

Ojciec też może mieć depresję po przyjściu dziecka na świat

27 października 2023

Depresja poporodowa doświadczana przez niektóre matki to poważna choroba. Ale objawy depresyjne pojawić się mogą u „świeżo upieczonych” ojców. I – podobnie jak depresja poporodowa – ta ojcowska może negatywnie oddziaływać na dziecko, w tym na późniejszych niż niemowlęcy etapach życia.



To nie są błahostki. Depresję poporodową zwykle definiuje się jako epizod ciężkiej depresji, który pojawia się krótko po porodzie, choć może pojawić się nawet w przeciągu roku od narodzin dziecka. Objawy nie różnią się znacząco o tych stwierdzanych w depresji „zwykłej” z takim m.in. wyjątkiem, że w tej poporodowej matka często doświadcza obsesyjnych myśli, iż nie poradzi sobie z macierzyństwem, że jest złą matką, bywa, że wręcz unika kontaktu z dzieckiem.

A jakie objawy po narodzinach dziecka mogą pojawić się u ojców? Opisał je pewien amerykański psychiatra na przykładzie pana „M”.

Pan „M” był 35-letnim adwokatem, który zwrócił się po pomoc

medyczną z powodu bezsenności. Stało się to cztery miesiące po przyjściu na świat jego syna. Mówił także o odczuwaniu frustracji, rezygnacji z aktywności, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, takich jak sport. Miał problemy z koncentracją i częściej brał udział w sprzeczkach. Przy tym jadł więcej niż dotychczas i przybierał na wadze. Mówił o poczuciu winy i odsuwaniu się od bliskich. Kwestionował swoją wartość i ojcowskie kompetencje. Wspominał też epizody depresyjnego nastroju doświadczane wcześniej.

Pan „M” to postać wymyślona przez dra Jonathana R. Scarffa, psychiatry z Kenner Army Health Clinic w Fort Lee, autora opracowania na temat depresji poporodowej doświadczanej przez mężczyzn. Celem wykreowania tej postaci było pokazanie, jak poporodowa depresja może objawiać się u mężczyzny. Jak wskazują statystyki, dotyczy ona od 8 do 13 proc. ojców.

Czynniki ryzyka

Tak jak można wyodrębnić czynniki, które zwiększają ryzyko depresji poporodowej (m.in. niechciana ciąża, młody wiek, traumatyczne przeżycia podczas poprzedniego porodu i porodu, zła sytuacja w związku), tak i u mężczyzn można wskazać pewne sytuacje, które predystynują ich do wystąpienia objawów depresji po narodzinach dziecka.

Ryzyko rośnie u tych ojców, którzy wcześniej chorowali na depresję, mieli rodzica z tą przypadłością, u mężczyzn dotkniętych trudnymi warunkami ekonomicznymi, doświadczających zaburzeń hormonalnych. Zagrożenie zwiększa też zaburzony rytm snu i czuwania.

Specjaliści zwracają uwagę, że badania i pomoc medyczna skupia się głównie na poporodowej depresji kobiet i przypadłość ta u ojców jest słabiej zrozumiana. Wśród objawów, które szczególnie mogą dotyczyć męską płć, eksperci wymieniają jednak drażliwość, problemy z podejmowaniem decyzji, ograniczone przeżywanie emocji.

Trudności dla dziecka

Depresja ojca szkodzi nie tylko jemu, ale całej rodzinie, w tym dziecku – przestrzegają specjaliści.

Badania wskazują na przykład na zmianę w rodzicielskich reakcjach. Podobnie jak u dotkniętych depresją matek m.in. maleje wrażliwość ojca, a rośnie jego wrogość lub obojętność wobec potomka. Dzieci żyjące z ojcami cierpiącymi na depresję lub inne zaburzenie psychiczne są znacznie bardziej zagrożone problemami zachowania. Zauważono na przykład podniesiony poziom agresji u takich dzieci w wieku do 4 lat. Obserwuje się też opóźnienie rozwoju na różnych płaszczyznach – behawioralnej, emocjonalnej i społecznej.

Co więcej, w trakcie 2023 AAP National Conference & Exhibition, naukowcy z Rutgers Robert Wood Johnson Medical School donieśli właśnie, że dzieci ojców z depresją po narodzinach ich potomka, w wieku do 5 lat mają dwa razy więcej szans, że już doświadczyły w swoim życiu przynajmniej trzech szkodliwych sytuacji. Do tej kategorii badacze zaliczają np. maltretowanie czy różne rodzinne dysfunkcje. Takie czynniki mogą – podkreślają badacze – powodować długofalowe skutki dla zdrowia fizycznego, psychicznego czy wyników w nauce.

Badacze uczulają więc lekarzy. „Depresja ojców nie jest odpowiednio często wykrywana, a pediatrzy znajdują się w unikalnej pozycji, aby pomóc ojcom w uzyskaniu odpowiedniego wsparcia. Może ono poprawić sytuację mężczyzn oraz ich rodzin” – mówi autorka badania, prof. Kristine Schmitz. Ona i jej zespół przyjrzeni się prawie 2 tys. parom ojciec-dziecko. „Te wstępne wyniki pokazują silne powiązanie między depresją poporodową ojca i późniejszymi trudnościami ich dzieci” – podkreśla prof. Schmitz.

Sugeruje to, że ojców powinno się badać pod kątem depresji i oferować im odpowiednie leczenie, co może zmniejszyć późniejsze ryzyko dla dzieci – nawołuje specjalistka.

Eksperci podkreślają na szczęście, że zaburzenie można leczyć, z zastosowaniem głównie psychoterapii i leków. Ważne jest jednak, aby taki problem w porę wykryć. Coraz więcej fachowców nawołuje więc, aby prowadzić odpowiednie badania wśród ojców. Niektórzy twierdzą nawet, że nie tylko matki, ale także ojcowie powinni się badać pod kątem objawów depresji, nawet po upływie roku od narodzin dziecka.

„Pediatrizy mogą odegrać istotną rolę w wykrywaniu depresji u rodziców” – twierdzi Ava Marie Hunt z Rutgers Robert Wood Johnson Medical School, autorka badania opublikowanego w piśmie „Pediatrics”. „Jednak obecne wytyczne Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej zalecają tylko badanie depresji u matek, w pierwszym roku życia dziecka. Szczególnie istotne jest to dla rodziców, którzy nie mają regularnego dostępu do opieki zdrowotnej, ale uczestniczą w wizytach kontrolnych dzieci” – wyjaśnia.

Badaczka i jej grupa doszli do swoich wniosków po analizie 41 badań z udziałem ponad 32 tys. rodziców lub opiekunów dzieci starszych niż 12 miesięcy. Aż 25 proc. osób miało objawy depresji. W wielu przypadkach nie uzyskały one odpowiedniej pomocy. Istotne jest nie tylko wydłużenie czasu na badania, ale także odpowiednie metody – zwracają uwagę naukowcy.

„Choć klinicyści zdają sobie sprawę z ważności prowadzenia przesiewowych badań w kierunku depresji, wielu czuje się niekomfortowo i takich testów nie przeprowadza” – mówi prof. Manuel E. Jimenez, współautor publikacji. „Do tego, badania często polegają na obserwacji, zamiast na zweryfikowanych narzędziach i testach. Co więcej, często pomijają ojców” – dodaje jedna z autorek prof. Sallie Porter.

Zatem ojcowie – obserwujcie swój stan psychiki, bo jej dobrej kondycji potrzebują także wasze dzieci, a prośba o pomoc to nie wstyd, a raczej wyraz odwagi i odpowiedzialności zarówno za siebie, jak i rodzinę.

Zdjęcie: [Public Domain Pictures](#) (CC0)

Na podstawie: [NCBI.nlm.nih.gov](#), [EurekAlert.org](#), [Rutgers.edu](#)

Źródła: „Serwis Zdrowie”, [PAP-MediaRoom.pl](#)