

Scris de newsreporter pe 19 septembrie 2021, 12:31

O tanara artista vrea sa schimbe perceptia romanilor fata de un subiect tabu: depresia postpartum

Felicia Simion este o tanara de 27 de ani din Bucuresti, fotografa si artista vizuala, care, la doua luni dupa ce a nascut-o pe fiica ei Aurora, a fost diagnostica cu depresie postpartum cu elemente psihotice. Recent, tanara a demarat proiectul "Postpartum" unde vrea sa fotografieze femei care au trecut prin boala, alaturi de copiii lor. " Vreau sa le transmit mamelor ca nu sunt singure si ca exista cai de a depasi boala", scrie HotNews.



jpg (2).jpg

Femeile au puterea de a da viata, iar cele care aleg sa faca asta intra, ca vor sau nu, intr-un sistem care le glorifica si care le idealizeaza, fara a le privi in particular.

Potrivit [Organizatiei Mondiale a Sanatatii](#), la nivel global, aproximativ 10% dintre femeile gravide si 13% dintre cele care au nascut recent sufera de o afectiune mentala, in special de depresie. in tarile dezvoltate, numarul acestora creste –

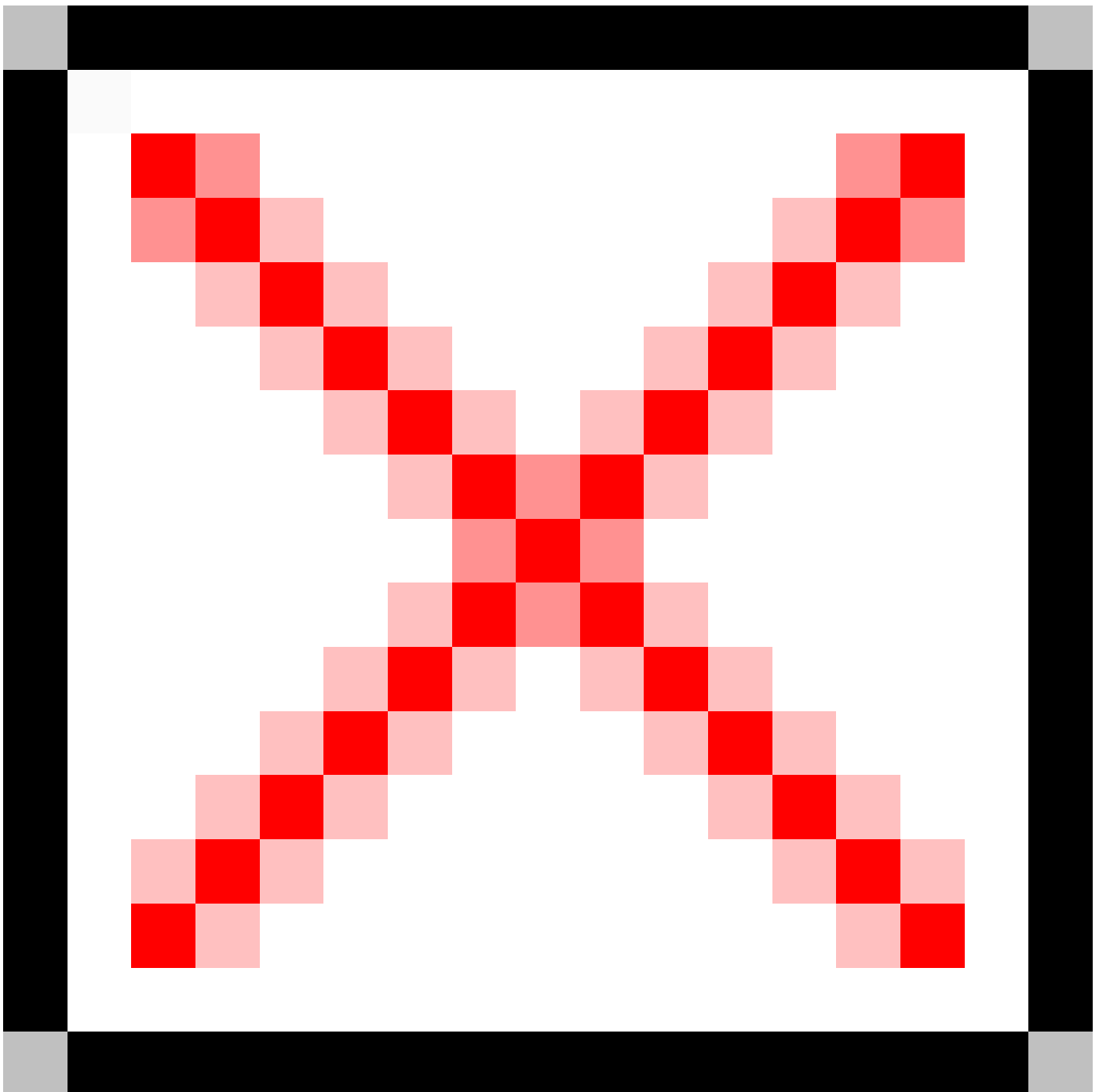
ajung la 15,6% in timpul sarcinii si 19,8% dupa nastere.

Depresia postpartum este o realitate de care se vorbeste mult prea putin la noi in tara - cum sa fii trista, cand ti s-a intamplat cel mai frumos lucru din lume?

Exista insa voci care prind curaj si care se vulnerabilizeaza public, pentru a prezenta si o alta fata a ceea ce inseamna sa fii mama. "Nu, nu esti o mama rea; nu, nu ai facut nimic gresit", sunt doar cateva dintre vorbele pe care aceste femei trebuie sa le auda, in timp ce se lupta cu o boala si incearca sa fie cea mai buna versiune a lor, atat pentru ele, cat si pentru copilul lor.

Felicia Simion este o tanara de 27 de ani din Bucuresti, fotografa si artista vizuala, care, in urma cu doi ani, la doua luni dupa ce a nascut-o pe fiica ei Aurora, a fost diagnostica cu depresie postpartum cu elemente psihotice. intr-o postare sincera pe [contul ei de Facebook](#), Felicia spune cum fetita ei i-a spus "mami", dupa doi ani si doua luni de la nastere.

"Maternitatea vine cu schimbari majore in viata unei femei"



[Psihoterapeuta Cristina Colotelo](#) spune ca depresia postpartum este un amestec complex de modificari fizice, emotionale si comportamentale care apare la unele femei dupa ce au nascut. DSM-5, manualul utilizat pentru diagnosticarea tulburarilor mentale, noteaza ca depresia postpartum este o forma de depresie majora care poate incepe in intervalul de patru saptamani - un an, dupa nastere.

Specialista sustine ca maternitatea vine cu schimbari majore in viata unei femei, iar aparitia unui copil aduce cu sine un tumult de ganduri, de emotii, de experiente, care sunt noi si, de cele mai multe ori, nu seamana intru totul cu imaginea idilica proiectata de mediul social, cultural, familial asupra maternitatii.

"in contextul nasterii, exista laolalta si bucuria de a fi nascut, dar si gandul coplesitor al mamei, daca nu va putea face fata responsabilitatilor, exista si iubirea pentru copil, dar si gandurile intruzive ca si-ar putea face rau siesi sau copilului. Sunt lucruri delicate despre care se vorbeste putin si adesea cu judecata si neintelegere", adauga ea.

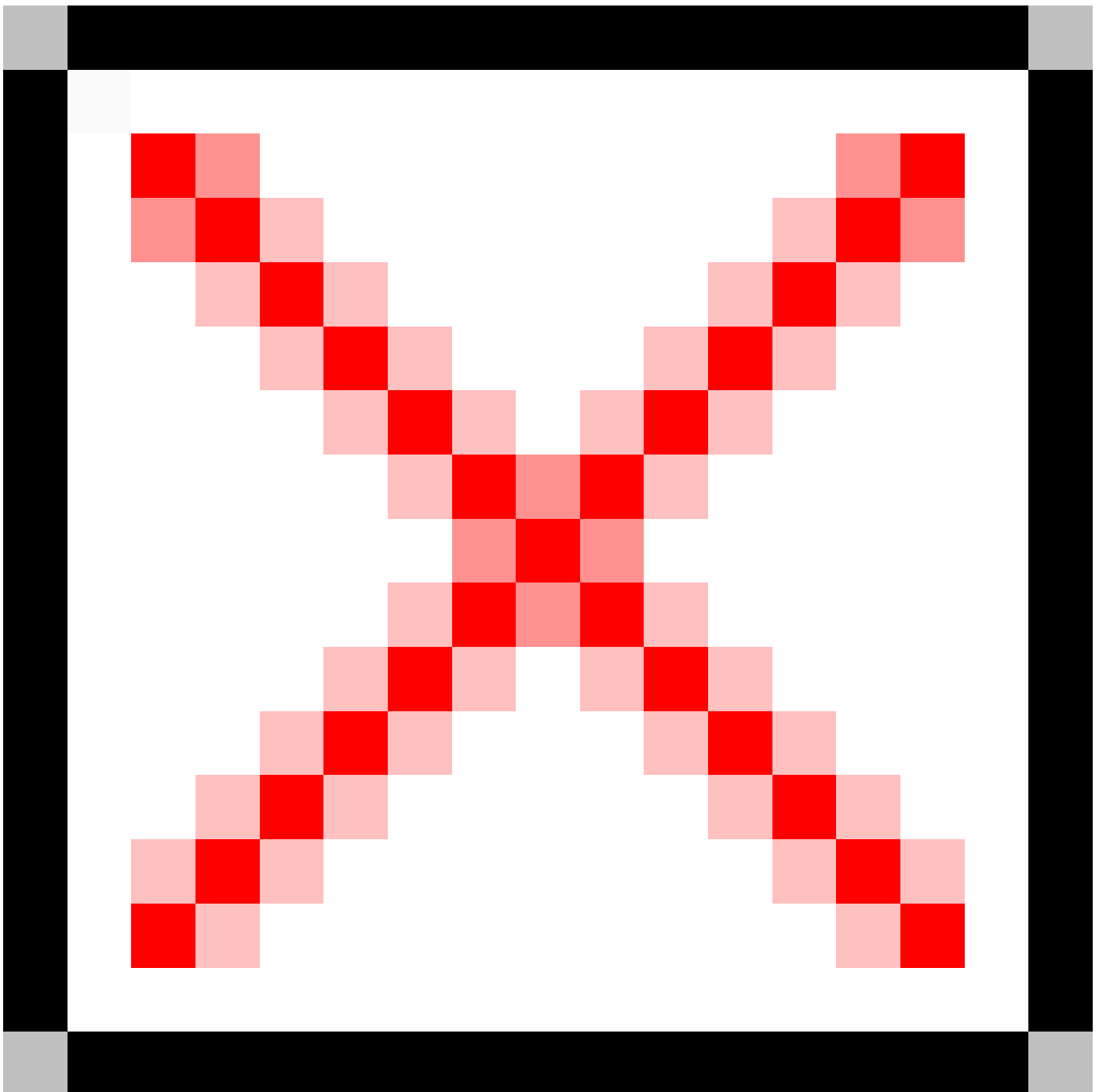
Cristina Colotelo crede ca imaginea maternitatii in societatea noastra are tendinta de a fi idealizata, sa para ca e de basm, doar implinire si perfectiune, cand, de fapt, lucrurile sunt mult mai complexe de atat.

Maternitatea, completeaza ea, vine cu o serie de provocari, care trebuie gestionate intr-un timp scurt, iar o mama poate simti o presiune imensa cand stie ca viata unui nou-nascut depinde de ea si se poate simti singura, epuizata, neinteleasa si izolata.

Psihoterapeuta crede ca depresia postpartum poate fi tratata, cu sprijinul corect si oferit la timp (medic, psihoterapeut, apropiati), iar mamele vor reusi sa se adapteze la noua viata si sa-si reaseze gandurile si emotiile intr-o forma care sa aiba sens pentru ele.

"Totul e sa spui - nu ma simt bine, e greu pentru mine, am nevoie de ajutor, am nevoie de suport - si sa actionezi. Sa iti arati iubirea inseamna sa ceri ajutorul cand deja intrevezi ca nu iti este bine."

"in adancul meu mi-am dorit dintotdeauna copii"



Felicia incepe prin a povesti cum a fost un copil iubit, iar viata de familie i se parea un ideal de atins.

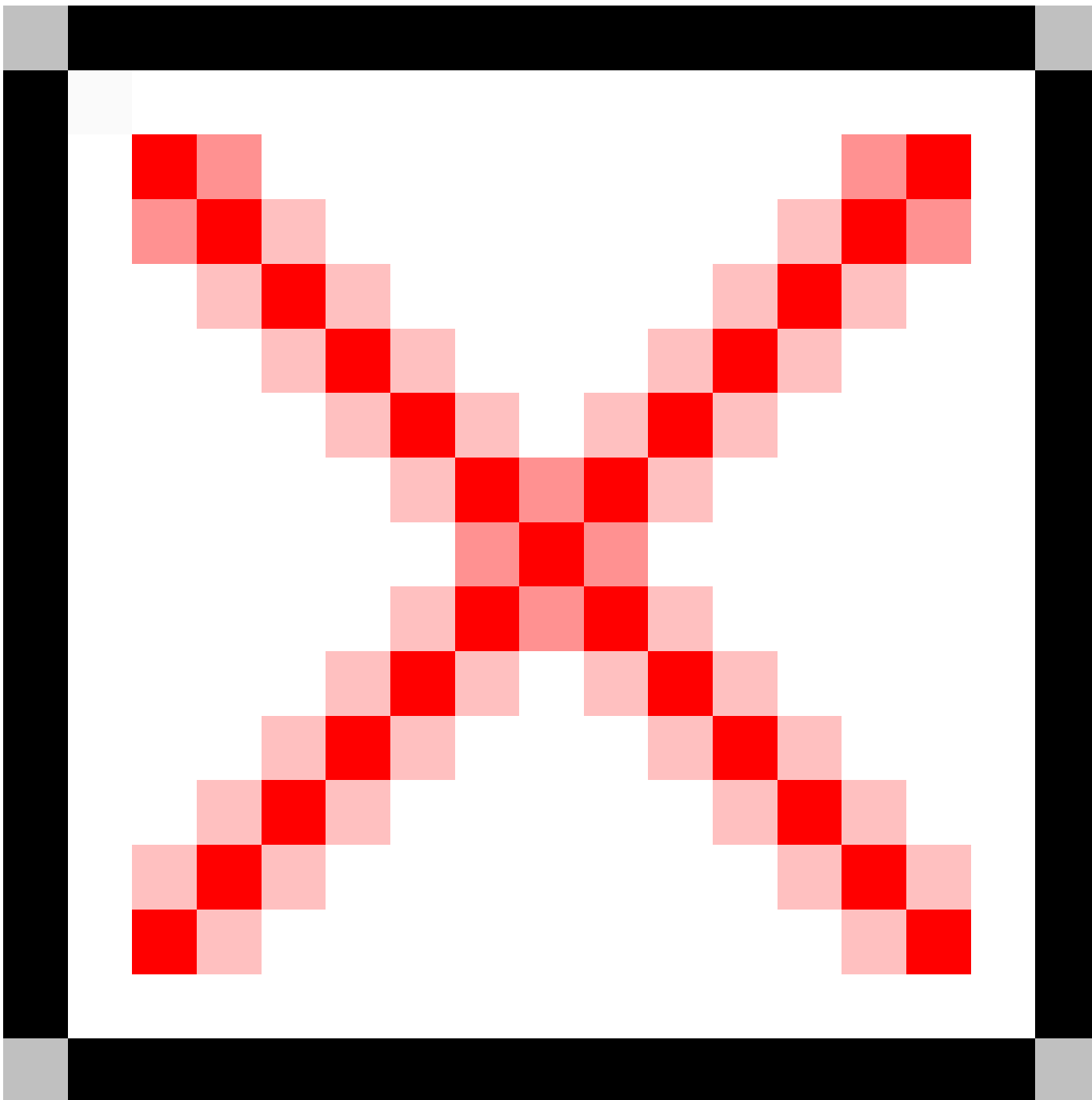
"Cred ca in adancul meu mi-am dorit dintotdeauna copii. Pe Aurora ne-am dorit-o, iar in perioada sarcinii m-am conectat la mine insami si la sotul meu si am ajuns la un nivel de constientizare pe care cu greu l-as fi atins intr-o perioada diferita", spune ea.

A avut o sarcina cu emotii, ore de puericultura (unde a lipsit la ora despre depresie, pentru ca pur si simplu nu a vrut sa se gandeasca la asta) si sedinte foto. in cele noua luni, ea a dezvoltat si un proiect fotografic, "WOMB", unde a chestionat perioada de tranzitie catre o noua identitate, cea de mama, una plina de incertitudini, confuzie, separare de vechi si contopire cu noul.

"Nasterea a fost cu adevarat un periplu, cu emotii puternice si contrare – de la extazul ca voi aduce pe lume o noua fiinta, la disperarea ca fiinta cea mica intarzie sa vina (36 de ore). Sotul meu a fost alaturi de mine si a avut rol de [doula](#). Am privit nasterea ca pe o experienta aproape primitiva, insotita de stari pe care nu le mai traisem niciodata. M-am simtit atotputernica,

atotcuprinzatoare, in opozitie cu tot ce a urmat dupa."

Complexitatea depresiei dupa nastere



Cristina Colotelo spune ca modificarile de dispozitie pe care le pot avea femeile dupa nastere se concretizeaza in trei forme, fiecare cu simptomatologie diferita, dar toate au tratament.

Baby blues- o stare de tristete si melancolie, care poate aparea la cateva zile dupa ce nasterea a avut loc. Terapeuta spune ca nu este nimic neobisnuit la schimbarile de dispozitie dupa nastere si multe femei se simt confuze si nu vorbesc despre asta, pentru ca s-ar simti judecate, insa comunicarea este cea mai buna modalitate de a face fata acestor emotii contradictorii.

Poate dura cateva ore sau una-doua saptamani dupa nastere si, de obicei, nu necesita tratament medicamentos.

Depresia postpartum- se poate instala la cateva zile sau chiar luni dupa nastere si poate aparea dupa nasterea oricarui copil, nu doar al primului.

Vine cu stari profunde de tristete, neputinta, lipsa de speranta, disperare, pierderea interesului pentru sine si cei din jur, vinovatie ca este posibil sa nu simti ca iti doresti copilul, sa nu simti ca vrei sa il ingrijesti sau sa ai vreo legatura afectiva cu el.

Psihoza postpartum- cea mai severa si grava forma care poate afecta noile mame. Aceasta boala se poate intampla rapid, adesea in primele trei luni de la nastere. Femeile pot pierde contactul cu realitatea, avand halucinatii auditive, vizuale si iluzii (crezand cu tarie lucruri care sunt in mod evident irationale).

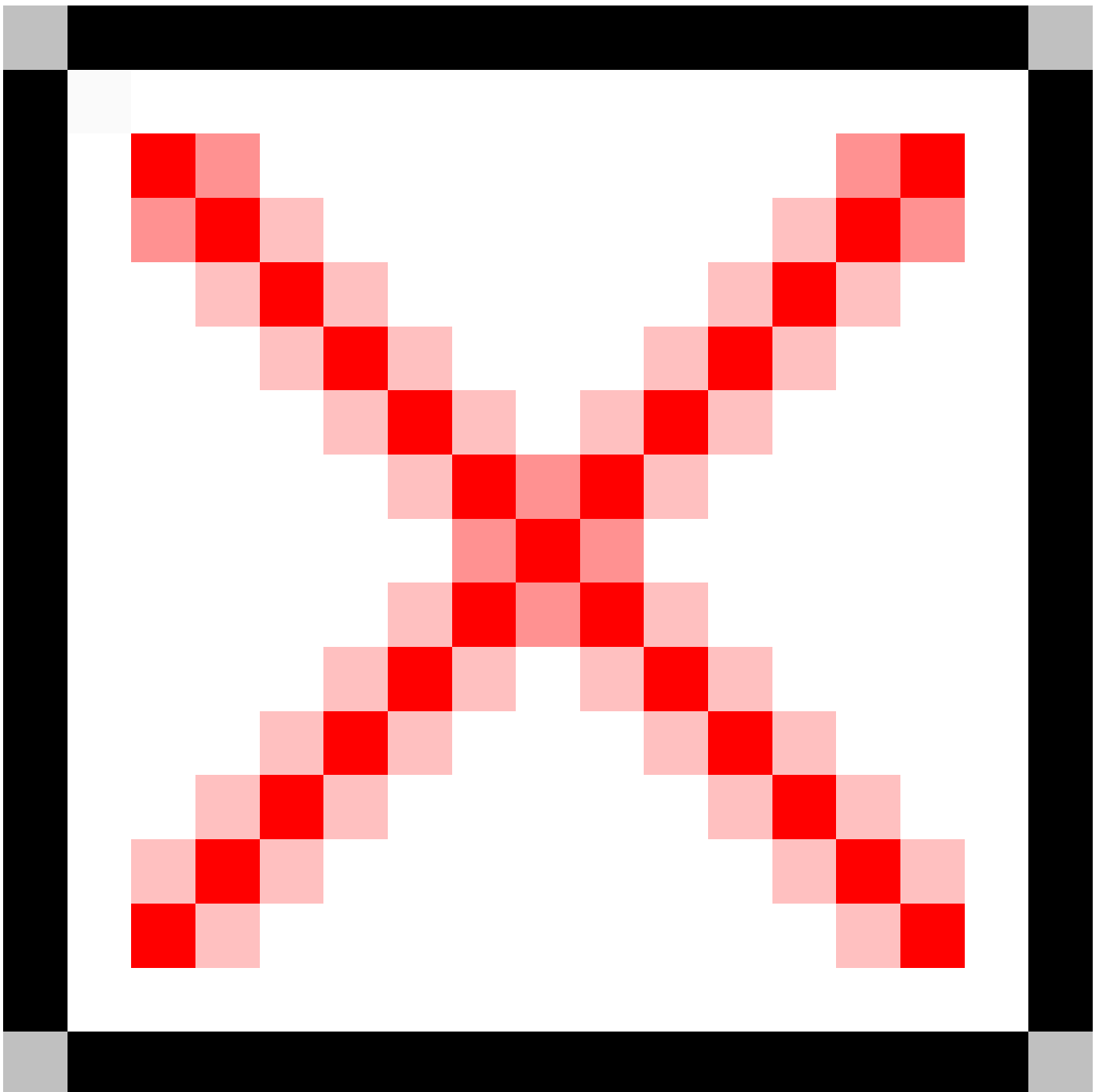
Alte simptome includ insomnie, senzatie de agitare si furie, agitare, neliniste si sentimente si comportamente bizare. Femeile care au psihoza postpartum au nevoie de tratament imediat si aproape intotdeauna au nevoie de medicamente.

Felicia nu stie sa fi avut cazuri de depresie postpartum in familie, dar i-a fost frica sa nu aiba ea parte de asa ceva, desi isi spunea ca nu are cum sa i se intample asta.

Primele saptamani dupa nastere au trecut ca un talmes-balmes si, asa cum povesteste, nu a avut timp sa constientizeze schimbarea care se petrecea cu ea si viata ei.

"Treptat, anxietatea a inceput sa creasca. O experimentam atunci cand ieseam cu Aurora din casa, cu fiecare masina sau om care trecea pe langa noi, respectiv acasa, cand ramaneam, chiar si pentru o jumatate de ora, singura cu bebelusul", spun ea.

"O sa cresti mare, o sa mergem la Paris si o sa ne plimbam peste Sena"



La doua luni dupa nastere, s-au declansat atacurile de panica, povesteste Felicia.

"Au venit impreuna cu o senzatie de teama acuta si cu ganduri obsesive. O neliniste constanta a mintii, care nu ma lasa sa dorm, nu ma lasa sa fiu. Tin minte ca ma trezeam dimineata si imi spuneam "azi e ultima zi, ultima zi cand trebuie sa trec prin asta". Totul s-a preschimbat ca intr-o vrie, nu am apucat nici sa ma dezmeticesc bine", isi aduce aminte ea.

Atunci a hotarat ca trebuie sa mearga la psihiatru, iar diagnosticul primit a fost de depresie postpartum cu elemente psihotice.

Cristina Colotelo spune ca o mama isi da seama cand este ceva diferit la modul in care se simte, iar multe dintre femeile care sufera de depresie postpartum folosesc metafore precum faptul ca se simt ca intr-un hau sau o mlastina, ca au senzatia ca totul in jurul lor este asemenea unor nisipuri miscatoare in care se afunda.

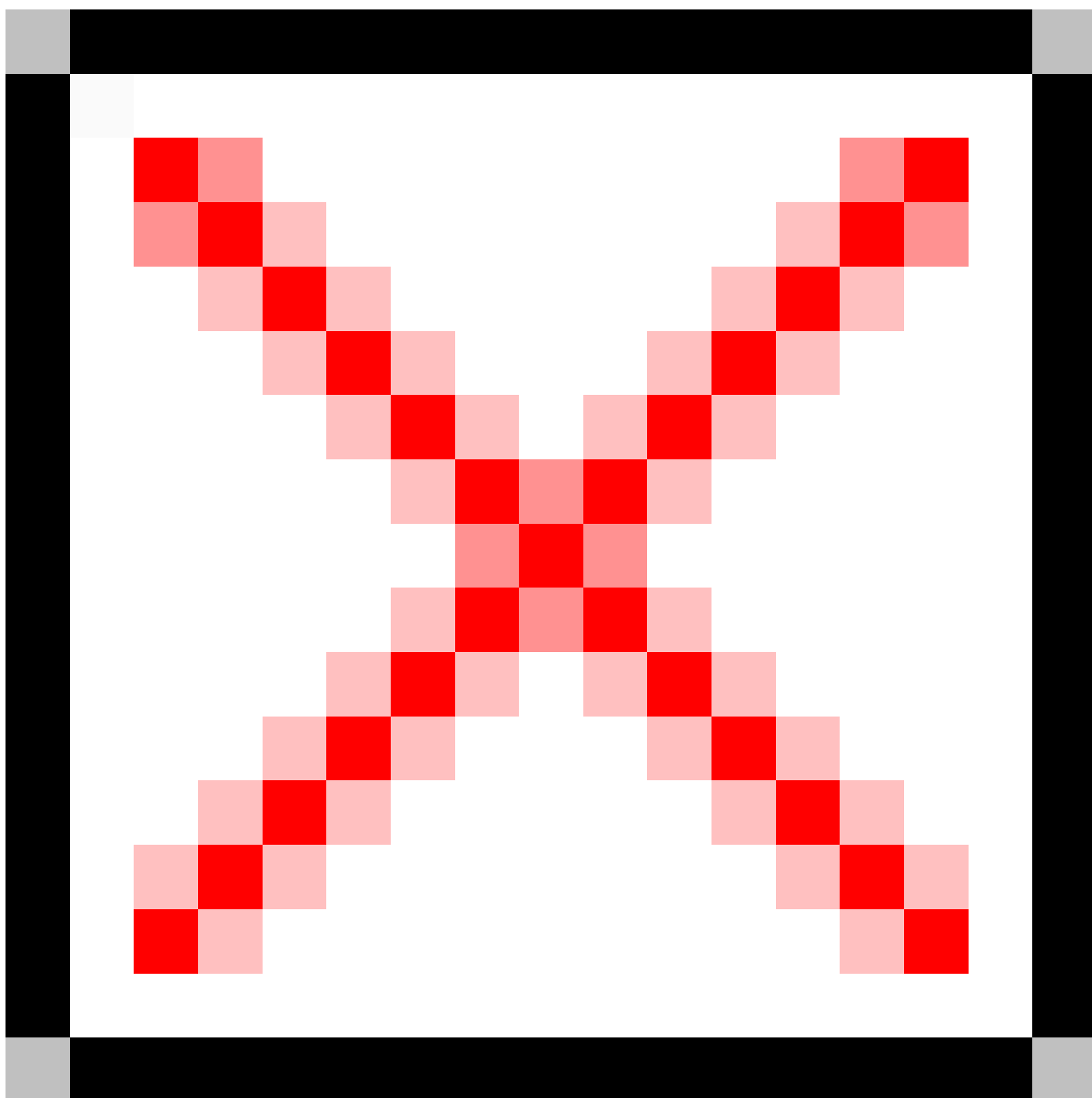
"Nicio mama nu se plange cand ii este bine. Ceea ce este extrem de important sa faca mama, este sa-si valideze starea. Sa nu minimizeze, sa nu treaca cu vederea starile de neliniste,

epuizarea, disperarea, tristetea, agitatia si orice alte lucruri pe care le simte", adauga ea.

in ceea ce o priveste pe Felicia, fotografia isi aduce aminte cum dansa cu fiica ei in brate, in timp ce-i soptea: "o sa cresti mare, o sa mergem la Paris si o sa ne plimbam peste Sena. Repetam aproape obsesiv gandul asta, numai ca sa scap de celelalte ganduri – de frica paralizanta ca ceva rau ni se va intampla si ca nu voi putea sa controlez asta.

Mi-am creat atunci o serie de mecanisme, de lucruri pe care le repetam in nestire, precum mantrii, melodii, exercitii fizice. Nimic din toate acestea nu au functionat insa."

"A fost greu sa rezist gandurilor, sa le fac fata"



Psihoterapeuta spune ca oamenii sunt fiinte particulare, fiecare cu istoria sa de viata, cu bagajul personal ereditar, social, cultural, cognitiv, emotional si somatic. Nasterile, de asemenea, sunt evenimente particulare, care se petrec in sistemul complex al existentei fiecărei femei si, de multe ori, nu exista o singura cauza pentru depresia postpartum, ci un tablou intreg de

circumstante evidente sau discrete care favorizeaza aparitia acestei suferinte.

Literatura de specialitate mentioneaza factori precum modificarile hormonale, deprivarea de somn sau odihna, un istoric de depresie, tulburari psiho-emotionale sau cel al sarcinilor neduse la termen, contextul social, sanatatea fizica sau traume psiho-emotionale care nu au fost adresate.

"Ceea ce este important sa stie o mama care are depresie postpartum, este ca nu a facut absolut nimic gresit, sa nu se invinovateasca, ci sa ceara sprijin sa ii fie bine", sustine specialistul.

in timpul celor doi ani cat a suferit de depresie postpartum, Felicia a consultat, prin diferite recomandari, opt medici psihiatri, iar toti i-au oferit acelasi diagnostic, cat si tratamente similare.

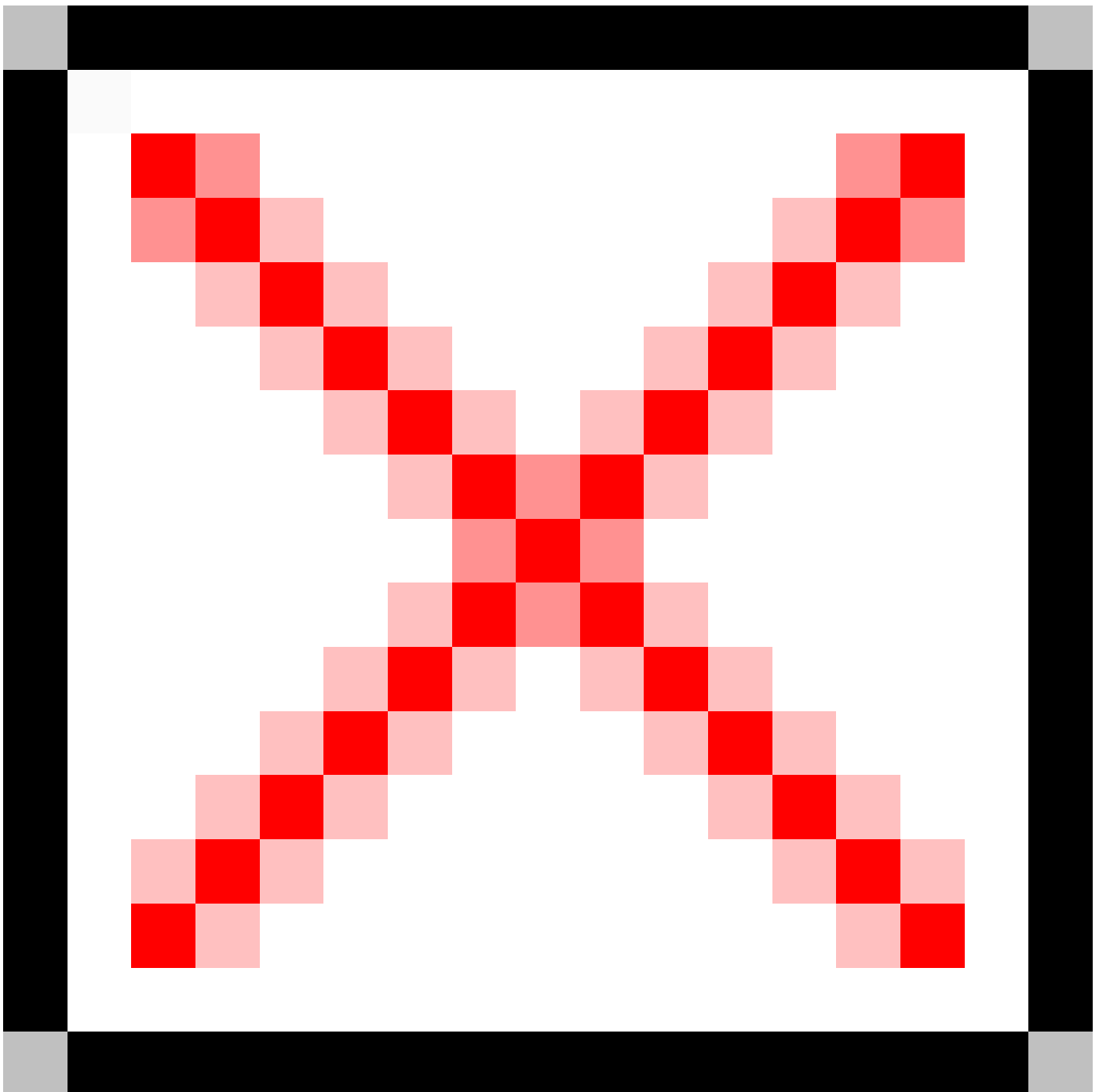
"La psihiatru, am gasit alinare pret de o ora. Cand plecam de acolo, lucrurile reveneau la "normal" – cel putin, noul "normal". Am fost dezamagita de multe ori de faptul ca tratamentul nu dadea roade, pana la impulsul de a renunta. Dar am inteles ca renuntarea este graduala si ca orice intrerupere brusca a medicamentului poate cauza o si mai mare adancire in problema."

Tanara spune cum i-a fost greu sa accepte starea in care era, faptul ca trece printr-o boala si mintea ei este in suferinta si sa accepte sentimentele de vinovatie care insoteau depresia.

"Vinovatie ca nu sunt indeajuns de mama pentru Aurora, indeajuns de sotie, ca nu sunt, pur si simplu, indeajuns. A fost greu sa rezist gandurilor, sa le fac fata. A fost greu sa dorm, greu sa ma ridic din pat. Greu sa cuprind faptul ca viata pe care o aveam nu mai exista.

Ca ma aflu intr-un neant din care nu stiu cum sa ies. Greu sa ma rog, greu sa cred. Cel mai greu – sa accept ca sunt mama", spune ea.

"Contribuiam la datoriile de mama, dar nu eram eu"



Cristina Colotelo spune ca mediul are un rol important in procesul de vindecare, iar familia si apropiatii celei care a nascut ar fi bine sa se educe si sa se informeze despre ce presupune nasterea si care sunt semnele depresiei postnatale.

"E important ca familia sa stie ca aceasta este o afectiune clinica serioasa si sa ii ofere mamei tot sprijinul de care are nevoie pentru a primi ajutor de specialitate si sa ii fie alaturi cu iubire si deschidere", spune ea.

inca de la nasterea Aurorei, parintii Feliciei, dar si sotul ei, au fost alaturi de ea. "Mama era cea care se trezea prima si adormea ultima. A trebuit ca eu sa ma invat pe mine sa supravietuiesc, iar cei din jurul meu sa o ajute pe Rori sa supravietuiasca.

Eu eram acolo, contribuiam la datoriile de mama, dar nu eram eu. Mintea era in alta parte si devenea tot mai imposibil sa o aduc la liman", spune ea.

Familia si prietenii au inteles cat au putut prin ce trecea ea si, asa cum zice, asta a fost suficient. Nu s-a simtit judecata nici macar o secunda, ci, din contra, a fost ajutata ori de cate ori a cerut

ajutorul.

"si daca este un lucru pe care sa-l fi invatat in urma intregii experiente, asta e – sa strig. imi amintesc plimbarile pe camp din perioada starii de urgenta, cand ne-am refugiat la tara, si toate telefoanele pe care le dadeam plangand terapeutei sau prietenelor mele", adauga artista.

"Sunt intr-un echilibru, unul fragil, dar este o oaza de confort"

Asa cum a procedat si Felicia, psihoterapeuta recomanda ca mamele sa isi aminteasca in mod constient ca indiferent cat de grea este situatia prin care trec, ele au facut ce au stiut mai bine si ca totul este un parcurs de invatare, de crestere, de transformare. Depresia postnatala este un pasaj dificil, dar pe care il pot traversa si exista sprijin pentru ele, dar e nevoie sa-l ceara.

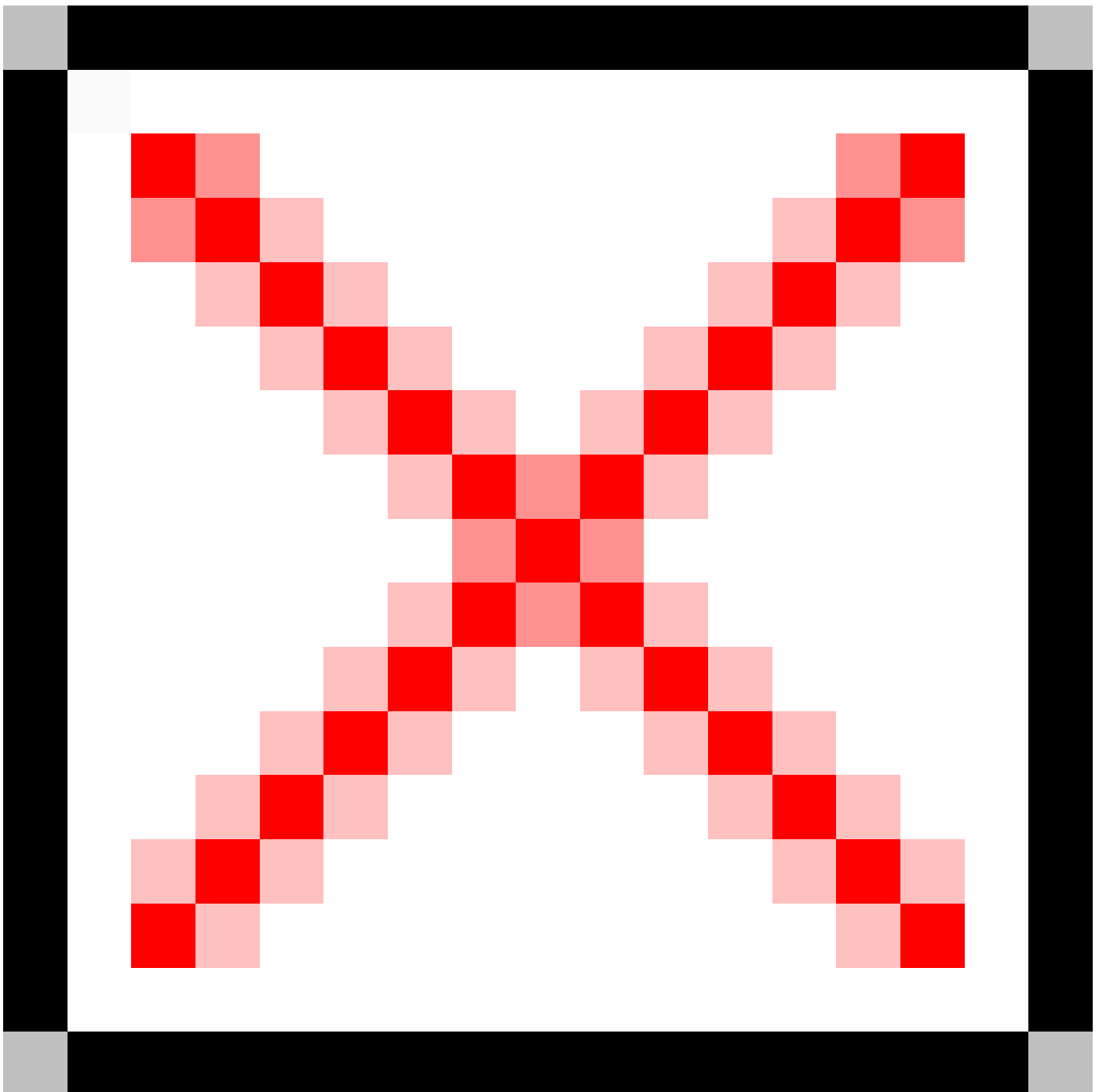
"Sa iasa la aer si la plimbare (pot face asta si cu copilul), sa se hraneasca suficient si sanatos, sa se odihneasca, sa respire constient, sa-si multumeasca pentru corpul puternic si iubitor care a fost salas pentru copilul adus pe lume, sa-si multumeasca pentru imensa lor capacitate de a fi aici si acum asa cum pot, chiar si cand e greu.

Sa cante - pot exprima emotiile carora nu le gasesc cuvinte si pot elibera ce e apasator. Exista un rost in vremurile de demult cand mama ii canta copilului cantece de leagan, linistitoare - erau bune si pentru atasamentul mama-copil si pentru fiecare in parte", adauga terapeuta.

Pentru Felicia, lucrurile au inceput sa se aseze cand Rori a implinit varsta de doi ani, dupa ce tanara a acceptat ca atat poate acum, ca mama, ca sotie, ca fiica. A inteles ca poate duce lucrurile pana la un punct si a hotarat sa separe mai bine viata de familie de cea de artista.

"Am acceptat sa primesc si mai mult sprijin din partea parintilor decat avusesem parte pana atunci si am inceput sa o privesc pe Aurora dintr-o alta perspectiva, renuntand la orice definitie a mamei pe care am invatat-o in trecut. Acum sunt intr-un echilibru, care ramane unul fragil, dar este o oaza de confort si liniste pentru mine. Nu sunt mama care imi doream sa fiu, dar ii ofer lui Rori atat cat pot, iar de la ea primesc inzecit."

"Ma apropii de Rori pe zi ce trece"



in perioada depresiei, Felicia simtea in permanenta ca este ceva care sta in calea consolidarii legaturii dintre ea si fiica ei - ca o bariera invizibila intre ele care o impiedica sa o vada pe Aurora asa cum e ea.

"Simteam ca, pur si simplu, sunt oarba la frumusetea si dragostea ei. Ca nu-mi este permis sa ma bucur de ea, ca pentru mine maternitatea devenise o himera. Acum, la doi ani si trei luni de la declansarea depresiei postpartum, ma apropii de Rori pe zi ce trece. Sunt capabila sa o cunosc din ce in ce mai bine, sa ii invat particularitatile si sa ii apreciez unicitatea."

Felicia a demarat in prezent proiectul "Postpartum", unde vrea sa fotografieze femei care au trecut prin boala, alaturi de copiii lor. "Ideea a venit tot in sprijinul vindecarii; practic, imi doresc sa dau mai departe, sa aduc, prin fotografie si text, existenta depresiei postpartum la o mai mare constientizare, sa le transmit mamelor ca nu sunt singure si ca exista cai de a depasi boala", spune ea.

Fotografa nu regreta nimic din propria ei experienta, ci priveste detasat in urma si respira usurata. "Am luat fiecare episod depresiv pas cu pas si am incercat sa-l depasim. Am cazut, m-

am lovit, am plans, m-am ridicat, si am luat-o de la capat de atatea ori ca nici nu am putut tine socoteala", adauga ea.

La nivel de societate, i-ar placea ca oamenii sa constientizeze aceasta boala si adancimea suferintei sale. "Sa inteleaga ca foarte multe mame trec prin asta si ca nu este nimic gresit cu ele. Sa judece mai putin, sa priveasca cu mai multa blandete", mai spune artista.

Cat despre mamele care trec prin ce a trecut ea, Felicia le-ar lua in brate si le-ar ruga, cu toata fiinta ei, sa aiba grija de ele inele, sa nu se uite pe sine.

"Sa se intoarca la activitati si la oameni dragi, sa se lase ajutate, sa se lase iubite. Sa constientizeze ca nimic nu este permanent si ca totul se afla in devenire. si ca exista, chiar si in punctul cel mai de jos, o frantura de speranta, care le va tine in viata", incheie ea.

[HotNews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nyrt>