

Når far får depresjon

Svangerskap og barnets første år er en spennende tid som også fører med seg mye ansvar og nye utfordringer. Omlag 1 av 20 menn sliter med depressive plager i tiden rundt svangerskap og fødsel. Å streve med angstsymptomer er minst like vanlig og noen menn opplever symptomer på angst og depresjon samtidig. Det er viktig å vite at det er hjelp å få, og jo tidligere man søker hjelp, desto bedre blir resultatet for far og barn.

Symptomer på angst og depresjon

Det er normalt å være litt engstelig når partneren skal føde, men noen menn opplever uventede og uvelkomne tanker og følelser om farsrollen som kan ødelegge noe av farsleden.

Hvis du er bekymret for deg selv eller din partner, er det lurt å snakke med legen din eller ringe hjelpetelefonen 116 123 (Mental Helse). Å få god hjelp på et tidlig tidspunkt gjør at du kommer deg fortere. Det er viktig å ikke ignorere eller "feie vekk" symptomer som noe man "bare må leve med", for hvis du ikke søker hjelp kan problemet ditt bli verre. Som regel bør du søke hjelp hvis symptomene varer lenger enn to uker.

Det er forskjellige tegn og symptomer som kan tyde på depresjon og angst, blant annet:

- Konstant tretthet eller utmattelse
- Vedvarende hodepine og et høyt fysisk stressnivå, f.eks. muskelspenning
- Man mister interessen for sex
- Endringer i matlysten
- Søvnproblemer (uten sammenheng med barnets søvn)
- Vedvarende irritabilitet, sinne eller dårlig humør
- Følelsmessig tilbaketrekning fra venner, familie, barnet eller partner
- Frykt for å gi barnet omsorg
- Man ønsker ikke å kommunisere med partneren, familie og venner
- Man føler seg isolert
- Bruk av alkohol eller narkotika i et forsøk på å "komme vekk" eller klare situasjonen
- Tanker om selvmord og selvmordsatferd.

Hvordan har menn det egentlig?

Det er mange som tror at depresjon er en slags ekstrem tristhet, hvor man er i dårlig humør eller gråter hele tiden. Men det er faktisk slik at angst eller depresjon kan føre til at noen mennesker blir svært urolige eller oppfarende. Menn med depresjon kan føle seg provosert, frustrert eller ute av stand til å slappe av - en følelse som noen beskriver som "fanget i en felle" eller at man "går frem og tilbake i et bur". De kan bryte ut i sinne eller raseri på en måte som ikke er typisk, og som da fører til skam- eller skyldfølelse. Det er viktig å skjønne at slike symptomer er tegn på at man kanskje trenger hjelp, og ikke la følelsene ligge og ulme eller stenge dem inne.

Hvem er mest utsatt?

Menn fra alle samfunnslag og kulturer, selv de som vanligvis er selvsikre, kan oppleve angst eller depresjon når de blir fedre. Men menn som føler at de mangler støtte eller informasjon om hva de kan forvente i forbindelse med å bli fedre, kan være mer utsatte.



*Opptil 1 av 20 fedre
sliter med
fødselsdepresjon.*

Forhold som øker sjansen for angst/depresjon hos fedre:

- Tidligere angst eller depresjon
- En problematisk eller konfliktfylt oppvekst
- Søvnmangel som går ut over familielivet og arbeidslivet
- Stress/problemer i parforholdet: Det er vanlig med endringer i menns sexliv etter en fødsel, men det er ikke alltid at mennene forutser eller forstår slike endringer⁴. En nybakt mor er ofte følelsesmessig veldig knyttet til og opptatt av babyen. Det er også en fysisk krevende periode for henne, noe som kan føre til mindre lyst eller overskudd til sex. Mannen kan føle seg tilsidesatt og bli sint på partneren eller barnet som følge av disse endringene⁵. Han kan også føle seg ensom og isolert.
- Mangel på passende støttepersoner eller nettverk
- Å prøve å støtte en partner med angst/depresjon kan utløse en rekke vanskelige følelser, blant annet forvirring, frykt og hjelpeløshet. Slike følelser kan ha en negativ innvirkning på mannens eget velvære.

(For mer informasjon, se infoarket **Pårørende**)

Hvordan få hjelp

Den beste fremgangsmåten for å få hjelp er:

- **Forstå problemet:** det er viktig å kjenne til risikoen og kjenne igjen typiske symptomer eller tegn. Man bør vanligvis få sjekket symptomene hos en helsearbeider hvis de varer lenger enn to uker.
- **Ikke vent for lenge med å gjøre noe:** Jo lenger man utsetter det, jo verre kan det bli. Det er modig og ærlig gjort å innrømme at du trenger hjelp.

Hvem kan du snakke med?

Din fastlege kan vurdere din fysiske og psykiske tilstand og eventuelt henvise deg til en spesialist eller en passende tjeneste. Det finnes forskjellige måter å behandle angst og depresjon, for eksempel medisiner, råd og veiledning og samtaler med andre fedre.

Hvis du ikke får den støtten du trenger, søk råd hos andre i helsetjenesten for å få et annet syn på problemet.

Tips for å ta vare på seg selv

- Prøv å innse at et nytt barn betyr mange uventede omstillinger for deg og din partner: Gi deg god tid til å tilpasse deg situasjonen.
- Livet er nok blitt annerledes, men det å være far er også en fantastisk opplevelse. Ta deg tid til å bli kjent med babyen din.
- Ikke ta på deg alt mulig, ikke prøv å løse alle problemene - du og din partner er sammen om dette.
- Hold kontakten med dine gamle venner og med hjelpsomme familiemedlemmer: Det er spesielt viktig med gode venner i denne perioden.
- Hold deg frisk og i form: Ta vare på helsen din med god mat og mosjon.
- Du trenger ikke å håndtere dette alene. Hvis du tror du trenger hjelp eller støtte, ikke vær redd eller flau for å spørre. Det er viktig for barnet at du er frisk og har det godt.

*Ikke ta på deg alt mulig, ikke prøv
å løse alle problemene.*

Hva kan du gjøre selv?

Her er noen råd som kan hjelpe:

- Få hjelp til å få struktur på hverdagen, slik at du selv får nok søvn og hvile.
- Reduser hyppigheten av besøk dersom du kjenner at det virker stressende.
- Kanskje aller viktigst: Ta hensyn til egne behov og fortell de rundt deg hva du trenger.

Konsekvenser for forelder og barn

Hvis du strever med en alvorlig depresjon over lenger tid kan det påvirke tilknyttingen mellom deg og barnet og utløse stress hos begge. Barn tåler imidlertid godt en kortvarig stresset situasjon eller stressfulle enkelthendelser, dersom den jevne omsorgen er bra.

Trygge og gode omgivelser og hjelp fra andre omsorgspersoner er viktig. Det er også en fordel å erkjenne depresjonen din så tidlig som mulig, slik at gode hjelpetiltak både for deg og barnet kommer på plass.

En depresjon går vanligvis over etter et halvt år, noen ganger kan det imidlertid ta lengre tid.

Etter en depresjon kan det være sårt å tenke på hva man har gått glipp av. Man kan føle skyld overfor barnet og være redd for at barnet har tatt skade. Det er fremdeles mye tabu forbundet med en depresjon, som kan gjøre det vanskelig å snakke om. Slike tanker kan det være nyttig å dele med noen du har tiltro til.

Det kan hjelpe deg å fokusere på hva som går bra og hva du kan gjøre for å føle deg bedre nå og i framtiden. Ved ny graviditet kan det være nyttig å fortelle lege eller jordmor om tidligere opplevelser.

Hvis du er bekymret for at du kanskje har en fødselsdepresjon, kan du vite at mange andre har kommet seg gjennom det og blitt glade og fornøyde foreldre. Du er ikke alene, og du trenger ikke å gå gjennom dette alene.

Referanser:

Viguera A. Uptodate.com. Postpartum unipolar major depression: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis. <https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-major-depression-e...> (25.01.2019)

Paulson, J. F. & Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: A meta-analysis. *JAMA*, 303(19), 1961-1969. (doi:10.1001/jama.2010.605)

Boyce et al. First-Time Fathers' Study: psychological distress in expectant fathers during pregnancy. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2007; 41:718 725
www.panda.org.au