מאמר

לאן נעלמה השמחה? התמודדות עם דיכאון אחרי לידה

כל אחד מאתנו עלול להתמודד עם דיכאון בשלב כלשהו בחייו 🤔 אין בנמצא חיסון. גיל, מין או מעמד כלכלי הם לא נוגדן בהקשר הזה. בין 15% ל 20% מתושבי כדור הארץ יחוו בחייהם לפחות אפיזודה דיכאונית אחת. יותר מ-350 מיליון בני אדם מאוכלוסיית העולם סובלים מדיכאון.

ד"ר שירי דניאלס מנהלת מקצועית ארצית עמותת ער"ן

דיכאון מוגדר כתופעה פסיכולוגית שכיחה ביותר הכוללת סממנים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים שונים, המתמשכים לאורך זמן. אנשים הסובלים מדיכאון, מדווחים על מצב רוח ירוד, חוסר שקט, עצבנות ותסכול לצד אדישות, שעמום וחוסר עניין במתרחש, לרבות בפעילויות שפעם היוו מקור להנאה ולתחושת משמעות. מעבר לרגשות השליליים, גם דפוסי המחשבה מושפעים וכוללים חשיבה נוקשה של שחור/לבן, צמצום קוגניטיבי, הערכה עצמית לקויה וחוסר תקווה ("אני לא ראויה להיות נאהבת", "הכול אבוד עבורי," וכד'). מבחינה גופנית והתנהגותית, נפוצים כאבים שונים ושיבושים באכילה ובשינה. הימנעות ממפגשים חברתיים מעצימה חוויית בדידות וכך מחשבות פסימיות מקבלות משנה תוקף ומרחיבות את אחיזתן המשתקת.

נשים סובלות פי 1.5 מגברים. הגישה המקובלת כיום רואה את הדיכאון כתוצאה של שילוב בין גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים ופסיכו-סוציאליים. לעיתים אפיזודה דיכאונית מופיעה בעקבות טריגר חיצוני לרבות חווית אובדן בהקשרים שונים (מוות, מחלה - אובדן בריאות, פרידה אובדן קשר משמעותי, אבטלה אובדן תעסוקה) וכן מסיבות גופניות (תופעת לוואי של נטילת תרופות, תנודות הורמונאליות, לידה ומחלות שונות).

קיימים סוגים שונים של דיכאון אך בין אם מדובר בתופעה חולפת או בבעיה ממושכת, בעלת עוצמה נמוכה או גבוהה, אין ספק כי היא מקשה מאד על תפקוד האדם ופוגמת באיכות חייו.
למרות הסבל והייסורים פחות משליש פונים לטיפול. הסיבות המרכזיות לאי פניה לטיפול הן בושה וחשש מתיוג. הסטיגמה החברתית הנלווית לעיתים לדיכאון, מביאה לכך כי המתמודדים עם דיכאון לא זוכים לרוב לאותו יחס אמפתי ומבין מצד הסובבים אותם, כפי שזוכים לו המתמודדים עם מחלות שאינן נופלות תחת מטריית בריאות הנפש. נוסף על כך, לא קל להתמודד גם עם הסטיגמה העצמית, הנובעת מהפנמת הסטיגמה החברתית על ידי האדם המתמודד עם דיכאון עד לכדי אמונה בלתי מעורערת שלו בהיותו חלש, נחות ולא ראוי.

"איך בנאדם דכאוני, תלותי, חרד, פסימי, פסיבי, ופתטי כמוני יכול להיות נורמלי? איך משהו בכלל יכול לצאת ממני? אני צל. לא בנאדם" (פונה לער"ן)

דיכאון לאחר לידה

המונח דיכאון אחרי לידה מתייחס למגוון תופעות רגשיות שעשויים להתפתח בימים ובחודשים הראשונים לאחר לידה. קיימת הבחנה בין דכדוך לאחר לידה לבין דיכאון לאחר לידה:

- דכדוך לאחר לידה : עצבות קלה וחולפת, המופיעה אצל נשים רבות במהלך עשרת

הימים הראשונים שלאחר הלידה ומתבטאת בתנודות במצב הרוח, ברגישות יתר המלווה בנטייה לבכי, עצבנות ואי שקט, ירידה בתאבון ונדודי שינה. הסימפטומים מגיעים לשיאם לרוב בין היום השלישי והחמישי לאחר הלידה, וברוב המקרים חולפים מעצמם.

- דיכאון לאחר לידה: פוגע ב־10% עד 15% מהיולדות. תופעה זו מתפתחת כ- 4-6 שבועות לאחר הלידה ואף בשלבים מאוחרים יותר. כשמדובר בדיכאון לאחר לידה, תחושת הדיכאון אינה חולפת ולפיכך מצריכה פניה לטיפול.

סימני זיהוי לדכאון לאחר לידה

- עצב ותחושת מועקה, בכי בתדירות גבוהה
- היעדר עניין בפעילויות שהיו בעבר מקור להנאה
- קשיי ריכוז וקושי בקבלת החלטות
- עייפות ולאות
- רגשות אשם ותחושה שהאם אינה "אמא טובה דייה"
- חרדה ותחושת הימצאות במלכוד
- הפרעות בשינה ובאכילה, כאבים שונים בגוף
- ירידה בשגרת הטיפול העצמי לרבות שמירה על ניקיון ורחצה
- מחשבות פסימיות לרבות מחשבות חוזרות על מוות
- דימוי עצמי נמוך ותחושת כישלון
- חשש מהימצאות לבד עם התינוק וקושי ביצירת חיבור רגשי כלפיו
- בדידות והימנעות מקשרים ומפגשים משפחתיים או חברתיים
- עוצמת הדיכאון משתנה מאישה לאישה, בעוד יש נשים שמספרות שהן מתפקדות באופן "מכני" למרות הסבל, אחרות מתקשות לצאת מהמיטה ולתפקד בכלל.

סיבות וגורמי סיכון

קיימות מספר סיבות ידועות המסבירות במידת מה מדוע מופיע דיכאון אצל נשים לאחר לידה. בין הסיבות, השינויים הגופניים ־ הורמונליים, המשפיעים על המצב הרגשי, השינוי החד באורח החיים וסדרי המנוחה, עומס ותשישות הכרוכים בהתמודדות עם ריבוי המטלות ולחצים פנימיים וחיצוניים לעמוד בציפיות גבוהות של האם וסביבתה האנושית הקרובה שכעת ממוקדת יותר לרוב בתינוק ופחות באישה ובשלומה.

יש לציין כי לעיתים, הסיבות לדיכאון אינן ידועות, אך הדיכאון עצמו יוצר מצב עתיר סבל וייסורים .

דיכאון לאחר לידה יכול להופיע אצל כל אישה ללא הבדל גיל, מוצא, השכלה, דתיות או רמת הכנסה. דיכאון עלול להופיע בהריון ראשון או בקרב נשים שכבר ילדו, לאחר הריון תקין ובלתי תקין, בעקבות לידת תינוק בריא או חולה ואצל נשים מניקות או לא מניקות.

בין הגורמים שמגדילים את הסיכון לדיכאון לאחר לידה ניתן למצוא היסטוריה משפחתית של דיכאון , חוסר תמיכה רגשית, ומצבי או אירועי חיים עתירי לחץ כגון קשיים בזוגיות, מצוקה כלכלית וחוויות אובדן.
כשהמצב לא משתפר, ונמשך לפחות שבועיים יש לפנות לאבחון וטיפול איש מקצוע. ניתן לפנות בשלב ראשון לרופא המשפחה לבירור רפואי. כאשר האישה מדווחת על התמודדות עם לפחות חמשה מהסימנים שתוארו במהלך החודש האחרון, הדבר עשוי להחשיד בכך שמדובר בדיכאון לאחר לידה.

"אני מרגישה פחות ופחות שמחה. הגעתי למצב ששכחתי איך לחייך. שום דבר בעולם הזה, לא הילדים ולא הקריירה, לא מרגש יותר. הפכתי לרובוט. מכינה כריכים בבוקר והולכת לאספות הורים, מהנהנת בישיבות ועומדת בלוחות זמנים אבל לא חיה. ריקה" (פונה לער"ן)

גם גברים עלולים לסבול מדיכאון לאחר לידה

המציאות המשתנה, העומס, הדאגה לתינוק, והצורך לטפל בו ובבת הזוג כמו גם תחושה אפשרית של בדידות והיות האב יותר בצד כשבת זוגו ממוקדת כעת בעיקר בתינוק מהווים חלק מגורמי הסיכון לדיכאון. זאת לצד קיומו של דיכאון בקרב האם המהווה גם הוא גורם מנבא. סימני הדיכאון לאחר לידה דומים לרוב בקרב נשים וגברים, כאשר דיכאון אחרי לידה בקרב גברים מופיע בכ- 8%-10% מהאבות לרוב יותר בהדרגה ובאיטיות ביחס לאימהות.
יש והביטחון והערך העצמי של האדם נפגע אנושות כך שהוא יעשה כל שביכולתו על מנת להסתיר את מצבו מאחרים וכך הוא נותר בבדידותו וללא העזרה החיונית הדרושה לו. בני משפחה וחברים, העדים לעוצמת הכאב חשים לרוב חסרי אונים משום שאינם יכולים להושיע. חיים לצד אדם המתמודד עם דיכאון יכולים להיות קשים ושוחקים. יחד עם זאת, המעורבות והתמיכה שלהם מהוות גורם סיוע משמעותי.

כיצד להתמודד עם דכאון אחרי לידה?

ניתן לטפל בדיכאון בשיטות טיפוליות שונות ויעילות הממוקדות במישורים שונים. שיטות מרכזיות הן פסיכותרפיה, טיפול קוגניטיבי התנהגותי וטיפול תרופתי. הטיפול מותאם באופן אישי ומיטבי לפי הצרכים והמאפיינים של כל אישה. השלב הראשון הוא להיות מודעים לסימנים המעידים על מצוקה רגשית. בהמשך, יש לפנות ללא דיחוי להערכה ולאבחון מקצועי, על מנת להתאים תוכנית טיפולית לצרכים.

פנייה לטיפול עשויה להביא להתמודדות טובה ומהירה יותר אשר תחסוך לאשה, לבן זוגה ולמשפחתה כאב ומצוקה עזים. כדי למנוע החמרה, מומלץ לקבל טיפול מתאים סמוך ככל הניתן לאבחנה. חשוב להדגיש כי דיכאון לאחר לידה אין פירושה כי האם אינה "אמא טובה דייה" או שהיא לא מסוגלת לטפל בתינוקה.

בדרך כלל, קשה מאד להתמודד ולהתגבר על דיכאון לאחר לידה באופן עצמאי, אך ניתן לסייע לתהליך ההתמודדות וההחלמה באמצעות מנוחה מספיקה, תזונה בריאה, שגרת פעילות גופנית וקבלת תמיכה רגשית מבני משפחה וחברים.

- לתמיכה רגשית זמינה, מידית ואנונימית, באמצעות הטלפון והאינטרנט, ניתן לפנות לער"ן 24 שעות ביממה, כל ימות השנה.
- לשירות הסיוע המיוחד לאימהות ולאבות לאחר לידה חייגו 9061*
- או היכנסו לאתר ער"ן לשירות הסיוע ברשת דרך המילה הכתובה בצ'אט, ווטסאפ, מייל או מסרונים.

* ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן, מחברת הספרים "עוצמת ההקשבה כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר", ו"להיפרד נכון", בהוצאת מטר.