

Este binecunoscută depresia postnatală la mame, dar există și una care îi afectează pe tați. Aceasta din urmă începe să fie tot mai mult luată în considerare de cercetători, care subliniază că și tații au nevoie de sprijin, relatează passionsante.be.

O echipă de cercetători canadieni de la Universitatea McGill a ținut sub observație circa o mie de tați — la primul copil — în al treilea trimestru de sarcină a mamelor și a analizat elemente ca starea depresivă, activitatea fizică, calitatea somnului, interacțiunile sociale, relațiile de cuplu și dificultățile financiare. Toate aceste elemente au contribuit la determinarea stării de spirit: de exemplu, o activitate fizică scăzută înseamnă mai puțin chef de mișcare, o retragere în sine. Aceeași observație este valabilă în cazul în care se răresc relațiile sociale și se remarcă tendința de a sta acasă. Și deteriorarea calității somnului este un indicator important al riscului de depresie.

După ce au pus laolaltă datele, cercetătorii au constatat că 14% dintre viitorii tați prezintă simptome evidente de depresie în al treilea trimestru de sarcină a partenerelor lor, cu repercusiuni în perioada de după nașterea copilului fiindcă pentru mulți dintre ei situația se complică după venirea pe lume a bebelușului. Cei mai puternici indicatori ai riscului de depresie sunt proasta calitate a somnului, o slabă susținere socială, nemulțumirea conjugală, un stres financiar și depresia prenatală care afectează mamele.

Cercetătorii subliniază faptul că observațiile lor "arată necesitatea de a include tații în procesul de detectare și tratare timpurie a depresiei asociate cu trecerea la paternitate, după ce eforturile s-au concentrat până acum pe mame. Este important să se promoveze în rândul taților recomandări în privința somnului, a gestionării stresului și a susținerii sociale", încheie oamenii de știință canadieni menționați de passionsante.be. AGERPRES