

Depression efter abort

Typisk reaktion på en traumatisk upplevelse

Utgångspunkten är en konflikt mellan de naturliga moderskänslorna och abortens verklighet

Svårt att gå igenom en normal sorgprocess, eftersom ett medgivande av förlusten lyfter fram frågan om vad som är rätt

Behov att utveckla metoder att hantera smärtsamma känslor

Reaktionen sker individuellt, för vissa först om år eller till och med årtionden

De som lättare drabbas av depression är kvinnor som

har starka moderliga känslor, egna barn eller arbetar med barn

har utsatts för påtryckning att göra abort

har genomgått en eller flera aborter

har kämpat länge med sitt beslut

har haft mentala problem

har en stark moraluppfattning eller kristen värdegrund

har en abort som hållits hemlig

gjort abort av hälsoskäl

gjort abort sent under graviditeten

har en dålig relation till sin egen mamma

Försvars-/copingmekanismer:

Förnekande

Kärnan i en depression efter en abort är förnekandet. Det innebär att man förnekar det tråkiga som hänt. Att upprätthålla förnekandet och hindra en kollaps kräver mycket känslenergi.

Rationalisering

Saken förklaras som en förnuftslösning. Man möter aldrig själva saken utan den bortförklaras.

Undvikande

Kvinnan undviker situationer och saker som väcker tankar på den smärtsamma händelsen, till exempel gravida kvinnor, babyer, filmer.

Bortträngning

Kvinnan möter inte sina känslor utan strävar på alla sätt att låta bli att beakta dem.

Kompensation

Kvinnan försöker kompensera sin handling exempelvis genom att ge sig hän åt välgörenhet eller vara en "supermamma" åt sina andra barn.

Reaktionsbildning

Exempelvis ett aggressivt försvar av eller motstånd mot abort.

Bortträngning

Aborten avfärdas helt från det medvetna tänkandet, kvinnan betar sig som om det aldrig hade hänt.

Förskjutning

Kvinnan projicerar de känslor som händelsen väcker på andra. Hon kan exempelvis hata och beskylla andra för det som hänt och anse sig själv bara som offer som egentligen inte hade något med saken att göra.

Försvarsmekanismerna kan brytas (till och med efter årtionden) av

- en andra graviditet
- en förlust eller traumatisk erfarenhet
- ett tv-program eller en tidningsartikel
- information om depression efter abort
- en trosavgörelse
- en annan händelse som väcker känslor

Symptom på depression efter abort

- depressivitet
- oförmåga att fatta beslut
- sömnstörningar
- tillbakablickar
- självbestraffning, självdestruktivitet
- känsla av förlust utan att veta vad den beror på
- smärtsamma tankar och känslor under vissa dagar
- skuld känsla över att själv vara vid liv, men inte barnet

Förändringar i beteendet

- undvikande av babyer, barn och gravida kvinnor
- relationsproblem, tillbakadragenhet / isolering
- tillfälliga förbindelser / relationer där utnyttjande finns med i bilden
- sexuell frigiditet, undvikande av närhet och ömhet
- fysisk spänning när abort kommer fram i tal eller minnen
- undvikande av filmer, tidningar eller bilder som rör ofödda barn
- rusmedelsanvändning
- en vilja att genast få ett andra barn ("ersättande barn")
- panikattacker.

Det hjälper att prata

En abort lämnar alltid spår. För tillfrisknandet är det viktigt att tala om det skedda och de känslor och tankar det väcker. Det minskar risken för depression som kan överraska först efter en lång tid.