**

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΧΕΙΑΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

"Είμαι κακός γονιός."

"Το μωρό μου με μισεί."

*"Νιώθω εγωίστρια που μου λείπει η
παλιά μου ζωή."*

"Αποτυγχάνω."

*"Η οικογένειά μου θα ήταν καλύτερα
χωρίς εμένα".*

Ο ερχομός ενός νέου μωρού συχνά συνοδεύεται από κοινωνικές προσδοκίες, ότι οι γονείς θα βιώσουν συναισθήματα ενθουσιασμού και χαράς. Ωστόσο, η αύπνία, η διαταραχή της ρουτίνας και η έλλειψη χρόνου για αυτοφροντίδα, μπορεί να προκαλέσει σε πολλούς γονείς νέων μωρών αρνητικές ή ενοχλητικές σκέψεις για τον εαυτό τους ή το παιδί τους. Μερικές φορές οι σκέψεις αυτές επιμένουν και μπορεί να προκαλέσουν σημαντική δυσφορία. Οι γονείς μπορεί να αισθάνονται θλιμμένοι ή αποκομμένοι από το μωρό τους. Μπορεί να αναρωτιούνται τι τους συμβαίνει ή να πιστεύουν ότι αποτυγχάνουν.

Αν και όσες πάσχουν από επιλόχειο κατάθλιψη μπορεί να αισθάνονται απομονωμένες και μόνες, η εμπειρία τους είναι δυστυχώς αρκετά συχνή. Περίπου το 17% των ατόμων που έχουν γεννήσει πρόσφατα βιώνουν επιλόχειο κατάθλιψη κατά την περίοδο που ακολουθεί τον τοκετό και τα ποσοστά είναι υψηλότερα σε περιοχές όπου οι οικογένειες εκτίθενται σε κοινωνικοοικονομικούς στρεσογόνους παράγοντες, κοινωνική βία ή τραύμα.

Εκτός από τις δυσφορικές ή αρνητικές σκέψεις, τα συμπτώματα της επιλόχειου κατάθλιψης μπορεί να

περιλαμβάνουν:

- Αισθήματα θλίψης, ενοχής, ντροπής, θυμού ή ευερεθιστότητας
- Σωματικά συμπτώματα όπως αλλαγές στην όρεξη ή τον ύπνο, αίσθημα βάρους ή κούρασης
- Απώλεια ευχαρίστησης ή χαράς - έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που προηγουμένως ήταν ευχάριστες
- Αίσθημα αποσύνδεσης από τους άλλους, συμπεριλαμβανομένου του μωρού

Μερικοί άνθρωποι σκέφτονται να βλάψουν τον εαυτό τους ή το μωρό τους.



Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΧΕΙΑΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η επιλόχειος κατάθλιψη είναι μια πολύ δύσκολη εμπειρία για έναν γονέα και μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την οικογένεια. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι σύντροφοι ατόμων που αντιμετώπιζαν επιλόχειο κατάθλιψη ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν και οι ίδιοι συμπτώματα κατάθλιψης. Ήταν, επίσης, πιθανό να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και να μην έχουν τις καλύτερες αλληλεπιδράσεις με τα βρέφη τους.

Η επιλόχειος κατάθλιψη μπορεί να έχει μια μόνιμη επίδραση στην υγεία των βρεφών και έχει συσχετιστεί με χαμηλότερο βάρος, αυξημένες ανησυχίες για τη σωματική υγεία, γνωστικές και γλωσσικές καθυστερήσεις και δυσκολίες στη συμπεριφορά

Δυστυχώς, η πανδημία COVID-19 είχε βαθιά αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων που γεννούσαν, σαν αποτέλεσμα των μειωμένων ή ακυρωμένων ιατρικών ραντεβού, των απωλειών στην οικογένεια και των αισθημάτων απομόνωσης που προκλήθηκαν από τα μέτρα κοινωνικής απομάκρυνσης.

Τα άτομα με επιλόχειο κατάθλιψη αντιμετωπίζουν συχνά στίγμα, το οποίο μπορεί να τα εμποδίσει να αναζητήσουν την απαραίτητη βοήθεια. Η επιλόχειος κατάθλιψη δεν κάνει κάποιον κακό γονέα ούτε σημαίνει ότι ένας γονέας πρόκειται να βλάψει το μωρό του. Το να είσαι γονιός είναι απίστευτα δύσκολο, και το να βιώνεις επιλόχειο κατάθλιψη μπορεί να κάνει τις προκλήσεις της γονεϊκότητας να φαίνονται ανυπέρβλητες. Οι γονείς που πάσχουν από επιλόχειο κατάθλιψη μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη - από την οικογένεια, τους φίλους, την κοινότητα, ή έναν θεραπευτή - ώστε να λάβουν κάποια ανακούφιση.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την επιλόχειο κατάθλιψη και μπορεί να βοηθήσει τους γονείς, ώστε να διαχειριστούν αλλαγές στη σκέψη, τη συμπεριφορά και τη διάθεση. Η ΓΣΘ μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν ελπίδα, να ξεπεράσουν το αίσθημα αβοηθησίας, να φροντίσουν καλύτερα τη δική τους σωματική και ψυχική υγεία και να θέσουν λογικές προσδοκίες για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τον εντοπισμό σκέψεων όπως "είμαι κακός γονιός," και να βοηθήσει τα άτομα να αξιολογήσουν εάν η σκέψη αυτή είναι απολύτως αληθινή, απολύτως ψευδής ή κάπου στο ενδιάμεσο. Οι ΓΣΘ θεραπευτές μπορούν επίσης να βοηθήσουν τα άτομα να αποφασίσουν εάν η σκέψη αυτή είναι βοηθητική και να αξιολογήσουν τις επιπτώσεις εάν συνεχίσουν να πιστεύουν σε αυτή τη σκέψη. Συχνά, τα άτομα ανακαλύπτουν ότι, όταν είναι σε θέση να σκέφτονται τις καταστάσεις στη ζωή τους πιο ρεαλιστικά, είναι σε θέση να αισθάνονται καλύτερα και να υιοθετούν πιο πρακτικές συμπεριφορές, όπως η επίλυση προβλημάτων.

Οι ΓΣΘ θεραπευτές βοηθούν, επίσης, τα άτομα να αποσαφηνίσουν τις αξίες και τις φιλοδοξίες τους και να θέσουν ουσιαστικούς στόχους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς νέων μωρών, καθώς μπορεί να έχουν εγκαταλείψει τα χόμπι, τις δραστηριότητες και τις ευκαιρίες σύνδεσης με τους αγαπημένους τους, αφότου έφεραν το μωρό στο σπίτι. Σκέψεις όπως, "Είμαι πολύ κουρασμένη για να πάω μια βόλτα," ή "Είναι εγωιστικό να βγω με τους φίλους μου όταν έχω το μωρό στο σπίτι," μπορεί να τους αποθαρρύνουν να συμμετέχουν σε επωφελείς δραστηριότητες που αποτελούν ευκαιρίες για συναισθήματα σύνδεσης, ευχαρίστησης ή ολοκλήρωσης.

ΕΝΑΡΞΗ ΓΣΘ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αν αποφασίσετε να αναζητήσετε ΓΣΘ θεραπεία για την επιλόχειο κατάθλιψη, θα αναμένετε ότι ο θεραπευτής σας θα είναι ζεστός, ενσυναισθητικός, ευαίσθητος, υποστηρικτικός και μη επικριτικός. Το να μπορείτε να εμπιστεύεστε τον θεραπευτή σας είναι ζωτικής σημασίας για μια παραγωγική θεραπευτική σχέση.

Ο θεραπευτής σας πιθανόν να ξεκινήσει τη θεραπεία κάνοντας μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση, η οποία μπορεί να συνίσταται στη συμπλήρωση εντύπων, τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων και την απάντηση σε ερωτήσεις σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Ο θεραπευτής σας θα πρέπει να εκτιμήσει εάν κινδυνεύετε να βλάψετε τον εαυτό σας ή το μωρό σας και, εάν είναι απαραίτητο, να φτιάξει ένα πλάνο για να κρατήσει εσάς και το παιδί σας ασφαλείς.

Ο θεραπευτής σας πιθανόν να σας παρέχει ψυχοεκπαίδευση, π.χ. θα σας εξηγήσει τα συμπτώματα της επιλόχειου κατάθλιψης και θα απαντήσει στις ερωτήσεις σας σχετικά με τη διάγνωσή σας. Θα εκμαιεύσει τους στόχους, τις αξίες και τα ιδανικά σας και θα χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες, για να δημιουργήσει ένα εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας. Στη συνέχεια, θα σας εξηγήσει τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας, θα μοιραστεί το θεραπευτικό πλάνο και θα ζητάει ανατροφοδότηση σε όλη τη διάρκεια, δίνοντάς σας την ευκαιρία να συνεργαστείτε για το πλάνο και τους στόχους της θεραπείας σας.





- Εκμάθηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης χρόνου που μπορούν να σας βοηθήσουν να δώσετε προτεραιότητα στην υγεία και την ευημερία σας
- Προγραμματισμός χρόνου για σύνδεση, κοινωνική υποστήριξη και προσπάθεια για την επίτευξη ουσιαστικών στόχων
- Εκ νέου ενασχόληση με δραστηριότητες που μπορεί να είχατε εγκαταλείψει από τότε που γίνετε γονέας
- Εκμάθηση στρατηγικών επικοινωνίας που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιλύσετε τις συγκρούσεις με τον σύντροφό σας ή άλλα μέλη της οικογένειας
- Εκμάθηση δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων που θα σας βοηθήσουν στη γονεϊκότητα
- Εξάσκηση σε στρατηγικές ενσυνειδητότητας που μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε το αναμάσημα, να μειώσετε την αυτοκριτική και να παραμείνετε στο τώρα

ΚΟΙΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Βασιζόμενος στα δικά σας συμπτώματα και προκλήσεις, καθώς και τα δυνατά σημεία και τους στόχους σας, ο θεραπευτής σας θα συνεργαστεί μαζί σας ώστε να επιλέξει τις παρεμβάσεις που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα. Κάποιες κοινές ΓΣΘ παρεμβάσεις για την επιλόχειο κατάθλιψη περιλαμβάνουν:

- Κανονικοποίηση της δύσκολης φύσης της γονεϊκότητας και να σας βοηθήσει να θέσετε λογικές προσδοκίες από τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και το μωρό σας
- Να εντοπίσετε και να αξιολογήσετε μη βοηθητικές πεποιθήσεις και υποθέσεις, που μπορεί να έχετε σχετικά με τη γονεϊκότητα

ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σε αντίθεση με πολλούς άλλους τύπους θεραπείας, η ΓΣΘ είναι προσανατολισμένη στο παρόν και είναι ενεργητική. Οι ΓΣΘ θεραπευτές πιστεύουν ότι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι βελτιώνονται είναι κάνοντας μικρές αλλαγές στη σκέψη και τη συμπεριφορά τους καθημερινά. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, εσείς και ο θεραπευτής σας θα συμφωνείτε σε ένα "Σχέδιο Δράσης," π.χ. βήματα που θα κάνετε την επόμενη εβδομάδα για να νιώσετε καλύτερα. Τα κοινά Σχέδια Δράσης περιλαμβάνουν την επανεξέταση των σημειώσεων της θεραπείας, την παρατήρηση και την καταγραφή δυσάρεστων ή μη βοηθητικών σκέψεων και την εξάσκηση νέων δεξιοτήτων. Η συμπλήρωση του Σχεδίου Δράσης σας κάθε εβδομάδα θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη θεραπεία.

Το να είστε ειλικρινής με τον θεραπευτή σας είναι ένας άλλος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι η θεραπεία σας θα είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική. Αυτό περιλαμβάνει το να ενημερώνετε τον θεραπευτή σας αν έκανε κάτι λάθος, ή αν κάτι που είπε ή έκανε σας αναστάτωσε. Οι ΓΣΘ θεραπευτές θέλουν να γνωρίζουν πότε έκαναν λάθος, ώστε να μπορούν να το διορθώσουν και να αποφύγουν να κάνουν το ίδιο λάθος στο μέλλον. Ο θεραπευτής σας μπορεί να σας ζητήσει ανατροφοδότηση στο τέλος κάθε συνεδρίας. Πάντα να ενημερώνετε τον θεραπευτή σας για το τι πιστεύετε ότι λειτουργεί και τι όχι.

Το να γίνετε γονείς είναι μια απίστευτα δύσκολη αλλαγή στη ζωή σας, είτε καλωσορίζετε το πρώτο σας παιδί, είτε το τέταρτο! Είναι σύνηθες να παλεύετε με μια σειρά συναισθημάτων. Αλλά αν αισθάνεστε ότι μπορεί να πάσχετε από επιλόχειο κατάθλιψη, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

ΠΗΓΕΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το μη κερδοσκοπικό Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy ιδρύθηκε το 1994 από τον Dr. Aaron T. Beck και τη Dr. Judith S. Beck ως χώρος για ψυχοθεραπεία τελευταίας τεχνολογίας και επαγγελματική κατάρτιση στη CBT. Στα 25 χρόνια της ιστορίας μας, το Ινστιτούτο Beck έχει δημιουργήσει εξαιρετικές δια ζώσης και διαδικτυακές εκπαιδεύσεις στη CBT, έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες από όλο τον κόσμο και έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κοινότητα επαγγελματιών της CBT.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές γνωστικής συμπεριφοράς μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε, να αξιολογήσετε και να τροποποιήσετε τις μη βοηθητικές ιδέες και συμπεριφορές σας που οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Μπορούν, επίσης, να σας βοηθήσουν να βρείτε τρόπους να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα καθημερινά προβλήματα. Με τη δική σας προσπάθεια και την καθοδήγησή τους, μπορείτε να μάθετε δεξιότητες για να μειώσετε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να βοηθήσετε εσάς και τον σύντροφό σας να νιώσετε καλύτερα και να παραμείνετε καλύτερα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις κλινικές υπηρεσίες του Beck Institute, καλέστε στο 610.664.3020 ή στείλτε email στο intake@beckinstitute.org.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- Επισκεφθείτε το beckinstitute.org για διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο και πόρους πολυμέσων.
- Διαβάστε το ιστολόγιο του Ινστιτούτου Beck (beckinstitute.org/blog)
- Αγοράστε βιβλία, DVD και άλλα στο κατάστημα CBT (beckinstitute.org/store)
- Εγγραφείτε στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Beck (bit.ly/beckinstitute)
- Επικοινωνήστε με το Beck Institute στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το Ινστιτούτο Beck είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός 501(c)3 με αποστολή τη βελτίωση της ζωής σε όλο τον κόσμο μέσω της αριστείας και της καινοτομίας στην εκπαίδευση, την πρακτική και την έρευνα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Βοηθήστε μας να συνεχίσουμε το έργο μας με ένα δώρο σήμερα!

Δωρίστε στο beckinstitute.org/give-now.