LOHUSALIK HÜZNÜ VE DEPRESYONU

Lohusalık Hüznü

Yeni doğum yapmış annelerin yüzde 50-70‘nde görülen normal sınırda olan bir üzüntü, karamsarlık, mutsuzluk, zihin bulanıklığı, yorgunluk ve bitkinlik veya endişe hali, kolay ve sık ağlama, en yakınlarına sıkıca bağımlılık tablosu şeklinde ortaya çıkar. Bu durum genellikle en fazla on gün sürer ve belirtiler kendiliğinden yakınların sosyal desteği ve ilgisiyle kaybolur.

Lohusalık hüznüne sebepleri arasında; regl öncesi gerginliğini şiddetli yaşamak, istenmeyen gebelik, kadında doğumla birlikte gelişen ani hormonal değişiklikler, doğum süreciyle ve bebekle ilgili endişeler ve annelik rolünün kadına getirdiği sorumlulukların farkındalığı gibi unsurlar sayılabilir.

**Doğum Sonrası Depresyon**

Doğumdan sonra ilk bir yıl içinde görülebilen kaygılı, takıntılı, endişeli, umutsuz, çaresiz ve yalnız hissetme gibi duygularla karakterize olan bir duygu durum bozukluğudur. Doğum sonrası depresyonda genel depresyonlarda olan belirtilerin yanı sıra bu depresyona özgü belirtiler de görülmektedir.

* **Annenin kendisiyle ve bebekle ilgilenemediği düşüncesi:**

Bu duruma yoğun suçluluk duygusu eşlik edebileceği gibi, anne suçluluk duygusu yaşamayabilir. Ayrıca bebeğe yabancılaşma söz konusu olabilir ve anne bebeğin kendisine ait olmadığı duygusunu da yaşayabilir.

* **Özellikle de sabahın ilk saatlerinde enerjinin dibe vurduğunu hissetmesi:**

Ruhsal ve fiziksel enerji kaybına bağlı olarak işlevsellikte ve yaşam kalitesinde ciddi düşme söz konusudur.

* **Devamlı ağlamaklı bir halde dolaşma**:

Bu dönemde kadınlarda duygulanımda dalgalanmalar ve yaşamdan zevk alamama gibi belirtiler görülebilir.

* **Suçluluk veya yetersizlik duygusu yaşama**: Temel duygu annenin kendini yetersiz hissetmesi halidir
* **Dikkat ve odaklanma güçlüğü:**

Gazete okuma, televizyon izleme, alışveriş yapma gibi günlük aktiviteleri yerine getirememe söz konusudur.

* **Sinirlilik:**

Her duruma ve olaya öfkelenme söz konusudur ve kişi yaşadıklarından dolayı sürekli kendi dışındaki kişileri suçlama eğiliminde olabilir.

* **Bebeğe ve/veya kendine zarar vermeye yönelik düşünce ve korkular:**

Bu düşüncelerden dolayı suçluluk duygusu da ortaya çıkar ve bu suçluluk duygusu zarar verme düşüncelerini ve korkularını daha da güçlendirir.

* **Geceleri uyuyamama ve/veya sürekli uyuma isteği:**

Doğum sonrası dönemde uyku düzeninin bozulması annede ilk depresif belirtilerin ortaya çıkışını tetikleyebilir.

* **İştahsızlık veya aşırı yemek yeme**:

Kişi ya daha fazla yemeye başlar ve kilo alımı söz konusudur ya da iştahsızlık belirginleşir ve ani kilo kayıpları görülür.

* **Eve kapanma ve insanlardan uzaklaşma isteği:** İçe kapanma, kimseyle konuşmak istememe, önceden yaptığı aktivitelerden zevk almama, cinsel isteksizlik gibi durumlar söz konusudur.
* **Kişisel bakımını ihmal etme:** Temizliğini, giyimini, bakımını ihmal eder.

Doğum Sonrası Depresyon Nedenleri Nelerdir?

* Evlilik sorunları
* Üzüntülü yaşam olayları (Ölüm, ayrılık, boşanma gibi)
* Planlanmamış gebelikler
* Daha önceki gebeliklerde depresyon geçirilmiş olması
* Yüksek riskli bir gebelik yaşamış olması
* Kayıpla sonlanan gebelik ve doğum deneyimleri
* Erken anne-bebek ayrılığı: çeşitli nedenlerden dolayı annenin bebeğinden fiziksel olarak ayrı kalması durumunda post partum depresyon kendini gösterebilir.
* Bebeğin bakımı ile ilgili duyulan kaygılar
* Annenin veya eşinin işsiz kalması
* Sosyal desteğin yetersiz olması

TEDAVİ

Kullanılan tüm ilaçlar anne sütüne geçtiği için çok mecbur kalınmadıkça emziren annelere hekimler tarafından ilaç tavsiye edilmez ve verilmez. Tedavide öncelikle ilaçsız yöntemler tercih edilir. Psikoterapi bu sorunun üstesinden gelinmesinde çok önemli bir role sahiptir. Annenin yaşadığı depresif hal güncel ve/veya geçmiş stres yükleri ile ilgili olduğundan bunların çözümlenmesi son derece önemlidir. Ancak gerekli olduğu takdirde

(belirtilerin çok yoğun olduğu durumlarda) anne sütüne geçtiği halde bebekte ciddi yan etkilere neden olmadığı bilimsel çalışmalarla tespit edilmiş bazı ilaçlar kullanılabilmektedir. Bebeği korumak adına doğum sonrası depresyonun tedavisiz bırakılması, annenin durumunu iyice kötüleştirerek bebeği de tehlikeye atacaktır.

Kadınlarda doğum sonrası depresyon geçirme oranı %10-15 olarak bildirilmektedir. Sık görülen, anne ve bebek sağlığını etkileyen, tedavisiz kalındığı durumlarda istenmeyen olaylara sebebiyet verebilecek ciddi bir hastalıktır. Bu nedenle bireyin ve özellikle yakınlarının lohusalık sürecindeki duygusal değişiklikler açısından dikkatli olması, gerekli durumlarda bir ruh sağlığı hekiminden destek alması hayati önem taşır.