

B U D A P E S T

04/11/2025

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

## „Amikor a boldogság mellé árnyék is érkezik – beszéljünk a szülés utáni depresszióról”

– Interjú Fábián Fruzsínával, Rendelőnk felnőtt klinikai szakpszichológus-jelöltjével

**Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Fábián Fruzsínát, a Kertváros Pszichológiai Rendelő felnőtt klinikai szakpszichológus-jelöltjét kérdeztük a szülés utáni depresszióról, annak jeleiről, okairól és a lehetséges segítségnyújtási formákról.**

**KM:** A gyermek születése életre szóló élmény, mégis sok anya számol be nehéz lelki időszakról a szülést követően. Milyen hangulatzavarok jelentkezhetnek szülés után?



**Fábián Fruzsina:** Nagyon fontos tisztázni a fogalmakat, mert gyakran keveredik, hogy mi számít átmeneti hangulatzavarnak és mi már kezelést igénylő problémának. A **baby blues** egy nagyon gyakori, enyhe, átmeneti hangulatzavar, ami a szülést követő 3-5. napon tetőzik. Az

édesanyák nagyjából 26-80%-át érinti, és általában néhány nap alatt elmúlik. Gyakori, hogy a családi előzmények, korábbi hangulatzavarok, rossz szociális alkalmazkodás vagy támogató környezet hiánya növeli a kockázatot. Előfordulhat deperszonalizáció vagy derealizáció érzése is, de ezek átmenetiek.

**Ha a tünetek a szülés után két héttel is fennállnak, és jelentősen zavarják az anya mindennapi működését, akkor már szülés utáni depresszióról** (posztpartum

depresszióról) beszélünk. Ez tartós szomorúságot, gyakori sírást, érzelmi labilitást, koncentráció- és memóriazavarokat, ingerlékenységet, büntudatot, a mindennapi feladatok elhanyagolását, szorongást, valamint az öröm és érdeklődés elvesztését okozhatja. Súlyosabb esetben öngyilkossági gondolatok is megjelenhetnek. Előfordulása 10-20%, és fontos kiemelni, hogy ezek a tünetek már **nem múlnak el maguktól**, szemben a baby blues-szal.

Létezik még a **puerperális pszichózis**, ami ritkább, de nagyon komoly állapot. Ilyenkor a szülés után kezdődően téveszmék, pszichotikus tünetek jelenhetnek meg, amelyek gyakran a gyermekhez kapcsolódnak. A kezdete lehet néhány nap, néhány hét, de akár fél évig is fennállhat. A korai felismerés és az **erős családi támogatás** kulcsfontosságú, mert a gyógyulás esélyei is sokkal magasabbak ezáltal.



**KM:** Milyen tünetek utalhatnak arra, hogy az édesanya nem „csak fáradt”, hanem valóban depressziós?

**Fábián Fruzsina:** A leggyakoribb jelek közé tartozik a tartós lehangoltság, ingerlékenység, érdeklődésvesztés,

alvászavar, koncentrációs nehézségek, büntudat vagy alkalmatlanság érzése. Előfordulhat, hogy az édesanya nehezen tud kötődni a babájához, vagy épp úgy érzi, képtelen ellátni őt. Az étvágyváltozás, a motiváció hiánya és az önvádoló gondolatok szintén figyelmeztetőek lehetnek. Fontos tudni, hogy ezek a tünetek nem az „anya hibái” - hanem egy jól körülhatárolható, kezelhető pszichés betegség részei.



**KM:** Vannak olyan tényezők, amelyek hajlamosíthatnak a szülés utáni depresszió kialakulására?

**Fábián Fruzsina:** Igen, több tényező is növelheti a kockázatát. Az egyik legerősebb kockázati faktor a korábbi depressziós epizód - akár a terhességet megelőzően, akár alatta. Fontos tudni, hogy a depresszióknak **genetikai háttere is lehet**, vagyis a családban előforduló hangulatzavarok növelhetik az esélyt. Emellett a csekély szociális támogatás, a párkapcsolati nehézségek, a szülési komplikációk vagy a túlzott elvárások az anyasággal kapcsolatban mind fokozhatják a veszélyt. A társadalmi nyomás is jelentős: sok nő úgy érzi, „rossz anya”, ha nem boldog a nap 24 órájában, pedig teljesen

normális, hogy a szülés utáni időszakban az öröm mellett nehéz érzések is megjelennek.

**KM:** Milyen hatással lehet a szülés utáni depresszió az anya–gyermek kapcsolatra?

**Fábián Fruzsina:** Ebben az időszakban a kötődés különösen érzékeny, és teljesen természetes, hogy a depresszió megnehezítheti az anya számára a baba jelzéseire való azonnali reagálást, a lelki terhek befolyásolhatják a mindennapi interakciókat. Jó hír, hogy a kötődés **mindig fejleszthető:** megfelelő támogatással, pszichoterápiával és gyakorlati segítséggel az anya fokozatosan újra ráhangolódhat a babájára, és a kapcsolat erősödhet.

**KM:** Mi az a pont, ahol már érdemes szakember segítségét kérni?

**Fábián Fruzsina:** Ha a lehangoltság, a sírósság, az ingerlékenység vagy a bűntudat érzése két-három hétnél tovább tart, ha az anya úgy érzi, nem tud örömet megélni, vagy nehezen tud kapcsolódni a babájához, már érdemes szakemberhez fordulni. Ugyanez igaz akkor is, ha a mindennapi feladatok elvégzése aránytalanul nehezzé válik, vagy ha felmerülnek önvádló, reményvesztett gondolatok.

A **pszichoterápia** segíthet abban, hogy az édesanya megértse, felismerje a negatív

gondolatokat és új megküzdési stratégiákat tanuljon.

Fontos kiemelni, hogy nem minden anya tud egyből pszichológushoz vagy magánrendelőhöz fordulni, például ha egyedül marad a babával, vagy az anyagi helyzete nem teszi ezt lehetővé. Ilyen esetekben is van segítség: érdemes keresni ingyenes vagy kedvezményes támogatást nyújtó központokat, kórházi mentálhigiénés szolgáltatásokat, önkéntes segítő szervezeteket, illetve online támogató csoportokat, ahol hasonló helyzetben lévő édesanyákkal van lehetőség a kapcsolódásra.



**KM:** Hogyan tud a környezet segíteni, ha valaki szülés utáni depresszióban szenved?

**Fábián Fruzsina:** A legfontosabb, hogy ne bagatellizáljuk az érzéseit. Olyan mondatok, mint „másnak is nehéz volt” vagy „örülj, hogy egészséges a babád”, inkább ártanak. Ehelyett érdemes empátiákkal meghallgatni, és támogatni abban, hogy segítségért forduljon. A gyakorlati segítség – például főzés, bevásárlás, a baba felügyelete pár órára – szintén nagyon sokat jelenthet.

**KM:** Végül, mi az az üzenet, amit legszívesebben minden kismamának és családnak átadnál?

**Fábián Fruzsina:** A gyermeknevelésben nagyon fontos, hogy „elég jónak” kell lenni és nem tökéletesnek, mert az egy elérhetetlen állapot, amelyet sokan

hajszolnak, de soha nem fognak tudni elérni. Az anyaság nem attól lesz „jó”, ha minden pillanata tökéletes.

**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Fábián Fruzsina:** Én is köszönöm!

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Szülők és Érdeklődők!

Bár még ősz van, sokan már most elkezdünk lélekben készülni a karácsonyra. Októberi hírlevelünkben ehhez adunk ötleteket és újdonságokat.

### ☀️ Karácsonyi Érzelemkártya

Már elérhető a különleges, ünnepi kiadású Karácsonyi Érzelemkártya – játékos és szeretetteljes eszköz, amely segít a gyerekeknek megfogalmazni, felismerni és kifejezni az érzéseiket az ünnepi készülődés során. Ideális közös családi beszélgetésekhez vagy ajándéknak is.



### 👉 **Tanács szülőknek – érzelmi nevelés az ünnepek előtt**

Engedjük, hogy a gyerekek is részesei legyenek az előkészületeknek. Ha bevonjuk őket – például díszek készítésébe, közös főzésbe, vagy akár az ajándékok előkészítésébe –, nemcsak ügyességüket fejlesztjük, hanem az érzelmi biztonságukat is erősítjük.

### 🎨 **Workshop**

Novembertől indul az eszközökkel kapcsolatos workshopunk, amire az alábbi linken már most is lehet regisztrálni: <https://www.facebook.com/events/2216385032191719>

### 🎨 **Új kiadványunk**

A nagy sikerű Gondolatnapló után megjelent a legújabb Nyugi napló is, ami egy írásos, rajzos és gyakorlati feladatokat tartalmazó önismereti eszköz, amit 7 éves kortól ajánlunk a gyerekek és fiatalok lelki egyensúly megőrzésének támogatásához.

## Ajándék online konzultáció vásárlás mellé

6000 Ft feletti vásárlás esetén egy 15 perces ingyenes pszichológiai konzultációt ajánlunk fel. Ez a beszélgetés kifejezetten az online eszközhasználat vagy a játék közben felmerülő pszichológiai kérdések és nehézségek köré épül, illetve egyéb érzelmi témával kapcsolatos.

 A konzultáció igénybevételéhez:

1. Vásárlás után küldjön nekünk egy emailt a [szerveztoseg@kertvarosdigi.eu](mailto:szerveztoseg@kertvarosdigi.eu) címre, hogy érdeklődik a konzultáció iránt.
2. Utána küldünk Önnek egyeztető e-mailt az időpontfoglaláshoz.

 **Használják ki az őszi estéket közös játékokra, beszélgetésre** – a meghitt ünnepi hangulat már most elkezdődhet.

Sok szeretettel:  
a Kertváros Digi és a Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata