Richmond
FOUNDATION

Id-Dipressjoni ta' wara t-Tqala (Post Natal Depression)

Hafna min-nisa li jwelldu jesperjenzaw dawk li bl-ingliż jissejħu *baby blues*, li jikkonsistu f'sens ta' dwejjaq ikkawżat minn tibdil fl-ormoni u mis-sitwazzjoni li jkunu fiha. L-ommijiet li jkunu għadhom kemm welldu jistgħu jesperjenzaw ansjeta', dwejjaq, bidliet spissi fil-burdati u diffikultajiet fl-aptit u l-irqad. Dawn is-sintomi normalment itaffu u jitilqu wara bejn 24 u 72 siegħa. Jekk fil-fatt dawn ma jitilqux wara perjodu bejn ħmistax-il ġurnata u tliet ġimgħat, il-persuna għandha tfittex għajnuna professjonali, hekk kif din tista' tkun qed tgħaddi minn *post-natal depression* – dipressjoni ta' wara t-tqala/ħlas.

Sintomi komuni jistgħu jinkludu dawn li ġejjin:

- Sens ta' dwejjaq jew biki mingħajr raġuni;
- Irritabilita';
- Nuqqas ta' interess fis-sess;
- Diffikulta' fl-irqad;
- Nuqqas ta' interess jew gost fl-affarijiet li qabel kienu jagħtu gost;
- Attitudni ambivalenti (ambigwa) lejn it-tarbija;
- Nuqqas t'enerġija li tista' tirriżulta' fi traskuraġni għall-ħtiġijiet tat-tarbija;
- Diffikulta' fil-konċentrazzjoni;
- Nuqqas ta' attivita' soċjali;
- Ansjeta' jew fissazzjoni żejda fuq it-tarbija;
- Nuqqas t'aptit;
- Sens ta' ħtija mill-omm li mhux qed tkun omm tajba biżżejjed;
- Hsibijiet ta ħsara fuqha nnfisha.

Waħda minn kull għaxar ommijet jghaddu minn *post-natal depression*.

Nies famuzi li għaddew minn *post natal depression*:

- Brooke Shields (attrici)
- Elle Macpherson (mudella)

Trattament: Medicini u interventi pikosoċjali jintużaw biex il-persuna tindirizza din il-kundizzjoni.

Medicina: Jinkludu antidepressanti biex jitrattaw sintomi serji u kronici. Tingħata attenzjoni lill-ommijiet li jkunu qed jagħmlu l-*'breastfeeding'*.

Psikoterapija: Din it-terapija tingħata min-nies professjonali u normalment tkun kumplimentari għall-mediċina li tingħata mill-psikjatra jew tabib.