

Τίτλος: **Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις στην περιγεννητική περίοδο**

Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Παν/μιου Αθηνών, Τμήμα Ψυχικής Υγείας
Γυναικών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Αθήνα

Προεδρείο: Ιωάννης Ζέρβας

Ομιλίες:

1. Νατάλια Χουλιάρα, Ιωάννης Ζέρβας:

Η γνωσιακή προσέγγιση στο περιγεννητικό άγχος

Το περιγεννητικό άγχος μπορεί να πάρει την μορφή είτε περιστασιακού άγχους, είτε αγχώδους διαταραχής, με χαρακτηριστικά γενικευμένου άγχους, πανικών και ιδεοψυχαναγκασμών με θεματολογία που συνήθως αφορά το μωρό και τη σχέση της μητέρας με αυτό. Στην περίοδο της λοχείας (έως ένα έτος από τον τοκετό) και ακόμη περισσότερο στην περίοδο της κύησης, οι βραχείες εστιασμένες παρεμβάσεις γνωσιακού ή γνωσιακού-συμπεριφορικού τύπου έχουν ένδειξη και θέση αλλά και τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα.

Στην παρουσίαση θα κάνουμε μια ανασκόπηση των δεδομένων και θα παρουσιάσουμε γενικές κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση του άγχους στην περιγεννητική περίοδο μέσα από μια ευρύτερη γνωσιακή-συμπεριφορική προοπτική.

2. Αγγελική Λεονάρδου:

Διαπροσωπική Ψυχοθεραπεία (IPT) στην περιγεννητική κατάθλιψη

Η περιγεννητική περίοδος αποτελεί ένα διάστημα κινδύνου για ψυχική διαταραχή με προεξάρχουσα την κατάθλιψη. Γνωρίζουμε πια ότι η στιγμιαία επικράτηση μείζονος και ελάσσονος κατάθλιψης στη διάρκεια της κύησης κυμαίνεται στο 8,5-11% και στη διάρκεια του πρώτου έτους μετά από τον τοκετό στο 6,5-12,9% (Gaynes 2005). Μελέτες έχουν επιβεβαιώσει τις επιπτώσεις της περιγεννητικής κατάθλιψης στο κύημα/βρέφος, στο μητρικό δεσμό, στο όλο οικογενειακό σύστημα, καθώς και στη μακροχρόνια ανάπτυξη του παιδιού τόσο σε γνωστικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Οι ψυχοφαρμακολογικές θεραπείες στην περιγεννητική περίοδο με δεδομένη την επίδραση στο κύημα/θηλάζον βρέφος συναντούν την επφυλακτικότητα τόσο των πασχουσών γυναικών όσο και των ειδικών. Αποτέλεσμα αυτού αποτελεί η αξιοποίηση των ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων στην περιγεννητική περίοδο, η οποία αποτελεί και το χρονικό διάστημα στη ζωή των γυναικών με τη μεγαλύτερη επαφή με τα συστήματα υγείας.

Η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία, όπως διαμορφώθηκε από τους Klerman και Weisman (IPT), αποτελεί μια βραχεία εστιασμένη θεραπεία που δημιουργήθηκε για τη θεραπεία της κατάθλιψης, και έχει το μεγαλύτερο όγκο μελετών για την αποτελεσματικότητά της στην περιγεννητική κατάθλιψη. Η συλλογιστική της θεραπείας βασίζεται στη θεωρία του δεσμού και τη διαπροσωπική θεωρία, και αντιλαμβάνεται την κατάθλιψη ως ένα βιοψυχοκοινωνικό σύνδρομο, απαρτιζόμενο από ψυχιατρικά συμπτώματα, προβληματικές διαπροσωπικές περιοχές και ελλείμματα στα κοινωνικά υποστηρικτικά συστήματα. Αντιλαμβάνεται την κατάθλιψη ως αποτέλεσμα διαπροσωπικού στρες, και σε αυτό το σκεπτικό βασίζεται η αντιμετώπισή της. Οι προβληματικές διαπροσωπικές περιοχές είναι τέσσερις: μετάβαση ρόλου, διαπροσωπικές συγκρούσεις πένθος (απώλεια) και διαπροσωπικά ελλείμματα. Ως προς την περιγεννητική κατάθλιψη η επικέντρωση είναι στα τρία πρώτα, δεδομένου ότι τα διαπροσωπικά ελλείμματα συνδέονται με πιο επιδιάρκη

δυσπροσαρμοστικά πρότυπα συσχέτισης με τους άλλους και συνήθως απαιτούν πιο μακροχρόνια θεραπεία.

Θα γίνει ανασκόπηση των μέχρι τώρα δεδομένων ως προς την εφαρμογή του IPT στην αντιμετώπιση της περιγεννητικής κατάθλιψης.

3. Αρετή Σπυροπούλου:

Ψυχικές διεργασίες στη μετάβαση προς τη μητρότητα

Η κυριαρχία της εξιδανίκευσης της πρώιμης σχέσης της μητέρας με το μωρό, της μητρότητας και της έννοιας της «Μητέρας» *per se*, ευνοεί την δυσκολία στην έκφραση αρνητικών συναισθημάτων που αφορούν στη μητρότητα. Τέτοιες σκέψεις και συναισθήματα συνοδεύονται συχνά από αισθήματα ντροπής και ενοχής και από την τάση να αποσιωπώνται ή να υποβαθμίζονται από τις γυναίκες, από τον περίγυρό τους ακόμη και από τους επαγγελματίες υγείας. Από την άλλη οποιαδήποτε παρέκκλιση από τη φαντασίωση της «τέλειας σχέσης» συχνά βιώνεται από τις μητέρες ως καταστροφική.

Στο πλαίσιο αυτής της παρουσίασης θα προσπαθήσουμε να καταδείξουμε τις ψυχικές διεργασίες που συχνά βιώνουν οι γυναίκες καθώς κινούνται προς την ανάληψη του ρόλου της μητέρας στην εγκυμοσύνη και στην αρχική φάση της σχέσης με το μωρό τους. Θα συζητηθούν κλινικά περιστατικά από την εργασία μας με γυναίκες με περιγεννητικές ψυχικές διαταραχές.