CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DEPRESSIVI

Depressione perinatale e post-partum

Depressione che compare durante la gravidanza o dopo il parto. È frequente, non dipende dall'essere «una buona o una cattiva madre» e si può curare.

SEGNALI FREQUENTI

- Tristezza o pianto che non passano dopo le prime settimane
- Sentirsi sopraffatta o in colpa
- Difficoltà a legarsi al bambino

INDICAZIONI PER TE

1. Chiedi aiuto: non devi farcela da sola con tutto
2. Riposa quando puoi e delega i compiti
3. Se in qualsiasi momento pensi di farti del male, chiama il 024 o il 112. Non devi affrontarlo da sola.

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Occupati delle faccende di casa e dei turni di notte
2. Dille che non è sola e che chiedere aiuto è prendersi cura del bambino

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se parla di farsi del male o di fare del male al bambino: 112
2. Se dopo il parto vede o sente cose strane: pronto soccorso

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi sento triste o piango per gran parte della giornata
☐ Mi sento sopraffatta con il bambino
☐ Mi sento in colpa per non essere una «brava madre»
☐ Faccio fatica a godermi il bambino
☐ Dormo male anche quando il bambino dorme
☐ Sono molto irritabile o ansiosa
☐ Faccio fatica a prendermi cura di me stessa
☐ Sono passate più di due settimane dal parto e non miglioro

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/depresion-perinatal-y-posparto
- Articolo completo: Depressione post-partum: clinicavivaldi.com/it/trastorno-depresion-posparto
- Linea 024 per la prevenzione del suicidio (Spagna, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112