



General | | Actualitzat el 03/05/2023 a les 07:30

Quins són els trastorns mentals més freqüents durant l'embaràs i postpart?

Parlem amb la Dra. Susana Andrés, psicòloga clínica de la Unitat de Salut Mental Perinatal de l'Hospital Clínic, i la Dra. Alba Roca psiquiatra perinatal, cap de la USMP

[inicentrareport] Vivim en una societat en la qual les cures tenen poc valor. S'espera de les dones, quan som mares, que siguem productives al treball remunerat i a la vegada compromeses amb la cria de les criatures.

Hi ha una sèrie de factors de risc pel que fa a la salut mental de les mares que són de caràcter social: **les dificultats econòmiques, la falta de suport o falta de xarxa o la pressió laboral** poden dur a una dona a ser més susceptible de patir problemes sigui durant l'embaràs o després del part.

De fet, 1 de cada 5 dones patirà una patologia mental durant l'embaràs. Les visites a la Unitat de Salut Mental Perinatal del Clínic han augmentat el 37% el 2022.

"Si com a societat es canviés l'exigència cap a les dones que són mares i treballadores podríem reduir part d'aquestes patologies", assegura Alba Roca, psiquiatra perinatal, cap de la USMP de l'Hospital Clínic.

Segons ens explica, **generar mecanismes preventius, com allargar les baixes tant d'embaràs com el permís postpart en les mares**, garantir que els **drets bàsics** i fonamentals de les cuidadores o **assegurar una xarxa** de suport i de reducció d'estrès serien una sèrie de mesures que rebaixarien considerablement la quantitat de dones que pateixen alguna patologia perinatal.

Tot i que la **depressió postpart** és la més coneguda, es calcula que una de cada 10 mares la desenvoluparà i aquesta xifra pot ser més elevada en països en vies de desenvolupament, la Dra. Roca explica que encara és infradiagnosticada.

I és que també **pot passar durant l'embaràs**: sentir tristesa, no sentir il·lusió, tenir molta ansietat o por pot ser algun dels indicadors, que es poden agreujar després del part. Demanar ajuda i no menysprear els sentiments d'una persona propera que pugui estar sentint això és necessari per trobar-hi una solució.

El següent més diagnosticat en període perinatal són els **trastorns d'ansietat postpart**, sigui ansietat generalitzada, agorafòbia, pànic... Afecta el 10% de les mares que acaben de parir, però són moltes les dones que ho amaguen per por de ser etiquetades com a egoistes.

Aquests tipus de trastorn es caracteritzen per experimentar una **preocupació excessiva en relació amb el benestar del nadó**, que et fa estar intranquil·la en tot moment, amb dificultats fins i tot per dormir.

Un altre trastorn que sol ser habitual és **el TOC**, que consisteix en el fet de percebre imatges mentals de coses dolentes que li poden passar al teu nadó o fins i tot de coses que li pots arribar a fer tu. Això genera molta culpa a les mares que el pateixen. També pot tenir a veure amb la higiene: evitar que algú toqui al nadó per por de virus, ansietat per pensar tot allò que li podria passar...



El **trastorn d'estrès posttraumàtic** es caracteritza per una experiència individual que la persona ha viscut com un fet traumàtic. Un mateix fet pot no ser traumàtic per a tothom. La mare pot continuar fent la seva vida diària i pensar que no té cap problema, però no processa les emocions de forma no correcta, evita pensar en el part, anar a hospitals i pot arribar a interferir la relació amb el nadó. A més pot presentar irritabilitat i enuig sense entendre ben bé el motiu de tot plegat.

Tots aquests trastorns **poden anar acompanyats, o no, de depressió**. És a dir, de vegades la depressió va de la mà d'algun d'ells i per això és important detectar si la depressió es presenta de forma conjunta amb aquestes altres patologies.

Posar-hi nom, adonar-te'n i demanar ajuda de vegades pot resultar complicat. Però cal fer-ho perquè hi ha solució. Amb les eines i l'acompanyament adequat pot millorar considerablement la salut mental d'aquesta mare. [ficentrareport]