

Hvad er en efterfødselsreaktion?

Vi kalder det en efterfødselsreaktion, når en af forældrene får psykiske problemer i tilslutning til deres barns fødsel. Der kan være tegn på, at det er svært allerede under graviditeten og problemerne vanskeliggør hverdagen for hele familien. En efterfødselsreaktion kan vise sig ved både depressive og kropslige symptomer samt angst. Det er vanskeligt at erkende og fortælle andre om, at man har fået det så dårligt, lige i en periode, som burde være den lykkeligste i livet.

Det er en stor omvæltning at få et barn. Kontakten med det lille barn i den følelsesmæssigt sårbare tid omkring et barns fødsel, får os til at "gå på visit i fortiden" og mærke, hvordan det var at være barn selv. Nogen gange overvældes vi af følelser fra dengang, som vi har undertrykt i lang tid. Det kan gøre det svært at bevare overskuddet til hverdagen, partneren og den vigtige første kontakt med det lille barn. **Hver 3-4 kvinde og hver 8. mand** kan nikke genkendende til en eller flere af nedenstående symptomer.

Som kvinde kan det være at du

- - har svært ved at bevare overblikket og overkomme dagligdags gøremål
- - har svært ved at koncentrere dig
- - er bange for at være alene med dit barn, eller for at gå ud
- - er rastløs, nervøs eller har hjertebanken
- - har trang til at isolere dig
- - har følt dig træt og nedtrykt i længere tid
- - har svært ved at sove
- - har manglende eller øget appetit
- - føler dig utilstrækkelig i forhold til dit barn og din familie
- - står alene med en bekymring for, at du eller dit barn fejler noget alvorligt
- - har et barn, der er uroligt
- - ikke kan genkende din egen måde at reagere på

Som mand kan det være at du

- - har svært ved at styre din vrede og aggressivitet
- - let bliver irriteret
- - får destruktive tanker
- - føler dig stresset og rastløs
- - begynder at drikke mere
- - trækker dig tilbage fra dine nærmeste (måske mærker du det ikke selv)
- - Begynder at arbejde meget
- - Får større behov for at være alene med dig selv end før

Gruppeterapi har vist sig at være en god behandling af efterfødselsreaktioner. Den vigtigste effekt er, at man ikke føler sig alene om at have det, som man har det. Det giver styrke og overskud til at komme igang med en personlig udvikling, som har en positiv effekt på relationen både til partneren og ikke mindst til det lille barn.