



TREI

Acasă nu te aude nimeni!

CUM SĂ DEPĂȘEȘTI DEPRESIA POSTNATALĂ

CARA AIKEN

Cuvânt-înainte de Ian Brockington și Denise Welch

Traducere din engleză de Adriana Trandafir

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> de Prof. dr. Ian Brockington	7
<i>Cuvânt-înainte</i> de Denise Welch	10
<i>Prefață</i>	12
<i>Contractul</i>	16
<i>Introducere</i>	17
1. Cara	22
2. Rosemary	46
3. Jane	53
4. Julie	59
5. Pippa	66
6. Laura	73
7. Gail	80
8. Jenny	87
9. Sarah	91
10. Veritee	95
11. Rezumat	112
12. Cealaltă jumătate	119
13. Tulburarea postpartum: perspectiva specialistului	160
14. Sfaturi practice și concluzii	187

15. Mitul maternajului perfect	209
16. Lumina de la capătul tunelului	226
<i>Referințe</i>	237
<i>Mulțumiri</i>	238
<i>Adrese utile</i>	240

BOOKZONE

Cuvânt-înainte

Autoarea acestei cărți era plină de viață înainte să întrerupă contracepția pentru a-și întemeia o familie. Din acel moment, a suferit o serie de complicații psihologice — povara concepției întârziate, durerea pierderii sarcinii, teama că primul său copil (Georgina) va muri în pântec, o întârziere frustrantă a atașamentului, depresie postpartum prelungită și (odată cu cel de-al doilea copil, Tasha) o încurcătură de gelozii familiale. Ea a reacționat la aceste experiențe luând legătura cu alte mame care sufereau de depresie postpartum și călătorind pretutindeni ca să intervieveze numeroase persoane care au răspuns apelului său. A selectat nouă mame cu povești personale deosebit de grăitoare, iar mărturiile acestora constituie baza cărții de față.

Autoarea și-a organizat lucrarea într-o rețea ingenioasă de biografie și analiză tematică. Există capitole separate dedicate poveștii fiecărei mame, adaptării acesteia la nou-născut, singurătății mamelor, dezvoltării afecțiunii, răspunsului tatălui, recuperării și dobândirii unui maternaj satisfăcător, precum și ajutorului primit de la prieteni, familie și de la diferite agenții. Acesta este nucleul cărții, însă autoarea a convocat și o serie de experți cu perspective diferite, care își oferă propriile păreri cu privire la cauza și tratamentul bolii postpartum. Contribuțiile acestora au fost așezate în context prin intermediul comentariilor Carei.

Această carte reprezintă o sursă bogată de informație. Stilul este proaspăt, informal, colocvial, cu multe citate transcrise verbatim, astfel încât cititorul se simte aproape participant la interviuri. Multe mame vor simți că această carte li se adresează direct.

În același timp, specialiștii pot folosi „studiile de caz“ pentru a-și aplica propriile idei. Sunt deosebit de impresionat de efortul Carei de a prezenta toate variantele bolii mentale postnatale — nu doar „tristețea“, depresia postnatală și psihoza puerperală, dar și tulburările de atașament, anxietatea patologică și problemele de gestionare a furiei, însoțite de impulsurile de a răni, ucide sau abandona copilul.

Autoarea a realizat o radiografie a beneficiilor și a dificultăților pe care le aduc serviciile sociale și medicale din Anglia, țară care se laudă cu poziția de lider mondial în serviciile pentru mame. Una dintre mame (Veritee), ea însăși asistent social, care avea mari dificultăți cu un copil cu probleme de dezvoltare cauzate de afecțiuni cardiace, nu a primit ajutor pediatric eficient pentru copilul său, nici suport psihiatric eficient pentru ea și niciun fel de susținere din partea Protecției Copilului — au fost susținute, în schimb, prezentări de caz amenințătoare, în care s-a discutat așa-zisa ei neglijență.

Această mamă și-a pus întrebarea: „*De ce societatea nu reușește să facă față acestei boli atât de comune, depresia postpartum (DPP)?*“

Poate că specialiștii eșuează fiindcă nu lucrează în echipă și fiindcă nu pot înțelege în detaliu ce se întâmplă cu aceste mame; în urma unui diagnostic corect, toate problemele acestora ar putea fi abordate eficient și rapid. Cu toate acestea, specialiștii eșuează adesea, din cauza cererii nelimitate și din cauza complexității domeniului medical. Pe termen lung, este nevoie de un parteneriat între specialiști și pacienți. Cea mai bună modalitate de combatere a acestei probleme frecvente este să ne asigurăm că mamele de pretutindeni — cu orice profesie și cu orice statut social — cunosc complicațiile psihologice ale maternajului. Scopul pe termen lung este reprezentat de educarea psihologică a publicului, iar lucrarea Carei va contribui la îndeplinirea acestui scop.

Prof. dr. Ian Brockington, membru al Colegiului Regal al Medicilor, profesor de psihiatrie în cadrul Universității din Birmingham

Profesorul Brockington este o somitate în domeniul bolii postnatale. Interesul său față de afecțiunile legate de sarcină a început în 1975, când lucra într-o secție de îngrijire a mamei și copilului, în Manchester. Întorcându-se în Birmingham, în 1983, acesta a constituit un serviciu comunitar susținut de o policlinică și de o secție în cadrul Spitalului de Psihiatrie Regina Elizabeta.

Acest centru primește în prezent peste cinci sute de pacienți pe an. În secția de îngrijire a mamei și copilului, care dispune de nouă paturi, se internează 75 de mame în fiecare an. Profesorul Brockington a fost unul dintre fondatorii (1980) și primul președinte (1982–1984) al Societății Marce, precum și fondatorul (1993) și președintele (1996) departamentului pentru sănătatea mentală a femeilor din cadrul Asociației Mondiale de Psihiatrie. Profesorul Brockington este autorul mai multor cărți și al unor numeroase lucrări pe această temă, toate culminând cu volumul *Motherhood and Mental Health (Maternajul și sănătatea mentală)*, publicat în 1996.

Cuvânt-înainte

Sunt încântată să contribui la cartea Carei Aiken despre boala postnatală. Am suferit enorm din cauza acestei boli debilitante și știu cât de înspăimântătoare poate fi.

Depresia mea a început la o lună de la nașterea fiului meu, Matthew. După ce pe parcursul sarcinii fusesem sănătoasă, fericită și nerăbdătoare să-mi văd copilul, m-a șocat să descopăr că mi se poate întâmpla așa ceva. Soțul meu era mereu alături de mine, aveam o casă frumoasă, o familie minunată și nicio grijă financiară. Această boală poate afecta *pe oricine*. Am avut o cădere nervoasă.

DPP este o boală severă a maternajului și nu este vina ta. Nu trebuie să te simți vinovată și trebuie să ții minte faptul că te vei simți mai bine cu un tratament corect. Nu-ți fie frică de antidepresive, nu produc dependență. Nu te îngrijora și nu te învinovăți dacă nu simți nicio emoție față de familie sau copil — vei recăpăta toate acestea pe măsură ce te recuperezi. Vorbește cu alte femei care au trecut prin DPP și și-au revenit; contactează organizațiile menționate la finalul acestei cărți pentru a primi mai multe sfaturi. Nu uita că este posibil să dureze ceva timp, dar *îți vei reveni*.

Este extrem de important ca orice femeie care are simptomele DPP să consulte un specialist imediat. Există un stigmat asociat oricărei boli mentale și trebuie să încercăm cu toții să-l înlăturăm. Cartea Carei va contribui la creșterea conștientizării bolii

postnatale, aducându-le alinare persoanelor afectate și familiilor acestora.

*Denise Welch, actriță,
în prezent joacă în Strada încoronării în rolul lui Natalie*

Prefață

Îmi iubesc și îmi prețuiesc copiii mai mult decât orice pe lume. Întrebă-mă acum dacă aș fi vrut să nu-i am și-ți voi răspunde cu un „nu“ hotărât. Doar că sunt sinceră și, *acum*, suficient de fericită încât să recunosc că m-a afectat îngrozitor șocul de a avea un copil pe care să trebuiască să-l iubesc, să-l îngrijesc și pentru care să trebuiască să-mi dau viața peste cap.

Primele etape au fost un coșmar — emoțional, fizic și, mai presus de toate, mental. Inițial am dat vina pe hormoni, apoi pe lipsa de somn, apoi pe câinele meu; în final, spre groaza și dezgustul meu, am ajuns la concluzia că *eu am fost de vină tot timpul*. Oare pur și simplu nu eram „zeița fertilității“? De ce, de ce îmi uram noul rol? Prietenele mele se descurcaseră admirabil cu copiii lor, sora mea era în al nouălea cer datorită băiețelului ei nou-născut, iar mass-media crease imaginea superbă a unei mame zâmbind senin ghemotocului său de fericire. Deci de ce eram atât de îngrozită de responsabilitatea care-mi căzuse brusc pe umeri? De ce uram atât de tare faptul că viața mi s-a schimbat complet peste noapte? Și crede-mă, chiar s-a schimbat. Cele 40 de săptămâni de sarcină ar fi trebuit să mă pregătească pentru copilul ce avea să vină. Orele pe care le-am petrecut citind cărți despre nou-născuți mi-au indus sentimentul fals că puteam fi o mamă perfectă și cu o mână legată la spate. Dar n-am putut. Iar viața mea se schimbase acum. De ce nu m-a pregătit nimeni pentru acest impact dramatic asupra emoțiilor mele?

Relația fantastică pe care o aveam cândva cu soțul meu se umpluse de resentimente. Țipam la el și îl uram. El putea să iasă

din casă în fiecare zi — eu nu. Câinele meu iubit stătea ghemuit de frică atunci când aveam crize de furie. Loveam dulapuri, dădeam cu pumnii în pereți și țipam și iar țipam. Voiam să fiu câinele meu; atunci n-aș fi avut un bebeluș de care să am grijă. Apoi mă dizolvam în râuri de lacrimi — lacrimi care păreau să curgă pentru eternitate. Mă simțeam atât de vinovată, de singură și de rușinată. Ce-i făceam copilului meu, soțului meu? Ce făceam cu viața mea?

Tuturor le-ar fi fost mai bine fără mine. Voiam să mor — singura evadare la care mă puteam gândi. Din fericire, doctorul meu a avut o idee mai bună — un psihiatru al dracului de bun și o cură lungă de antidepressive! Starea mea mentală și emoțională fusese în sfârșit diagnosticată — depresie postpartum. Ceva despre care nu știam aproape nimic.

Gândindu-mă la copilăria și la adolescența mea mi-am dat seama de ce eu, și probabil majoritatea femeilor, n-am știut cu ce avem de-a face. Suntem condiționate de societate de la o vârstă fragedă să ne iubim și să ne îngrijim păpușile, să le îmbrăcăm, să le hrănim și să le schimbăm scutecele de pe posteriorele curate din plastic — fără să menționăm că puteam să le ținem de păr cât făceam toate astea sau puteam să le îndesăm o jucărie de plastic în gură ca să le oprim din plâns (asta dacă mamele noastre nu le scosese deja bateriile!); și, în final, puteam să aruncăm păpușa deoparte când ne plictiseam de ea. Ni se cumpără aspiratoare drăguțe de jucărie, mașini de spălat, bucătării de jucărie etc. și e foarte simplu să ne facem timp pe parcursul unei zile pentru toate treburile pe care le implică aceste jucării.

Mai creștem puțin și admirăm bebelușii frumoși în cărucioarele lor, în timp ce ei ne zâmbesc adorabil nouă, copiilor. Spunem de câteva ori gu-gu și ga-ga și *plecăm mai departe*. Apoi creștem și sperăm, dacă nu chiar ne așteptăm, ca într-o zi să avem un bebeluș al nostru pe care să-l iubim și să-l îngrijim.

Există, bineînțeles, unele mame care se simt în rolul acesta ca rața în apă. Iubesc fiecare clipă petrecută astfel și pot să pâlăvrăgească ore întregi despre minunile creșterii copiilor. Și apoi



există specia de mame cărora li se pare foarte dificil noul rol pe care trebuie să-l îndeplinească.

Știm despre nopțile nedormite, despre plânsul bebelușului, despre schimbatul scutețelor, dar încercă să pui toate acestea laolaltă cu dificultățile păstrării unui stil de viață cvasinormal și rezultatul nu este ceea ce-ți imaginezi înainte. Pentru multe mame, primii cinci-șase ani, până când copilul intră la școală, sunt cei mai traumatizanți. Poate fi extrem de dificil să faci față rutinei zilnice, să faci totul pentru copilul tău și încă să găsești timp să-ți iubești soțul, să-ți plimbi câinele, nici nu mai pomenesc de a ține o casă în picioare.

Din păcate, boala postpartum nu a fost niciodată discutată în perioada prenatală. Nu suntem pregătite să ne descurcăm cu sentimentele neașteptate și extrem de înspăimântătoare care apar treptat după naștere. Întâi, dai vina pe epuizare pentru gândurile negative și pentru oboseala permanentă. Dar ești epuizată pentru că nu poți să dormi. Nu poți să dormi fiindcă suferi de depresie. Suferi de depresie pentru că ai făcut un copil.

Te simți vinovată, izolată, singură, confuză și rușinată. Vorbești despre sentimentele astea cu cineva? Majoritatea dintre noi n-o fac și n-o vor face. Suferim în tăcere. Nu credem că vreo altă mamă s-a simțit așa. Suntem rele. Nu ar fi trebuit să avem copii. Vom fi pedepsite pentru gândurile și sentimentele noastre.

Adevărul este că aproximativ una din zece mame suferă de o formă de boală postpartum. Simptomele uzuale includ depresia, oboseala, tulburările de somn, sentimentele de vină (pentru că nu îndeplinești așteptările cu privire la maternaj), sentimentele de inadecvare, pierderea apetitului, iritabilitatea, anxietatea acută, frica de a fi singură cu bebelușul, frica pentru bunăstarea copilului, frica de „moartea subită“, frica cu privire la propria sănătate fizică și psihică, nevoia de sprijin constant din partea cuiva, ostilitatea față de partener și față de persoanele iubite, tendința de a plânge fără motiv, pierderea capacității de a te simți bine și de a râde, lipsa ajustării, atacurile de panică, sentimentele de izolare,

lipsa de încredere, afectarea memoriei, transpirațiile nocturne, teama inexplicabilă de orice, tendințele suicidare, tentația de a face rău copilului, pierderea libidoului, scăderea stimei de sine/a imaginii de sine, indiferența, paranoia, afecțiunile fizice constante, comportamentele obsesive, frica de alte sarcini și de DPP, lipsa atașamentului față de copil, așteptările false de la sine, dificultățile de concentrare, disperarea, sentimentul de captivitate, lipsa entuziasmului.

Dacă ceva din cele de mai sus îți sună cunoscut, consolează-te cu gândul că asta simt multe femei pe parcursul primilor ani de maternaj.

În cartea mea, intenționez să clarific câteva dintre ideile greșite despre maternaj, să îndepărtez complet factorul „vină” și să te fac să te simți mai bine cu privire la relația cu copiii tăi și cu privire la viața ta. Această carte îți va revela sentimentele negative și de neîmplinire pe care le-au avut multe alte mame și poate că te va ajuta să accepți că nu ești o mamă rea — doar o mamă normală.

Contractul

Unii oameni își iubesc slujbele. Pe unii, munca îi face să înflorească. Le umple mințile, viețile, lumile.

Unii dintre noi își urăsc slujbele. Ne simțim oribil când ne găndim la ziua ce urmează. În noaptea dinainte ni se strânge stomacul, mai ales după ce am fost binecuvântați cu un weekend liber. Totuși, putem oricând să ne dăm demisia și să căutăm ceva mai adecvat și mai plăcut.

Dar ce faci când „slujba“ este cea de mamă? Știm că ar trebui să ne placă slujba asta, dar nu ne place. Am acceptat slujba asta cu idealuri false — realitatea nu s-a ridicat la înălțimea visurilor noastre. Stomacul ni se strânge noaptea, *în fiecare noapte*, și în fiecare zi. Nu există weekenduri libere. Nu ne putem da demisia, chiar dacă această slujbă nu este adecvată și nici plăcută. Ne-am asumat o responsabilitate și acum trebuie să învățăm să iubim acest bebeluș care nu doar a închiriat un pătuș și o cameră aici, ci a devenit un oaspete permanent, plin de pretenții.

Scutecele, biberoanele, țipetele și coliciile nu erau parte din contract, dar nu citim niciodată scrisul mărunt.



Introducere

Suferind de depresie postpartum după nașterea ambilor mei copii, am decis acum cinci ani, la nașterea fiicei mele Tasha, să țin un jurnal cu gândurile și sentimentele mele. Intenția mea pe termen lung era să scriu o carte. Apoi, am dus această intenție cu un pas mai departe și am inițiat un apel public pentru identificarea altor femei care sufereau sau suferiseră de depresie postpartum — sau de boală postpartum, cum mai este numită (cei doi termeni sunt utilizați interșanjabil pe parcursul cărții).

Pe măsură ce proiectul meu progresa, am fost îngrozită să descopăr că nu prea existau posibilități de a ajuta femeile care suferă de depresie postpartum. Toate luptam să ne păstrăm sănătatea mentală, simțindu-ne izolate în emoțiile noastre și aparent prea speriate ca să cerem ajutor. Deși probabil că păream relativ „normale“ pentru lumea dinafară, în spatele ușilor închise depresia erupea cu forță maximă. Nimeni nu voia sau nu putea să înțeleagă cum ne simțeam. Dacă am fi recunoscut cât de desperate eram, oare ne-ar fi luat copilul din îngrijire? Aceasta pare să fi fost una dintre ideile principale din mintea noastră și un motiv foarte puternic pentru care am păstrat tăcerea.

Oare încercam să le dovedim tuturor celor care se descurcau că și noi ne putem descurca? Și de ce, Dumnezeu, nu ne puteam descurca? De ce eram atât de nefericite în noul nostru rol de mamă? Epave emoționale? Cum puteam să recunoaștem că eșuam când luptam cu disperare să reușim? Oare mai exista cineva cu aceleași gânduri și sentimente? Nu știam.



Cărțile pe care le-am citit în perioada prenatală au zugrăvit o imagine extrem de frumoasă a maternajului. De ce nu am fost pregătite în perioada aceea pentru posibilitatea depresiei postpartum? Poate că am fi căutat semnalele de alarmă sau le-am fi recunoscut. Dar când ajungi atât de jos, ești prea jos ca să mai vorbești despre asta. În fața ta se întinde un tunel nesfârșit de confuzie, suferință, îndoială și frământări sufletești.

La cine apelezi, unde te duci, ce faci? Mai întâi trebuie să-ți dai seama că *nu ești singură*. Indiferent cum te simți, *există* alte femei pe lume care se simt exact la fel. Știu că această problemă nu este suficient de mediatizată — și exact de aceea scriu această carte.

Structura cărții este ușor de urmărit. E scrisă din suflet, cu termeni simpli, pentru fiecare femeie care se trezește urlând după nașterea copilului său și nu știe de ce. Constă în șaisprezece capitole, dintre care primele zece sunt biografice: începe cu propria mea experiență de depresie postpartum și continuă cu poveștile celorlalte nouă femei care au contribuit cu experiențele lor personale la această carte.

Capitolul 11 reprezintă o analiză a acestor zece capitole, în care sunt extrase temele mărturiilor, sunt observate simptomele și circumstanțele și sunt rezumate studiile de caz.

Dr. Malcolm George, care face parte din Grupul de Cercetare pe Probleme Masculine din cadrul Departamentului de Fiziologie al Facultății de Medicină „St Bartholomew și Royal London Hospital“, a realizat capitolul 12. El a studiat îndeaproape atât poveștile femeilor, cât și pe cele ale bărbaților implicați și a acordat un interes deosebit modului în care depresia afectează partenerul de sex masculin. În mod cert, contribuția doctorului Malcolm George va oferi întregii familii o înțelegere neprețuită a acestei boli complexe și îți va oferi ție, cititoare, încrederea și liniștea de care probabil că ai nevoie disperată. Îi sunt deosebit de recunoscătoare pentru timpul și pentru efortul pe care le-a investit pentru elucidarea unui subiect care credeam că-mi va fi întotdeauna neclar până și mie, autoarea acestei cărți.

În capitolul 13 se regădesc câteva contribuții avizate și extrem de valoroase din partea specialiștilor. Restul capitolelor sunt scrise de mine și de cele două colaboratoare ale mele. În acestea, oferim sfaturi practice și propriile concluzii la care am ajuns din experiență.

Este important să menționez că, după ce am intervievat un număr impresionant de femei care suferiseră de depresie postpartum, s-a dus o luptă în mine cu privire la experiențele pe care să le expun în carte. Fiecare poveste era la fel de importantă, dar nu puteam să le includ pe toate. Prin urmare, am realizat o selecție care, cred eu, reflectă circumstanțele femeii „medii”. Sper ca astfel să-i fi oferit fiecărei cititoare șansa de a se identifica cu cineva.

Vei vedea că în poveștile personale fiecare caz conține o scurtă biografie, oferindu-ți șansa de a stabili o „relație” cu fiecare persoană, arătându-ți viața ei înainte și după nașterea copilului sau copiilor săi. Poveștile continuă cu sentimentele pe care le-am avut pe parcursul primelor săptămâni petrecute acasă cu bebelușul — reacțiile noastre față de copil și față de rolul nostru de mamă.

Toate trecuserăm prin sarcină, prin partea cu „băiat sau fată?”, toate ne-am gândit mult cum să ne numim copilul, am prezis data nașterii, am luat decizii cu privire la analgezia în timpul nașterii, am făcut exerciții de respirație și în final am supraviețuit travaliului și nașterii. STOP. Aici informațiile s-au oprit. Atunci ne-am dat seama că nu am primit nicio lecție despre cum să fii mamă.

Mai departe, explicăm cum realitatea de a avea un copil s-a ridicat (sau nu) la înălțimea imaginii pe care ne-am creat-o pe parcursul sarcinii — cum a avea un copil este o responsabilitate reală și imensă — și cât de greu este să înveți să iubești și să crezi o relație cu micul „străin”.

Cărțile pe care le citiserăm despre maternaj au descris o imagine complet nerealistă. Toate erau ca un fel de manuale, bazate pe un model de copil, care știm cu toții că nu există. Ilustrațiile prezentau un bebeluș rotunjor, cu bujori în obrăjori, gângurind fericit și cu mama zâmbind iubitoare ghemotocului de fericire. Nu



ne-au arătat creatura roșie la față, slăbănoagă și ridată țipând în timp ce mama plângea și își smulgea părul din cap. Acum știu de ce eu și multe alte mame ne-am simțit „anormale“.

Devine din ce în ce mai greu să accepți această senzație de „anormalitate“ când suferi de depresie postpartum. Viața devine din ce în ce mai grea, pe măsură ce dispare susținerea asistenței medicale la domiciliu, susținerea moașei și, într-o oarecare măsură, și cea a familiei. Cred că în majoritatea cazurilor acesta a fost momentul în care ne-am simțit pierdute. Încercam să înțelegem de ce nu eram la fel de încântate cum ne prezisese mass-media. Nu înțelegeam de ce eram atât de vulnerabile emoțional.

Sper că ceea ce am scris despre primii mei ani ca mamă îți va arăta o imagine mai apropiată de realitate a dificultăților și sentimentelor de neîmplinire din această perioadă. Nu am spus minciuni. Mi-a fost rușine și m-am întristat când mi-am scris sentimentele. Apoi am citit și am introdus și poveștile următoare. Fiecare mamă care a contribuit la această carte mi-a spus că i-a fost rușine și că s-a întristat când scria pentru mine. Și apoi i-am oferit fiecăreia câte o copie a celorlalte povești. Ce reacție au avut!

Chiar dacă toate știau că fuseseră bolnave în acea perioadă, tot credeau că nu mai exista nimeni altcineva cu aceleași gânduri și sentimente. Și ele, la fel ca mine, au fost ușurate să descopere că nu erau singure. Ca autoare a acestei cărți, am simțit o ușurare profundă când am adăugat, pe rând, fiecare poveste în manuscris. Le interviewasem pe aceste femei și le auzisem poveștile. Emoțional, le trăisem viețile. Acum există — negru pe alb — dovada că toate am suferit în urma acelorași tipare distorsionate de gândire, că toate am trecut prin iad — *singure*.

Am fost și mai ușurată când am aflat că nu eram singura care a trecut prin depresie și sentimente de îndoială la fiecare dintre copiii mei, până când au împlinit doi ani. Cu fiecare etapă din viața copilului apar noi probleme. Mi se părea că la fiecare pas înainte făceam doi pași înapoi. Nimic nu sugera că lucrurile s-ar îmbunătăți vreodată. N-am făcut prea multe pentru a-mi fi mai

bine. Am acceptat că viața cu un copil este o viață nefericită și n-am putut recunoaște asta față de un „specialist“, de fapt față de nimeni, foarte multă vreme. Când am recunoscut, în final, ceea ce simțeam, am început să mă simt mai bine — la fel ca toate celelalte femei din această carte.

Din fericire, de-a lungul anilor depresia postpartum a devenit o boală mult mai cunoscută și acceptată. Dacă un doctor nu te înțelege, probabil că următorul doctor o va face.

Deși, datorită formei simple, cartea se poate răsfoi ușor, îți recomand s-o citești de la cap la coadă și să urmărești poveștile pe rând. Sunt sigură că te vei identifica cu cineva. Fie ca aceste povești ale bolii noastre să-ți ofere curajul și încrederea de a cere ajutorul de care ai nevoie.

După ce am vorbit cu sute de femei și cu mulți experți, am descoperit că nu există dovezi cu privire la o cauză clară a bolii și nici nu se știe de ce unele femei suferă de această boală, iar altele nu. În capitolul 15 mi-am expus propria părere despre motivele pentru care unele femei sunt afectate de boala postpartum. Poate că va fi o părere controversată, dar este concluzia la care am ajuns în urma cercetărilor mele — acest subiect nu a fost niciodată abordat cu sinceritate și a venit momentul s-o facem.

Sper că această carte îți se va părea plăcută și utilă, dar mai presus de toate sper să-ți dea curajul să lupți în continuare și să-ți dovedească faptul că la capătul tunelului te așteaptă o lumină foarte strălucitoare.