

# Nedstämdhet hos nyblivna föräldrar

Att få barn är en stor omställning. Som förälder är man känslomässigt öppen vilket gör en lyhörd för barnets känslor och behov. Men den känslomässiga öppenheten gör en också sårbar.

Ungefär var tionde förälder känner sig nedstämd under någon period under barnets första år. För vissa börjar känslorna redan under graviditeten. Nedstämdheten är ofta övergående och kan lätta av att man pratar med någon, får vila och förståelse. Depression är ett allvarligare tillstånd som behöver behandlas med psykologisk eller medicinsk behandling. Eftersom barn påverkas av föräldrars känslolägen är det angeläget att söka hjälp om man drabbas som nybliven förälder. Att prata med sjuksköterskan på BVC är ett bra första steg när man inte mår bra.

## Vad är "blues"?

Blues är en vanlig kortvarig form av nedstämdhet och känslolöshet som brukar komma några dagar efter att barnet fötts. Man känner sig glad och stark i ena stunden för att i nästa börja gråta utan någon speciell anledning. Gråtmildheten och känslosvängningarna hänger ihop med både den stora omställningen och med hormonella faktorer (ja, både mammor och pappor påverkas hormonellt av att vara med sitt nyfödda barn!).

## Vad är nedstämdhet?

De flesta nyblivna föräldrar känner ibland att de inte duger eller räcker till. Att vara trött och slutkörd både mentalt och kroppsligt är också vanligt när man har en bebis. Men ungefär var tionde förälder drabbas av allvarligare nedstämdhet eller depression som sitter i en längre tid. Då tar tröttheten och de mörka tankarna över. Nedstämdhet påverkar ens självförtroende så att man känner sig värdelös och dålig, får svårt att koncentrera sig och kanske blir känslig och lättstött. Man kan bli irriterad och ha kort stubin, längta bort eller vara rastlös. Vissa föräldrar som varit nedstämda beskriver att känslorna hindrade dem från att njuta av att vara med sitt barn. Det är också vanligt att nedstämdheten skapar oro som gör att man isolerar sig eller inte vågar göra saker. Känner man så här är det viktigt att tala om sina känslor, även om man inte upplever dem som intensiva. Att berätta för sin partner eller BHV-sjuksköterska kan ibland vara tillräckligt för att komma på rätt köl.

## Vem kan drabbas?

Alla kan drabbas av depression och nedstämdhet. Men risken är högre om man tidigare haft depression eller annan psykisk sjukdom, har varit med om svåra saker i livet, har dåligt stöd omkring sig eller på andra sätt är belastad och utsatt.

## Vad kan man göra åt nedstämdhet?

Barn påverkas när man inte mår bra som förälder. Man har helt enkelt mindre energi och lust i kontakten med sin bebis. Det är därför viktigt att man får hjälp att må bättre. Det kan hjälpa att äta regelbundet, vila, sova när det är möjligt, träffa andra vuxna och att röra på sig. Det kan låta omöjligt att få till sådana rutiner när man just fått barn men man bör ändå sträva dit. Det är också viktigt att berätta för någon om hur man känner. Att på egen hand få ordning på rutiner och att vända sina negativa tankar kan vara svårt när nedstämdheten stjäl ens ork och lust. Det är vanligt att man skäms för sina känslor och därför låter bli att berätta. Men vi vet att det kan vara en stor lättnad. Prata därför med din sjuksköterska på BVC, din partner, en vän eller släkting om du känner dig nedstämd eller ångestfylld. Även om känslorna är starka kan det räcka med några samtal för att man ska må bättre. Ibland kan man också vara hjälpt av psykologisk behandling eller antidepressiv medicin. Har man en depression som nybliven förälder kan man bli helt eller delvis sjukskriven från sin föräldradighet. Om man är två föräldrar kan den andra vara föräldradig för att avlasta den som mår dåligt. Om man är ensamstående förälder och blir sjukskriven finns så kallad utvidgad tillfällig föräldrapenning som ger annan närstående rätt till tillfällig föräldrapenning.

## Samtal om nedstämdhet på BVC

Du kan alltid prata med sjuksköterskan på BVC om hur du mår. Som födande mamma blir du också erbjuden att fylla i ett frågeformulär (EPDS) när ditt barn är 6 – 8 veckor. Frågorna i formuläret handlar om hur du mått känslomässigt den senaste veckan. När du fyllt i formuläret har du och din BHV-sjuksköterska ett samtal om ditt välbefinnande. Vid behov kan du få stöd och extra samtal med sjuksköterskan eller få hjälp att bli slussad till annan behandling. Som pappa och icke-födande mamma erbjuds du ett samtal om ditt föräldraskap när barnet är 3 – 5 månader. Då tillfrågas du också om hur du själv mår och kan vid behov få vidare hjälp.