

## Abortin jälkeinen masennus

**Tyypillinen traumaattisen kokemuksen jälkeinen reaktio**

**Lähtökohtana luonnollisten äidintunteiden ja abortin todellisuuden ristiriita**

**Normaalin suruprosessin läpikäyminen vaikeaa, koska menetyksen myöntäminen nostaa esille kysymyksen siitä, mikä on oikein**

**Tarve kehittää menetelmiä hallita tuskallisia tunteita**

**Reagointi tapahtuu yksilöllisesti, toisilla vasta vuosien jopa vuosikymmenien kuluttua**

### Masennukselle altistuvat herkimmin naiset,

**joilla on vahvat äidilliset tunteet, omia lapsia tai he työskentelevät lasten kanssa**

**joita on painostettu aborttiin**

**jotka ovat läpikäyneet yhden tai useampia abortteja**

**jotka ovat kamppailleet ratkaisunsa kanssa kauan**

**joilla on ollut mielenterveydellisiä ongelmia**

**joilla on vahva moraalitaju tai kristillinen arvotausta**

**joiden abortti on pidetty salassa**

**joille abortti on tehty terveydellisistä syistä**

**joille abortti on tehty myöhäisillä raskausviikoilla**

**joilla on huono suhde omaan äitiinsä**

### Puolustautumis-/selviytymismekanismeja:

**Kieltäminen;** abortin jälkeisen masennuksen ytimessä on kieltäminen. Se tarkoittaa, että tapahtunutta ikävää asiaa ei hyväksytä. Kieltämisen ylläpitäminen ja romahduksen estäminen vaativat paljon tunne-energiaa.

**Järkeily;** asian selittäminen järkiratkaisuna. Asiaa ei todella kohdata, vaan selitetään pois.

**Välttely;** nainen välttelee tilanteita ja asioita, jotka nostavat mieleen tuskallisen tapahtuman, esim. raskaana olevat naiset, vauvat, elokuvat ym.

**Tukahduttaminen;** nainen ei kohtaa tunteitaan, vaan pyrkii kaikin tavoin olemaan huomioimatta niitä.

**Korvaaminen;** nainen pyrkii korvaamaan tekonsa esim. omistautumalla hyväntekeväisyydelle tai olemalla "superäiti" muille lapsilleen.

**Reagointi;** esim. aggressiivinen abortin puolustaminen tai vastustaminen

**Torjuminen;** abortti torjutaan kokonaan tietoisesta ajattelusta, käyttäydytään kuin sitä ei koskaan olisi tapahtunutkaan.

**Heijastaminen;** nainen heijastaa muihin asiasta nousevia tunteita. Hän voi esim. vihata ja syyttää muita asiasta ja pitää itseään ainoastaan uhrina, jolla

ei ollut oikeastaan mitään tekemistä asian kanssa.

### Puolustusmekanismit voi murtaa (jopa vuosikymmenien päästä):

- toinen raskaus
- jokin menetys tai traumaattinen kokemus
- televisio-ohjelma tai lehtiartikkeli
- abortinjälkeisestä masennuksesta kuuleminen
- uskoon tulo
- muu tapahtuma, joka nostattaa tunteita

### Abortin jälkeisen masennuksen oireita:

- Masentuneisuus
- Päätöksenteon kyvyttömyys
- Unihäiriöt
- Takaumat
- Itsensä rankaiseminen, itsetuhoisuus
- Menetyksen tunne tietämättä, mistä se johtuu
- Tuskalliset ajatukset ja tunteet tiettyinä päivinä
- Syyllisyys siitä, että on itse elossa, mutta lapsi ei

### Muutoksia käyttäytymisessä

- Vauvojen, lasten ja raskaana olevien naisten välttely
- Ihmissuhdeongelmat, vetäytyminen / eristäytyminen
- Irralliset suhteet / hyväksikäyttö suhteissa
- Seksuaalinen kylmyys, läheisyyden ja hellyyden välttäminen
- Fyysinen jännitys abortin tullessa esiin puheissa tai muistoissa
- Syntymättömiä lapsia koskevien elokuvien, lehtien tai kuvien välttely
- Päihteiden käyttö
- Halu saada välittömästi toinen lapsi ("korvauslapsi")
- Paniikkikohtaukset.

### Puhuminen auttaa

Abortti jättää aina jäljen. Toipumisen kannalta on tärkeää puhua tapahtuneesta ja siihen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Se vähentää masennusriskiä, joka voi yllättää vasta aikojen päästä.