



Doğum Sonrası Depresyonda Psikolojik Müdahalelere Yönelik Bir Derleme*

Fatıma Nurefşan Yumuşak**
Gaye Saltukoğlu***

Öz

Doğum sonrası depresyon, doğumdan sonra ortaya çıkan ve beraberinde depresyona benzer bir örüntü gösteren psikolojik bir süreçtir. Bu süreç sadece doğum sonrası depresyonu yaşayan kadınlarla kısıtlı kalmamakta beraberinde bebeği, eşi, aileyi ve hatta toplumu da etkileyebilecek nitelikte olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Bahsi geçen kritik durumlardan dolayı doğum sonrası depresyon için psikolojik müdahalelerin olduğu ve bu müdahalelerin kullanımının artması gerektiği temel varsayımı ile bu çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya dahil edilen araştırmalarda yürütücü kişilerin ruh sağlığı alanında çalışan kişiler olmasına ve araştırmaların örnekleminin ilaç tedavisi almayan katılımcılardan oluşmasına dikkat edilmiştir. Bu kriterler göz önüne alındığında Kişilerarası Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Mindfulness Temelli Terapi, Psikodinamik Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile yapılan psikolojik müdahalelerin olduğu

* Bu makale ilk yazarın doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

** Doktora Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul/Türkiye, nurefsanyumusak@gmail.com, orcid.org/0000-0002-3620-1782.

*** Prof. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul/Türkiye, gsaltukoglu@fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0002-6249-6246.

görülmüştür. Alanyazındaki alışmalar bir araya getirildiğinde doğum sonrası depresyona yönelik yapılan psikolojik müdahalelerin depresyon belirtilerini azalttığını ve bu durumu yaşayan kadınlar için oldukça etkili yöntemler olduğu görülmektedir. Bu derleme, doğum sonrası depresyonu olan kadınlarla çalışırken etkili olan psikolojik yöntemleri göstermesi sebebiyle hem alanyazına katkı sağlayacak hem de bu sorunu yaşayan kadınlara çözüm yolları sunacaktır. Öte yandan, bu kapsamda yapılan çalışmaların kısıtlı olması ise konunun daha derin ve ayrıntılı incelenmesi gerektiğini kanıtlar niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Doğum sonrası depresyon, depresyon, psikolojik müdahale.

A Review of Psychological Interventions in Postpartum Depression

Abstract

Postpartum depression is a psychological process that occurs after childbirth and shows a pattern similar to depression. This process is not only limited to women with postpartum depression, but can also cause negative consequences that can affect the baby, spouse, family and even society. Due to the aforementioned critical situations, this study was conducted with the basic assumption that there are psychological interventions for postpartum depression and that the use of these interventions should increase. In the studies this paper mentions, care was taken to ensure that the conductors were people working in the field of mental health and the sample of the studies consisted of participants who did not receive drug treatment. Considering these criteria, it was seen that there were psychological interventions with Interpersonal Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness-Based Therapy, Psychodynamic Therapy and Acceptance and Commitment Therapy. When the studies in the literature are brought together, it is seen that psychological interventions for postpartum depression reduce the symptoms of depression and are very effective methods for women experiencing this condition. This review will both contribute to the literature and offer solutions to women with postpartum depression, as it shows the psychological methods that are effective in working with women with postpartum depression. On the other hand, the limited number of studies conducted in this context requires a deeper and more detailed examination of the subject.

Keywords: Postpartum depression, depression, psychological intervention.

Giriş

Doğum sonrası depresyon (DSD), kadınların doğumdan sonraki hayatlarının herhangi bir döneminde ortaya çıkmakla birlikte depresyondan daha ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Doğum sonrası depresyon, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı tarafından klinik olarak bir çocuğun doğumunu takiben; kayıtsızlık, bebeğine ilgi duymama, bebek ile ilgili kaygılı hissetme ve bağlanma eksikliği, kötü anne olma duygusu, umutsuz, değersiz ve üzgün hissetmeyi içeren depresif belirtiler olarak tanımlanan majör bir depresif bozukluktur.¹ Bu dönemde yaşanan depresyonun hem anneye ve bebeğe zarar verme olasılığı daha yüksektir hem de psikolojik, fiziksel ve sosyal iyilik halleri olumsuz yönde etkilenmektedir.²

Doğum sonrası depresyon; kadının, ailesinin ve bebeğinin sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyen yaygın ve ciddi bir duygudurum bozukluğudur.^{3 4} Yaygınlığı kültürel ve sosyal faktörlerle yakından ilişkilidir ve ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir.⁵ DSD yaygınlığı Kanada’da 2011 yılında %8,46 iken⁶, 2019 yılında %12⁷, Avustralya’da %17,4⁸, Türkiye’de %23,8⁹, Nijerya’da

- 1 American Psychological Associations, “Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders”, *Arlington*, 2013, p. 96.
- 2 Aynur Kızıllırmak – Pelin Calpbinici – Gülin Tabakan – Bahtuşen Kartal, “Correlation Between Postpartum Depression and Spousal Support and Factors Affecting Postpartum Depression”, *Health Care for Women International*, vol. 42, no. 12, 2020, p. 1325-1339.
- 3 Mohammad Khitam Ibrahim – Jenny Gamble – Debra Kay Creedy, “Prevalence and Factors Associated With The Development of Antenatal and Postnatal Depression Among Jordanian Women”, *Midwifery*, vol. 27, no. 6, 2011, p. e238-e245.
- 4 Chutima Roomuangwong - Sinaporn Withayayanitchai – Michael Maes, “Antenatal and Postnatal Risk Factors of Postpartum Depression Symptoms in Thai Women: A Case-Control Study”, *Sexual & Reproductive Healthcare*, vol. 10, 2016, p. 25-31.
- 5 Aynur Kızıllırmak – Pelin Calpbinici – Gülin Tabakan – Bahtuşen Kartal, *a.g.m.*
- 6 Andrea Lanes – Jennifer L. Kuk – Hala Tamim, “Prevalence and Characteristics of Postpartum Depression Symptomatology Among Canadian Women: A Cross-Sectional Study”, *BMC Public Health*, vol.11, no.1, p. 302.
- 7 Nihaya Daoud - Kristen O’Brien – Patricia O’Campo – Sarah Harney – Evelyn Harney – Kerry Bebee – Bourgeois Cheryllee – Janet Smylie, “Postpartum Depression Prevalence and Risk Factors Among Indigenous, Non-Indigenous and Immigrant Women in Canada”, *Canadian Journal of Public Health*, vol.110, no.4, 2019, p. 440-452.
- 8 Jane Yelland – Georgina Sutherland – Stephanie J. Brown, “Postpartum Anxiety, Depression and Social Health: Findings from a Population-Based Survey of Australian Women”, *BMC Public Health*, vol.10, no.1, 2010, p. 771.
- 9 Neslihan Keser Özcan – Nur Elçin Boyacıoğlu – Hüsnüye Dinç, “Postpartum Depression Prevalence and Risk Factors in Turkey: a Systematic Review and Meta-Analysis”, *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 31, no. 4, 2017, p. 420-428.

%21,8¹⁰, Ürdün’de %22¹¹, Pakistan’da %63¹², Yunanistan’da %19,8¹³, göçmen kadınlar arasında %20¹⁴, düşük gelirli İspanyol anneler arasında %38¹⁵ olarak bulunmuştur. DSD prevalansının yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda, riski artıran faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğu anlaşılmaktadır.¹⁶ Öte yandan alan yazında, DSD’nin ortaya çıkma zamanı ve süresi konusunda fikir birliği yoktur. Bazı çalışmalar doğum sonrası depresyonun doğumdan hemen sonra başladığını belirtirken¹⁷, diğerleri doğum sonrası depresyonun doğumdan sonraki 6 hafta ile 4 ay arasında başladığını^{18 19} ve genellikle ilk 6 ayda maksimum yoğunluğuna ulaştığını söylemektedir.²⁰

- 10 Friday Philip Tunghama - James Taiwo Obindo - Aishatu Yusha’u Armiya’u - Yusufu Taru Maigari - Francis John Davou - Suwa Goden Goar - Christopher Goson Piwuna - Muas Usman Umar - Suleiman Abubakar Sadiq - Michael Terkura Agbir - Richard Uwakwe, “Prevalence and Sociodemographic Correlates of Postpartum Depression Among Women Attending Postnatal and/or Children’s Welfare Clinics in a Tertiary Hospital, Jos, Nigeria”, *Sahel Medical Journal*, vol. 21, no. 1, 2018, p. 23-30.
- 11 Mohammad Khitam Ibrahim – Jenny Gamble – Debra Kay Creedy, *a.g.m.*
- 12 Fatemeh Abdollahi – Munn-Sann Lye – Azhar Md Zain – Sazlina Shariff Ghazali – Mehran Zarghami, “Postnatal Depression and its Associated Factors in Women from Different Cultures”, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, vol. 5, no. 2, 2011, p. 5-11.
- 13 Fragiskos Gonidakis – Andreas D. Rabavilas – Eleytheria Varsou – Georgios Kreatsas – Georgios N. Christodoulou, “A 6-Month Study of Postpartum Depression and Related Factors in Athens Greece”, *Comprehensive Psychiatry*, vol. 49, no. 3, 2008, p. 275-282.
- 14 Kobra Falah-Hassani – Rahman Shiri – Simone Vigod – Cindy-Lee Dennis, “Prevalence of Postpartum Depression Among Immigrant Women: a Systematic Review and Meta-Analysis”, *Journal of Psychiatric Research*, vol. 70, 2015, p. 67-82.
- 15 Jenna L. Gress-Smith - Linda J. Luecken – Kathryn Lemery-Chalfant – Rose Howe, “Postpartum Depression Prevalence and Impact on Infant Health, Weight, and Sleep in Low-Income and Ethnic Minority Women and Infants”, *Maternal and Child Health Journal*, vol. 16, no. 4, 2012, p. 887-893.
- 16 Aynur Kızıllırmak – Pelin Calpbıncı – Gülin Tabakan – Bahtışen Kartal, *a.g.m.*
- 17 Michele M. McKelvey – Jill Espelin, “Postpartum depression: Beyond the ‘baby blues’”, *Nursing made Incredibly Easy*, vol. 16, no. 3, 2018, 24.
- 18 Pirjo Kettunen – Eeva Koistinen – Jukka Hintikka, “Is Postpartum Depression a Homogenous Disorder: Time of Onset, Severity, Symptoms and Hopelessness in Relation to The Course of Depression”, *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 14, no. 402, 2014, p.1-9.
- 19 Cheryl L. Robbins – Jean Y. Ko – Denise V. D’Angelo – Beatris Salvesen von Essen – Connie L. Bish – Charlan D. Kroelinger – Heather D. Tevendale – Lee Warner – Wanda Barfield, “Timing of Postpartum Depression”, *Prev Chronic Dis.*, vol. 9, no. 20, 2023, E103.
- 20 Yue-Yun Wang – Hui Li – You-Jie Wang – Hong Wang – Yan-Ru Zhang – Lin Gong – Jian Ma – Yan Wang – Ming-Zhen Wang – Shi-Xian Qiu – Shi-Xin Yuan, “Living With Parents or With Parents-in-Law and Postpartum Depression: a Preliminary Investigation in China”, *J Affect Disord.*, vol. 15, no. 218, 2017, p. 335-338.

Doğum Sonrası Depresyona Neden Olan Faktörler

Kadınlar için doğum sonrası dönem, duygusal sorunlar yaşama açısından yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazla risk barındırmaktadır. Bu dönemde kadının uyku düzeni ve günlük rutini büyük ölçüde etkilenmektedir. Kadınlar bir yandan bu değişimlere uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da doğum sonrasında dönemdeki sıklıkla ortaya çıkan fizyolojik sorunlarla (epizyotomi, emzirmeye bağlı sorunlar, hemoroid vb.) uğraşmak zorunda kalmaktadırlar.²¹ Araştırmacılar, DSD ile ilişkili birçok risk faktörünün olduğunu belirtmektedirler. Bunlar arasında adolesan gebelik²², istenmeyen gebelik²³, gebelikte depresyon öyküsü^{24 25 26}, annenin yaşı, doğum sayısı, gebelikte aşırı cep telefonuna maruz kalma, gebelikte hipertansiyon bozuklukları, fetüs sayısı, erken doğum, yenidoğanın kilosu, emzirmeye ne zaman başladığı, yenidoğanın beslenme şekli, bir hastalığın varlığı doğum sonrası dört hafta içinde yenidoğanda ve doğum sonrası dört hafta içinde yenidoğanın ağırlığı²⁷, işsizlik, ailenin gelir durumu^{28 29 30}, acil sezaryen doğum³¹, eş şiddeti³², ciddi evlilik sorunları ve sosyal destek eksikliğidir.³³

- 21 Aynur Kızıllırmak – Pelin Calpbiniçi – Gülin Tabakan – Bahtışen Kartal, *a.g.m.*
- 22 Maureen G. Phipps – Christina A. Raker – Crystal F. Ware – Caron Zlotnick, “Randomized Controlled Trial to Prevent Postpartum Depression in Adolescent Mothers”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 208, no. 3, 2013, p. 192e1-6.
- 23 Zekiye Karaçam- Ayden Çoban – Burcu Akbaş – Erdem Karabulut, “Status of Postpartum Depression in Turkey: A Meta-Analysis”, *Health Care for Women International*, vol. 39, no. 7, 2018, p. 821-841.
- 24 Jeong-Hwan Park – Wilfried Karmaus – Hongmei Zhang, “Prevalence of and Risk Factors for Depressive Symptoms in Korean Women Throughout Pregnancy and in Postpartum Period”, *Asian Nursing Research*, vol. 9, no. 3, 2015, p. 219-225.
- 25 Chutima Roomruangwong - Sinaporn Withayayanitchai – Michael Maes, *a.g.m.*
- 26 Nancy Verreault – Deborah Da Costa – Andre Marchand – Kierla Ireland – Maria Dritsa – Samir Khalife, “Rates and Risk Factors Associated with Depressive Symptoms During Pregnancy and with Postpartum Onset”, *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, vol. 35, no. 3, 2014, p. 84-91.
- 27 Shiping Liu – Yan Yan – Xiao Gao – Shiting Xiang – Tingting Sha – Guangyu Zeng – Qiong He, “Risk Factors for Post- Partum Depression Among Chinese Women: Path Model Analysis”, *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 17, no. 1, 2017, p. 133.
- 28 Zekiye Karaçam- Ayden Çoban – Burcu Akbaş – Erdem Karabulut, *a.g.m.*
- 29 Neslihan Keser Özcan – Nur Elçin Boyacıoğlu – Hüsniye Dinç, *a.g.m.*
- 30 Jeong-Hwan Park – Wilfried Karmaus – Hongmei Zhang, *a.g.m.*
- 31 Hui Xu – Yu Ding – Yue Ma – Xueling Xin – Dongfeng Zhang, “Cesarean Section and Risk of Post- Partum Depression: A Meta-Analysis”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 97, 2017, p. 118-126.
- 32 Catherine L. Kothari – Michael R. Liepman – R. Shama Tareen – Phyllis Florian – Remitha M. Charoth – Suzanne S. Haas – Joseph W. McKean – Angela Moe – James Wiley – Amy Curtis, “Intimate Partner Violence Associated with Postpartum Depression, Regardless of Socioeconomic Status”, *Maternal and Child Health Journal*, vol. 20, no. 6, 2016, p. 1237-1246.
- 33 Nancy Verreault – Deborah Da Costa – Andre Marchand – Kierla Ireland – Maria Dritsa – Samir Khalife, *a.g.m.*

Doğum sonrası döneme ve anneliğe uyum, yeni doğan bebeğin bakımı, uykusuzluk, yorgunluk gibi faktörler annenin sosyal destek ihtiyacını artırmaktadır. Dolayısıyla, yetersiz sosyal destek doğum sonrası depresyona neden olan faktörlerden biridir.³⁴ Hatta araştırmacılar sosyal destek eksikliğinin DSD riskini artıran en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmektedirler.^{35 36 37 38} Gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem kadınların en fazla destek aldığı dönem olmakla birlikte³⁹, özellikle bu dönemde kadının anneliğe uyum sağlamasında temel destek kaynağı eşi olarak karşımıza çıkmaktadır.^{40 41} Kadınlar doğum sonrası dönemde bebek bakımı, ev işleri ve duygusal ilişkiler gibi konularda destek beklemektedirler⁴² ve gerekli desteği alamayan kadınların DSD yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁴³ DSD'nin olumsuz etkilerinin en aza indirgenmesi için erken teşhis edilmesi ve müdahale edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, DSD'ye neden olan etkenlerin bilinmesi ve risk taşıyan kadınların takip edilmesi önemlidir.⁴⁴

34 Aynur Kızıllırmak – Pelin Calpbiniçi – Gülin Tabakan – Bahtışen Kartal, *a.g.m.*

35 Theresa H.M. Kim – Jennifer A. Connolly – Hala Tamim, “The Effect of Social Support Around Preg- Nancy on Postpartum Depression Among Canadian Teen Mothers and Adult Mothers in The Maternity Experiences Survey”, *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 14, no. 1, 2014, p. 162.

36 Neslihan Keser Özcan – Nur Elçin Boyacıoğlu – Hüsniye Dinç, *a.g.m.*

37 Arzu Yıldırım – Rabia Hacıhasanoğlu – Papatya Karakurt, “Postpartum Depresyon ile Sosyal Destek Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt 8, sayı 1, 2011, s. 31-46.

38 Xujuan Zheng – Jane Morrell – Kim Watts, “Changes in Maternal Self-Efficacy, Postnatal Depression Symptoms and Social Support Among Chinese Primiparous Women During The Initial Postpartum Period: A Longitudinal Study”, *Midwifery*, vol. 62, 2018, p. 151-160.

39 Nevin Hotun Şahin – Melike Dişsiz – Hüsniye Dinç – Fitnat Soypak, “Erken Lohusalık Sürecinde Kadınların Algıladıkları Eş Desteği: Ölçek Geliştirme Çalışması”, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, cilt 17, sayı 2, 2014, s. 73-77.

40 Analia F. Albuja – M. Asuncion Lara – Laura Navarrete – Lourdes Nieto, “Social Support and Postpartum Depression Revisited: The Traditional Female Role As Moderator Among Mexican Women”, *Sex Roles*, vol. 77, no. 3-4, 2017, p. 209-220.

41 Paola Gremigni – Laura Mariani – Valentina Marracino – Andrea Luigi Tranquilli – Angelo Turi, “Partner Support and Postpartum Depressive Symptoms”, *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, vol. 32, no. 3, 2011, p. 135-140.

42 Paola Gremigni – Laura Mariani – Valentina Marracino – Andrea Luigi Tranquilli – Angelo Turi, *a.g.m.*

43 Adel F. Almutairi – Mahmoud Salam – Samiyah Alanazi – Manal Alweldawi – Najad Alsomali – Najla Alotaibi, “Impact of Help-Seeking Behavior and Partner Support on Postpartum Depression Among Saudi Women”, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, vol. 13, 2017, p. 1929-1936.

44 Kamile Marakoğlu – Saniye Özdemir – Selma Çivi, “Postpartum Depresyon”, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, cilt 29, sayı 1, 2009, s. 206-214.

Bu veriler ışığında, bu makalede anlatı derlemesi (narrative review) yöntemiyle doğum sonrası depresyon ile ilgili yapılan çalışmaların aşağıda yer alan dahil etme ve dışlama kriterleri kapsamında incelenmesi hedeflenmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesinin sebebi ise doğum sonrası depresyonla çalışan klinisyenlere bir çerçeve sunarak tedavi metotlarını aktarmaktır. Çalışmanın amacı özellikle ruh sağlığı çalışanlarının doğum sonrası depresyona daha fazla dikkat etmesi ve doğum sonrası depresyonun tıpkı diğer bozukluklarda olduğu üzere psikoterapi yöntemleriyle tedavi edilebilir olduğunun gösterilmesidir. Dolayısıyla, çalışmanın alanyazına en önemli katkısının doğum sonrası depresyonun ruh sağlığı çalışanları tarafından daha hızlı tespiti ve tedavisinin mümkün kılınması olacağı yönündedir. Bu kapsamda; Bilişsel Davranışçı Terapi, Kişilerarası Terapi, Mindfulness, Psikodinamik Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında yer alan çalışmaların sonuçları yer almaktadır.

Dahil Etme Kriterleri

- Araştırma makalesi olması,
- Bir terapi ekolü kapsamında tedavi veya protokol yürütülmesi,
- Uygulanan tedavilerin ruh sağlığı çalışanı tarafından yürütülmesi.

Dışlama Kriterleri

- İlaç tedavisi içeren çalışmalar

Doğum Sonrası Depresyonda Psikolojik Tedaviler

Doğum sonrası depresyonu olan birçok anne, bebeğinin anne sütü yoluyla ilaca maruz kalması veya olası yan etkiler konusundaki endişeleri nedeniyle antidepresan almaktan çekinmekte⁴⁵ ve bu nedenle sıklıkla psikolojik tedavileri tercih etmektedir.⁴⁶ Farmakolojik olmayan tedavileri sistematik olarak araştıran nispeten az sayıda çalışma olmasına rağmen DSD için mevcut araştırmalar hem psikolojik tedavilerin (özellikle kişilerarası terapi, bilişsel-davranışçı terapi ve psikodinamik psikoterapi) hem de yönlendirici olmayan danışmanlık gibi psikososyal müdahalelerin kullanımını desteklemektedir.⁴⁷ Doğum sonrası

45 Cindy-Lee Dennis – Leinic Chung-Lee, “Postpartum Depression Help-Seeking Barriers and Maternal Treatment Preferences: A Qualitative Systemic Review”, *Birth*, vol. 33, no. 4, 2006, p. 323-331.

46 Katrina M. Turner – Deborah Sharp – Liz Folkes – Carolyn Chew-Graham, “Women’s Views and Experiences of Antidepressants As a Treatment for Postnatal Depression: A Qualitative Study”, *Fam Pract.*, vol. 25, no. 6, 2008, p. 450-455.

47 Kristin Leight – Elizabeth Fitelson – Sarah Kim – Allison Scott Baker, “Treatment of Post-

depresyona yönelik psikososyal ve psikolojik tedavileri konu alan on randomize kontrollü çalışmanın meta-analizinde, hem psikososyal hem de psikolojik müdahalelerin depresyonu azaltmada etkili olduğu ve doğum sonrası depresyon için geçerli tedavi seçenekleri olduğu sonucuna varmıştır.⁴⁸ Bu bölümde doğum sonrası depresyon ile ilgili yapılan çalışmalar, yukarıda bahsedilen dahil etme ve dışlama kriterleri kapsamında ele alınmaya çalışılacaktır.

Kişilerarası Terapi

Kişilerarası terapi (KİP), depresyonu sosyal bağlamda meydana gelen tıbbi bir bozukluk olarak çerçeveleyen, kişilerarası sorunlar ile ruh hali arasındaki bağlantıyı ele almaya dayanan, majör depresyon için zaman sınırlı bir tedavi yöntemidir. Terapi süresince (genellikle 12-20 hafta), bireylerin ilişkilere yönelik sorunlu yaklaşımlarını değiştirmelerine ve daha iyi sosyal destek oluşturmalarına yardımcı olacak stratejiler izlenir. KİP; anne ile bebek, anne ile partner arasındaki ilişki ve işe geri dönüş gibi doğum sonrası depresyonla ilgili sorunlu alanları ele alacak şekilde uyarlanmıştır.⁴⁹ KİP'in hem zaman sınırlı hem de sorun odaklı olması doğum sonrası annenin taleplerine çok iyi uymaktadır. Doğum sonrası depresyonun tedavisinde KİP'in etkililiğini kanıtlayan çalışma mevcuttur.⁵⁰

Bu kapsamda O'Hara ve meslektaşları yapmış oldukları çalışmada, doğum sonrası depresyonu olan 120 kadını randomize olarak, 12 hafta süren ve her hafta 60 dakika olan bireysel manuelleştirilmiş KİP seanslarına ve bir bekleme listesine atamışlardır. KİP alan kadınların, bekleme listesi grubuyla karşılaştırıldığında depresif semptomlarında azalma ve sosyal uyum puanlarında anlamlı iyileşme görülmüştür.⁵¹ Clark ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada, doğum sonrası depresyonu olan 35 kadın, bireysel KİP (12 seans), anne-bebek grup terapisi ve bekleme listesi grubuna atanmıştır. Çalışmanın sonucunda, KİP ve anne-bebek gruplarının depresyon puanlarında bekleme listesinin puanlarına göre anlamlı azalmalar görülmüştür. Bu sonuçlar, KİP'in etkililiğini göstermekle

Partum Depression: A Review of Clinical, Psychological and Pharmacological Options", *International Journal of Women's Health*, vol. 1, 2010, p. 1-14.

48 Cindy-Lee Dennis – E. Hodnett, "Psychosocial and Psychological Interventions for Treating Postpartum Depression", *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 17, no. 4, 2007, p. 1-47.

49 Myrna M. Weissman – John C. Markowitz – Gerald Klerman, *Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy*, New York, Basic Books, 2000.

50 Kristin Leight – Elizabeth Fitelson – Sarah Kim – Allison Scott Baker, *a.g.m.*

51 Michael W. O'Hara – Scott Stuart – Laura L. Gorman – Amy Wenzel, "Efficacy of Interpersonal Psychotherapy for Postpartum Depression", *Arch Gen Psychiatry*, vol. 57, no. 11, 2000, p. 1039-1045.

birlikte diğer psikoterapi yöntemleriyle kıyaslandığında spesifik bir etkililik için yeterli bilgi sunmamaktadır.⁵²

Katılımcılara sadece KİP uygulanan diğer çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Klier ve arkadaşları, iki farklı gruptaki 17 depresif kadının 9 haftalık grup KİP ve 3 bireysel seans aldığı bir pilot çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonucunda depresyon puanları tedavi süresince önemli ölçüde azalmakla birlikte, 6 aylık takipte de elde edilen kazanımlar korunmuştur.⁵³ Reay ve arkadaşları pilot bir çalışmada doğum sonrası depresyon tanısı alan 18 kadına 8 grup KİP seansının yanı sıra iki bireysel ve bir partner seansı uygulamışlardır. Depresif belirtiler önemli ölçüde azalmıştır ve bu kazanımlar takip eden 3 ay içerisinde de korunmuştur.⁵⁴ Yapılan çalışmaların sonucunda DSD müdahalesinde KİP'in etkili bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür.

Bilişsel Davranışçı Terapi

Depresyon için önerilen başlıca terapi ekollerinden biri Bilişsel Davranışçı Terapidir (BDT).⁵⁵ ⁵⁶ BDT'nin etkililiği çeşitli çalışmalar aracılığıyla incelenmiştir.⁵⁷ ⁵⁸ Depresyon üzerine yapılan bir meta analiz çalışmasının sonucuna göre, BDT ve antidepresan kullanımı arasında istatistiksel olarak

-
- 52 Roseanne Clark – Audrey Tluczek – Amy Wenzel, “Psychotherapy for Postpartum Depression: A Preliminary Report”, *Am J Orthopsychiatry*, vol. 73, no. 4, 2003, p. 441-454.
- 53 Claudia M. Klier – Maria Muzik – Katherine L. Rosenblum – Gerhard Lenz, “Interpersonal Psychotherapy Adapted for The Group Setting in The Treatment of Postpartum Depression”, *J Psychother Pract Res.*, vol. 10, no. 2, 2001, p. 124-131.
- 54 Rebecca E. Reay – Y. Fisher – Mariluz Robertson – E. Adams – Cathy Owen – Rajeev Kumar, “Group Interpersonal Psychotherapy for Postnatal Depression: A Pilot Study”, *Arch Womens Ment Health.*, vol. 9, no. 1, 2006, p. 31-39.
- 55 Charles R. Jonassaint – Patrice Gibbs – Bea Herbeck Belnap – Jordan F. Karp – Kaleab K. Karp – Bruce L. Rollman, “Engagement and Outcomes for a Computerised Cognitive–Behavioural Therapy in- Tervention for Anxiety and Depression in African Americans”, *BJPsych Open*, vol. 3, no. 1, 2017, p. 1-5.
- 56 Sarah Watts – Anna Mackenzie – Cherian Thomas – Al Griskaitis – Louise Mewton – Alishia Williams – Gavin Andrews, “CBT for Depression: A Pilot RCT Comparing Mobile Phone vs. Computer”, *BMC Psychiatry*, vol. 13, no. 1, 2013.
- 57 Pim Cuijpers – Ioana A. Cristea – Eirini Karyotaki – Mirjam Reijnders – Marcus J. H. Huibers, “How Effective Are Cognitive Behavior Therapies for Major Depression and Anxiety Disorders? A meta-analytic update of the evidence”, *World Psychiatry*, vol. 15, no. 3, 2016, p. 245-258.
- 58 Alishia D. Williams – Kathleen O’Moore – Elizabeth Mason – Gavin Andrews, “The Effectiveness of Internet Cognitive Behaviour Therapy (icbt) For Social Anxiety Disorder Across Two Routine Practice Pathways”, *Internet Interv.*, vol. 1, no. 4, 2014, p. 225-229.

bir farklılık bulunmamıştır.⁵⁹ Klinik araştırmalardan elde edilen verilere göre⁶⁰ Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT), belirgin olumlu klinik etkisi ile doğum sonrası depresyon için en etkili tedavilerden biridir.^{61 62}

Bu bilgiler ışığında yapılan araştırmalar incelenmiştir. 78 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, katılımcılar randomize olarak müdahale (38 kadın) ve kontrol grubuna (37 kadın) atanmıştır. Müdahale grubundaki katılımcıların, BDT temelli geliştirilen mobil bir uygulamaya dahil olma imkânı bulunurken kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır. Mobil uygulama yapılan katılımcılara 8 hafta boyunca 8 ders verilmiştir. Derslerde ise DSD'den muzdarip olan kadınların hikayeleri takip edilmekle birlikte, hikayeleri aracılığıyla karşılaştıkları semptomlarla nasıl başa çıktıkları öğrenilmekte ve bu başa çıkma yöntemlerini katılımcıların kendi yaşamlarına uygulama imkânı sunulmaktadır. Her ders 45-60 dakika arasındadır ve yeni bir derse geçmeden, bir önceki dersi tamamlamak zorundadırlar. Çalışmanın sonucunda, BDT temelli mobil uygulamaya dahil olan deney grubundaki katılımcıların müdahale öncesi ve sonrasındaki puanlarında anlamlı değişiklikler olduğu bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, DSD tanısı olan katılımcıların puanlarında azalma olmuştur. Kontrol grubundaki katılımcıların, müdahale öncesi ve sonrası puanları karşılaştırıldığında ise anlamlı değişiklik bulunmamıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre, BDT temelli mobil uygulamanın DSD'yi azalttığı ve yararlı olduğu söylenmektedir.⁶³ DSD olan katılımcılara hiçbir müdahale uygulanmaması, katılımcılarda beklendiği üzere bir değişiklik ortaya çıkarmazken BDT uygulamasının etkililiğini de

59 Pim Cuijpers – Ioana A. Cristea – Eirini Karyotaki – Mirjam Reijnders – Marcus J. H. Huibers, *a.g.m.*

60 Nicole E. Pugh – Heather D. Hadjistavropoulos – Dale Dirkse, “A Randomised Controlled Trial of Therapist- Assisted, Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Women with Maternal Depression”, *PLoS one*, vol. 11, no. 3, 2016, e0149186.

61 Pim Cuijpers – Matthias Berking – Gerhard Andersson – Leanne Quigley – Annet Kleiboer – Keith S. Dobson, “A Meta-Analysis of Cognitive-Behavioural Therapy for Adult Depression, Alone and in Comparison with Other Treatments”, *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 58, no. 7, 2013, p. 376-385.

62 Lisa B. Sheeber – John R. Seeley – Edward G. Feil – Betsy Davis – Erik Sorensen – Derek B. Kosty – Peter M. Lewinsohn, “Development and Pilot Evaluation of an Internet-Facilitated Cognitive-Behavioral Intervention for Maternal Depression”, *Journal Consultation and Clinical Psychology*, vol. 80, no. 5, 2012, p. 739-749.

63 Nazanin Jannati – Shahrzad Mazhari – Leila Ahmadian – Moghaddameh Mirzaee, “Effectiveness of an App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program for Postpartum Depression in Primary Care: A Randomized Controlled Trial”, *International Journal of Medical Informatics*, vol. 141, 2020, p. 1-9.

kanıtlanmıştır. Benzer şekilde, Kanada’da yaşayan 73 anne, Mart 2018-Şubat 2020 yılları arasında deney grubu ve bekleme listesine rastgele atanmıştır. Deney gurubundaki katılımcılar çalışmaya kayıt olduktan hemen sonra 9 haftalık grup BDT tedavisini tamamlarken, bekleme listesindeki katılımcılar 9 hafta bekledikten sonra bu tedaviyi tamamlamışlardır. Doğum sonrası depresyon için uygulanan grup BDT’nin sonuçlarına bakıldığında deney grubundaki katılımcıların anksiyete ve depresyon puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığı ve bu azalmanın 6 aylık takip ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, doğum sonrası depresyonun tedavisinde grup BDT uygulamasının etkili bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür.⁶⁴

Randomize kontrollü bir psikoterapi-farmakoterapi çalışmasında Appleby ve arkadaşları, DSD olan 87 kadını 4 gruba atamışlardır. Bu gruplardan birincisine bir seanslık BDT temelli danışmanlık, ikincisine altı seanslık BDT temelli danışmanlık, üçüncüsüne fluoksetin ile tedavi ve dördüncüsüne plasebo uygulanmıştır. Dört tedavi grubunun tamamında depresif belirtilerde anlamlı iyileşmeler olmuştur. Bir yerine altı BDT seansı alan kadınların depresif belirtilerinde daha fazla azalma olmuştur. Altı seans BDT artı plasebo hapi, fluoksetin artı bir seans BDT tedavisi kadar etkili olmasına rağmen, fluoksetin ile kombinasyon halinde 6 danışmanlık seansı alan grupta ek bir fayda görülmediği bildirilmiştir.⁶⁵ Yapılan anlatı derlemesinde ilaç tedavileri dışlama kriteri olarak alınmasına rağmen bu çalışmada ilaç ile müdahale uygulamasından bahsedilmektedir. Çalışmadan burada bahsedilmesinin sebebi ilaç müdahalesinin kendi başına yeterli bir etkiye sahip olmadığını göstermektir. Nitekim, çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde BDT uygulaması ile ilaç ve terapi uygulaması yapılan grupların puanlarının benzer olduğu görülmektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında, hem ilaçla tedavinin dışlama kriteri olarak yer almasının sebebi hem de BDT uygulamasının etkililiği vurgulanmıştır.

Başka bir çalışmada 217 katılımcıdan 112’si BDT uygulaması yapılan müdahale grubuna, 105’i ise standart doğum sonrası bakımın yapıldığı kontrol grubuna atanmıştır. BDT grubundaki katılımcılara 8 hafta boyunca ve her hafta 2 saat süren BDT müdahalesi ve doğumdan 6, 16, 52 hafta sonra olmak üzere 3 takviye seans yapılmıştır. Müdahale sonrası ve doğum sonrasındaki 6, 16 ve 52

64 Bahar Amani – Donya Merza – Calan Savoy – David Streiner – Peter Bieling – Mark A. Ferro – Ryan J. Van Lieshout, “Peer-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial”, *J Clin Psychiatry*, vol. 83, no. 1, 2021, p. 1-7.

65 Louis Appleby – Rachel Warner – Anna Whitton – Brian Faragher, “A Controlled Study of Fluoxetine and Cognitive-Behavioural Counseling in The Treatment of Postnatal Depression”, *BMJ*, vol. 314, no. 7085, p. 932-936.

haftalarda alınan ölçümlerde depresyon puanı 20'nin üzerinde bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda ise iki grup arasında etkililik açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmektedir.⁶⁶

Mindfulness Temelli Terapi

Mindfulness (bilinçli farkındalık) ile yapılan çalışmaların sonuçlarının da DSD literatürü açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan bir çalışmada yaşları 27-42 arasında ve doğum sonrası depresyonu olan kadınlardan 14'ü Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi grubuna ve 16'sı ise standart bir tedavi grubuna atanmışlardır. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi grubuna atanan kadınlara Ocak-Mart 2016 tarihleri arasında 8 hafta ve Nisan-Haziran 2016 tarihleri arasında 8 haftalık uygulama yapılmıştır. Bunun ardından katılımcılar kontrol grubuna alınarak, Haziran-Eylül 2016 tarihleri arasında çalışma sorularını cevaplandırmışlardır. Çalışmanın sonucunda depresyon puanları azalmakta ve 3 aylık takipte de bu etki devam etmektedir. Öte yandan, anksiyete puanlarında da azalma olmuş fakat bu durum 3 aylık takipte devam etmemiştir. Mindfulness puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı değişiklik olup, mindfulness düzeyi artmıştır.⁶⁷ İran'da yapılan bir çalışmada Beck Depresyon Ölçeği'nden 14 ve üstü puan alan 410 kadın deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki kadınlara 8 haftalık mindfulness eğitimi verilirken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulama sonrasında mindfulness eğitimi verilen gruptaki puan 6,25 azalırken, uygulama yapılmayan grubun puanında 0,69 azalma olmuştur. Elde edilen puanlar arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlıdır. Başka bir ifadeyle, mindfulness uygulaması doğum sonrası depresyonu azaltmaktadır.⁶⁸ Her iki çalışmanın da sonuçları göz önüne alındığında, Mindfulness ve Mindfulness Temelli terapilerin DSD müdahalesinde diğer terapi ekollerine alternatif bir yöntem olarak kullanılabilceği görülmektedir.

66 Huynh-Nhu Lee – Deborah F. Perry – Elizabeth A. Stuart, “Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention for Perinatal Depression in High-Risk Latinas”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 79, no. 2, 2011, p. 135-141.

67 Barbara Shulman – Royce Dueck – Deirdre Ryan – Genevieve Breau – Isabel Sadowski – Shaila Misri, “Feasibility of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Intervention as an Adjunctive Treatment for Postpartum Depression and Anxiety”, *Journal of Affective Disorders*, vol. 235, 2018, p. 61-67.

68 Hajieh Sheydaei – Azizreza Ghasemzadeh – Amir Lashkari – Parvaneh Ghorbani Kajani, “The Effectiveness of Mindfulness Training on Reducing The Symptoms of Postpartum Depression”, *Electronic Physician*, vol. 9, no. 7, 2017, p. 4753-4758.

Psikodinamik Terapi

Psikodinamik terapi ekolleri ile DSD müdahalesi yapılan tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada, doğum sonrası depresyonu olan 193 kadın rutin temel bakım, yönlendirici olmayan danışmanlık, BDT ve psikodinamik terapi gruplarına atanmıştır. Tedaviden hemen sonra (4,5 ay), 9, 18 ve 60 ay sonra değerlendirilmişlerdir. Araştırma kapsamında yer alan rutin temel bakım kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, diğer üç tedavi grubu da 4,5 ay içerisinde annenin ruh hali üzerinde olumlu bir etki ortaya çıkarmıştır. Üç tedavi grubu içerisinde ise sadece psikodinamik terapi katılımcılarının doğum sonrası depresyon puanında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ortaya çıkmıştır. Tedavinin faydası 9. ay itibariyle belirginliğini kaybetmiştir. Tedavi, daha sonraki doğum sonrası depresyon epizotlarını azaltmamıştır. Bu çalışmanın sonucunda psikolojik müdahalenin annenin ruh halini iyileştirmede etkili olduğu ancak uzun vadede kendi kendine iyileşmeden üstün olmadığı sonucuna varılmıştır.⁶⁹ Psikodinamik terapinin DSD üzerindeki etkililiğinin belirlenmesi için daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi

DSD literatürü incelendiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinin olduğu tek bir araştırma bulunmuştur. Doğum sonrası dönemde olan ve orta düzeyde depresyon puanı olan 52 kadının, 26'sı deney ve 26'sı kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki kadınlara 8 hafta boyunca ve 90 dakika süren oturumlarla Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Her iki grup için ön test, son test ve izlem puanları alınmıştır. Müdahale öncesinde her iki grup arasındaki puan için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Müdahale sonrasında ise deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca, izlem ölçümü için 2 ay sonra elde edilen puanlar için de deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin doğum sonrası depresyonu azalttığı belirtilmiştir.⁷⁰ Çalışmanın sonuçları DSD açısından etkili olmasına rağmen genel bir kaniya varmak için daha çok çalışma yapılması gerektiği görülmektedir.

69 Peter Cooper – Lynne Murray – Anji Wilson – Helena Romaniuk, “Controlled Trial of the Short- and Long-Term Effect of Psychological Treatment of Post-Partum Depression”, *British Journal of Psychiatry*, vol. 182, no. 05, 2003, p. 412-419.

70 Samaneh Shojaeifar – Naimeh Akbari Torkestani – Hamidreza Jamilyan – Mojtaba Ahmadlou, “The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Postpartum Depression”, *GMJ*, vol. 33, 2022, p. 204-209.

Sonuç

Doğum sonrası depresyon ile ilgili çalışmalar incelendiğinde büyük çoğunluğunun tanı üzerine ilaç tedavisi bağlamında olduğu, özellikle psikolojik tedavi yönünün eksik kaldığı görülmektedir. Doğum sonrası depresyonu olan kadınları tespit etmek, doğum sonrası depresyona sebep olan etkenleri belirlemek ve doğum sonrası depresyonla ilgili olabilecek çeşitli değişkenlerle birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Doğum sonrası depresyonun alan yazındaki bu yönlerinin güçlü olduğunu söylemek mümkündür. Tanı koymanın hemen ardından yapılması gereken tedavi yöntemleri ile ilgili kısıtlı çalışmalar mevcuttur. Çalışmaların bir kısmı ilaç tedavisi kapsamında yapılmıştır. Sadece psikolojik tedavi yöntemlerinin tercih edildiği çalışmalar ise kısıtlı sayıda olmakla birlikte bahsi geçen dahil etme ve dışlama kriterleri çerçevesinde değerlendirildiğinde daha da kısıtlanmaktadır.

Öte yandan, doğum sürecine geniş bir çerçeveden bakıldığında doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası olarak ele almak mümkündür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, doğum sonrasına ilişkin araştırmaların doğum öncesine kıyasla fazla olduğu görülmektedir. Ancak bu çalışmalarda doğum sonrası depresyonu önleme müdahaleleri sıklıkla ele alınırken, doğum sonrası depresyon ortaya çıktığında hangi müdahalelerin yapılması gerektiğine dair çalışmalar kısıtlıdır. Doğum öncesinde depresyon yaşamayan kadınların, doğumdan sonra depresyon yaşama ihtimalleri olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, doğum sonrasındaki süreçlerin titizlikle takip edilmesi ve çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Yapılan çalışmanın bazı güçlü ve zayıf yanları bulunmaktadır. Araştırmanın güçlü yanlarından biri uluslararası yayınların taranarak ruh sağlığı çalışanlarının yürüttüğü çalışmaların dahil edilmesidir. Bu durumun güçlü bir faktör olduğunun düşünülmesinin sebebi ise terapi sürecini sadece terapist ünvanını kullanan kişilerin yürütme yetkisinin olmasıyla birlikte kullanılan terapi ekollerinin terapistlere yol gösterici nitelikte olmasıdır. Bir diğeri güçlü faktör ise doğum sonrası depresyon yaşayan kadınlara ilaç tedavisi dışında alternatif yöntemlerin sunulabileceğinin ve bu yöntemlerin de etkili olabileceğinin gösterilmesidir. Çalışmanın kısıtlılıklarına bakıldığında ise halihazırda terapi yöntemlerinin etkililiği üzerine yapılan çalışmalar kısıtlı durumdayken, dahil etme ve dışlama kriterleriyle birlikte yapılan çalışmaların daha da kısıtlı hale gelmesidir. Öte yandan, alanyazında yer alan çalışmalar terapi yöntemlerinin etkililiğini göstermesine rağmen terapi yöntemleri içerisinde hangi müdahalelerin kullanıldığının belirtilmemesi ileride yapılacak çalışmalar için kısıtlılık ortaya çıkarmaktadır.

Mevcut çalışmanın alanyazına sunduğu katkılar göz önüne alındığında doğum sonrası depresyon ile ilgili araştırmaların artması gerektiği görülmektedir. Bu noktada ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacıların ileride yapılacak çalışmalara öncülük etmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, ileride yapılacak çalışmaların doğum sonrası depresyonun tedavisi üzerine bir protokol oluşturmaya odaklanması önem taşımaktadır. Aynı zamanda çalışmada bahsi geçmeyen ve herhangi bir araştırmaya rastlanmayan diğer terapi ekollerıyla de müdahale yöntemleri gerçekleştirilmesi ve alanyazına sunulması kıymetli olacaktır.

Özetle, doğum sonrası depresyon ile ilgili psikolojik tedavilerin kısıtlı olduğu ve hatta doğum süreçlerinde yer alan doğum sonrası ile ilgili çalışmaların da yetersiz olduğunu söylemek mümkündür. Psikolojik müdahalelerin ele alındığı bu çalışma ise doğum sonrası depresyon ile ilgili çalışılırken çeşitli terapi ekollerinden yararlanılmasının doğum sonrası depresyonu azalttığını kanıtlar niteliktedir. Bu nedenle çalışmanın, araştırmacıları psikolojik müdahaleler yapmaya yönlendirme ve doğum sonrası depresyona dair farkındalığı artırma için yararlı olacağını düşündürmektedir.

Kaynakça

Abdollahi, Fatemeh – Lye, Munn-Sann – Zaim, Azhar Md – Ghazali, Sazlina Shariff – Zarghami, Mehran, “Postnatal Depression and its Associated Factors in Women from Different Cultures”, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, vol. 5, no. 2, 2011.

Albuja, Analia F. – Lara, Asuncion Lara – Navarrete, Laura – Nieto, Lourdes, “Social Support and Postpartum Depression Revisited: The Traditional Female Role as Moderator Among Mexican Women”, *Sex Roles*, vol. 77, no. 3–4, 2017.

Almutairi, Adel F. – Salam, Mahmoud – Alanazi, Samiyah – Alweldawi, Manal – Alsomali, Najad – Alotaibi, Najla, “Impact of Help-Seeking Behavior and Partner Support on Postpartum Depression Among Saudi Women”, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, vol. 13, 2017.

Amani, Bahar – Merza, Donya – Savoy, Calan – Streiner, David – Bieling, Peter – Ferro, Mark A. - Van Lieshout, Ryan J., “Peer-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial”, *J Clin Psychiatry*, vol. 83, no. 1, 2021.

American Psychological Association (APA), “Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders”, 2013; http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/820_clinica_tr_personalidad_psicosis/material/dsm.pdf

Appleby, Louis – Warner, Rachel – Whitton, Anna - Faragher, Brian, “A Controlled Study of Fluoxetine and Cognitive-Behavioural Counseling in The Treatment Of Postnatal Depression”, *BMJ*, vol. 314, no. 7085.

Clark, Roseanne – Tluczek, Audrey – Wenzel, Amy, “Psychotherapy for postpartum depression: a preliminary report”, *Am J Orthopsychiatry*, vol. 73, no. 4, 2003.

Cooper, Peter – Murray, Lynne – Wilson, Anji – Romaniuk, Helena, “Controlled Trial of The Short- and Long-Term Effect of Psychological Treatment of Post-Partum Depression”, *British Journal of Psychiatry*, vol. 182, no. 05, 2003.

Cuijpers, Pim – Cristea, Ioana A. – Karyotaki, Eirini – Reijnders, Mirjam - Huibers, Marcus J. H., “How Effective are Cognitive Behavior Therapies for Major Depression and Anxiety Disorders? A Meta-Analytic Update of The Evidence”, *World Psychiatry*, vol. 15, no. 3, 2016.

Cuijpers, Pim – Berking, Matthias – Andersson, Gerhard – Quigley, Leanne – Kleiboer, Annet - Dobson, Keith S., “A Meta-Analysis of Cognitive-Behavioural Therapy for Adult Depression, Alone and in Comparison With Other Treatments”, *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 58, no. 7, 2013.

Daoud, Nihaya – O’Brien, Kristen – O’Campo, Patricia – Harney, Sarah – Harney, Evelyn – Bebee, Kerry – Bourgeois, Cheryllee – Smylie, Janet, “Postpartum Depression Prevalence And Risk Factors Among Indigenous, Non-Indigenous and Immigrant Women in Canada”, *Canadian Journal of Public Health*, vol. 110, no. 4, 2019.

Dennis, Cindy-Lee – Chung-Lee, Leinic, “Postpartum Depression Help-Seeking Barriers and Maternal Treatment Preferences: A Qualitative Systemic Review”, *Birth*, vol. 33, no. 4, 2006.

Dennis, Cindy-Lee – Hodnett, E., “Psychosocial and Psychological Interventions for Treating Postpartum Depression”, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 17, no. 4, 2007.

Falah-Hassani, Kobra – Shiri, Rahman – Vigod, Simone – Dennis, Cindy-Lee, “Prevalence of Postpartum Depression Among Immigrant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *Journal of Psychiatric Research*, vol. 70, 2015.

Gonidakis, Fragiskos – Rabavilas, Andreas D., Varsou, Eleytheria – Kreatsas, Georgios – Christodoulou, Georgios N., “A 6-Month Study of Postpartum Depression and Related Factors in Athens Greece”, *Comprehensive Psychiatry*, vol. 49, no. 3, 2008.

Gremigni, Paola – Mariani, Laura – Marracino, Valentina – Tranquilli, Andrea Luigi – Turi, Angelo, “Partner Support and Postpartum Depressive Symptoms”, *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, vol. 32, no. 3, 2011.

Gress-Smith, Jenna L. – Luecken, Linda J. - Lemery-Chalfant, Kathryn – Howe, Rose, “Postpartum Depression Prevalence and Impact on Infant Health, Weight, And Sleep in Low-Income And Ethnic Minority Women And Infants”, *Maternal and Child Health Journal*, vol. 16, no. 4, 2012.

Hotun Şahin, Nevin – Dişsiz, Melike – Dinç, Hüsnüye – Soypak, Fitnat, “Erken Lohusalık Sürecinde Kadınların Algıladıkları Eş Desteği: Ölçek Geliştirme Çalışması”, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, cilt 17, sayı 2, 2014.

Jannati, Nazanin – Mazhari, Shahrzad – Ahmadian, Leila - Mirzaee, Moghaddameh, “Effectiveness of An App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program for Postpartum Depression in Primary Care: A Randomized Controlled Trial”, *International Journal of Medical Informatics*, vol. 141, 2020.

Jonassaint, Charles R. – Gibbs, Patrice – Belnap, Bea Herbeck – Karp, Jordan F. – Karp, Kaleab K. - Rollman, Bruce L., “Engagement and Outcomes for A Computerised Cognitive–Behavioural Therapy in- Tervention For Anxiety and Depression in African Americans”, *BJPsych Open*, vol. 3, no. 1, 2017.

Karaçam, Zekiye – Çoban, Ayden – Akbaş, Burcu – Karabulut, Erdem, “Status of Postpartum Depression in Turkey: A meta-analysis”, *Health Care for Women International*, vol. 39, no. 7, 2018.

Keser Özcan, Neslihan – Boyacıoğlu, Nur Elçin – Dinç, Hüsnüye, “Postpartum Depression Prevalence and Risk Factors in Turkey: A Systematic Review And Meta-Analysis”, *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 31, no. 4, 2017.

Kettunen, Pirjo – Koistinen, Eeva – Hintikka, Jukka, “Is Postpartum Depression a Homogenous Disorder: Time of Onset, Severity, Symptoms And Hopelessness in Relation to The Course of Depression”, *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 14, no. 402, 2014.

Khitam Ibrahim, Mohammad – Gamble, Jenny – Creedy, Debra Kay, “Prevalence and Factors Associated With The Development of Antenatal and Postnatal Depression Among Jordanian Women”, *Midwifery*, vol. 27, no. 6, 2011.

Kızılırmak, Aynur - Calpbınici, Pelin – Tabakan, Gülin – Kartal, Bahtışen, “Correlation Between Postpartum Depression and Spousal Support and Factors Affecting Postpartum Depression”, *Health Care for Women International*, vol. 42, no. 12, 2020.

Kim, Theresa H. M. – Connolly, Jennifer A. – Tamim, Hala, “The Effect of Social Support Around Pregnancy On Postpartum Depression Among Canadian Teen Mothers and Adult Mothers in The Maternity Experiences Survey”, *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 14, no. 1, 2014.

Klier, Claudia M. – Muzik, Maria -Rosenblum, Katherine L. – Lenz, Gerhard, “Interpersonal Psychotherapy Adapted for The Group Setting in The Treatment of Postpartum Depression”, *J Psychother Pract Res.*, vol. 10, no. 2, 2001.

Kothari, Catherine L. – Liepman, Michael R. – Tareen, R. Shama – Florian, Phyllis – Charoth, Remitha M. – Haas, Suzanne S. – McKean, Joseph W. – Moe, Angela – Wiley, James – Curtis, Amy, “Intimate Partner Violence Associated with Postpartum Depression, Regardless of Socioeconomic Status”, *Maternal and Child Health Journal*, vol. 20, no. 6, 2016.

Lanes, Andrea – Kuk, Jennifer L – Tamim, Hala, “Prevalence and Characteristics of Postpartum Depression Symptomatology Among Canadian Women: A Cross-Sectional Study”, *BMC Public Health*, vol. 11, no.1.

Lee, Huynh-Nhu – Perry, Deborah F. - Stuart, Elizabeth A., “Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention for Perinatal Depression in High-Risk Latinas”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 79, no. 2, 2011.

Leight, Kristin – Fitelson, Elizabeth – Kim, Sarah – Baker, Allison Scott, “Treatment of Post-Partum Depression: A Review of Clinical, Psychological and Pharmacological Options”, *International Journal of Women’s Health*, vol. 1, 2010.

Liu, Shiping – Yan, Yan – Gao, Xiao – Xiang, Shiting – Sha, Tingting – Zeng, Guangyu – He, Qiong, “Risk Factors for Postpartum Depression Among Chinese Women: Path Model Analysis”, *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 17, no. 1, 2017.

Marakoğlu, Kamile – Özdemir, Saniye – Çivi, Saniye, “Postpartum Depresyon”, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, cilt 29, sayı 1, 2009.

O’Hara, Michael W. – Stuart, Scott – Gorman, Laura L. – Wenzel, Amy, “Efficacy of Interpersonal Psychotherapy for Postpartum Depression”, *Arch Gen Psychiatry*, vol. 57, no. 11, 2000.

McKelvey, Michele M. – Espelin, Jill, “Postpartum Depression: Beyond The “Baby Blues”, *Nursing made Incredibly Easy*, vol. 16, no. 3, 2018, 24.

Park, Jeong-Hwan – Karmaus, Wilfried - Zhang, Hongmei, “Prevalence of and Risk Factors for Depressive Symptoms in Korean Women Throughout Pregnancy and in Postpartum Period”, *Asian Nursing Research*, vol. 9, no. 3, 2015.

Phipps, Maureen G. – Raker, Christina A. – Ware, Crystal F. - Zlotnick, Caron, “Randomized Controlled Trial to Prevent Postpartum Depression in Adolescent Mothers”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 208, no. 3, 2013.

Pugh, Nicole E. – Hadjistavropoulos, Heather D. - Dirkse, Dale, “A Randomised Controlled Trial of Therapist-Assisted, Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Women with Maternal Depression”, *PloS one*, vol. 11, no. 3, 2016.

Reay, Rebecca E. – Fisher, Y. – Robertson, Mariluz – Adams, E. – Owen, Cathy – Kumar, Rajeev, “Group Interpersonal Psychotherapy for Postnatal Depression: A Pilot Study”, *Arch Womens Ment Health*, vol. 9, no. 1, 2006.

Robbins, Cheryl L. –Ko, Jean Y. –D’Angelo, Denise V. –von Essen, Beatris Salvesen –Bish, Connie L. –Kroelinger, Charlan D. –Tevendale, Heather D. – Warner, Lee –Barfield, Wanda, “Timing of Postpartum Depression”, *Prev Chronic Dis.*, vol. 9, no. 20, 2023.

Roomruangwong, Chutima – Withayayanitchai, Sinaporn – Maes, Michael, “Antenatal and Postnatal Risk Factors of Postpartum Depression Symptoms in Thai Women: A Case-Control Study”, *Sexual & Reproductive Healthcare*, vol. 10, 2016.

Sheeber, Lisa B. – Seeley, John R. – Feil, Edward G. – Davis, Betsy – Sorensen, Erik – Kosty, Derek B. - Lewinsohn, Peter M., “Development and Pilot Evaluation of an Internet-Facilitated Cognitive-Behavioral Intervention for Maternal Depression”, *Journal Consultation and Clinical Psychology*, vol. 80, no. 5, 2012.

Sheydaei, Hajieh – Ghasemzadeh, Azizreza – Lashkari, Amir - Ghorbani Kajani, Parvaneh, “The Effectiveness of Mindfulness Training on Reducing The Symptoms of Postpartum Depression”, *Electronic Physician*, vol. 9, no. 7, 2017.

Shojaeifar, Samaneh – Akbari Torkestani, Naimeh – Jamiliyan, Hamidreza – Ahmadlou, Mojtaba, “The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Postpartum Depression”, *GMJ*, vol. 33, 2022.

Shulman, Barbara – Dueck, Royce – Ryan, Deirdre – Breau, Genevieve – Sadowski, Isabel - Misri, Shaila, “Feasibility of a Mindfulness-Based Cognitive

Therapy Group Intervention as an Adjunctive Treatment for Postpartum Depression and Anxiety”, *Journal of Affective Disorders*, vol. 235, 2018.

Tungchama, Friday Philip – Obindo, James Taiwo - Armiya’u, Aishatu Yusha’u – Maigari, Yusufu Taru – Davou, Francis John – Goar, Suwa Goden – Piwuna, Christopher Goson – Umar, Muas Usman – Sadiq, Suleiman Abubakar – Agbir, Michaela Terkura – Uwakwe, Richard, “Prevalence and Sociodemographic Correlates of Postpartum Depression Among Women Attending Postnatal and/or Children’s Welfare Clinics in a Tertiary Hospital, Jos, Nigeria”, *Sahel Medical Journal*, vol. 21, no. 1, 2018.

Turner, Katrina M. – Sharp, Deborah – Folkes, Liz – Chew-Graham, Carolyn, “Women’s Views and Experiences of Antidepressants as A Treatment for Postnatal Depression: A Qualitative Study”, *Fam Pract.*, vol. 25, no. 6, 2008.

Verreault, Nancy - Da Costa, Deborah – Marchand, Andre – Ireland, Kierla – Dritsa, Maria – Khalife, Samir, “Rates and Risk Factors Associated with Depressive Symptoms During Pregnancy and With Postpartum Onset”, *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, vol. 35, no. 3, 2014.

Wang, Yue-Yun – Li, Hui – Wang, You-Jie – Wang, Hong – Zhang, Yan-Ru – Gong, Lin -Ma, Jian – Wang, Yan – Wang, Ming-Zhen – Qiu, Shi-Xian – Yuan, Shi-Xin, “Living With Parents or with Parents-in-Law and Postpartum Depression: A Preliminary Investigation in China”, *J Affect Disord.*, vol. 15, no. 218, 2017.

Watts, Sarah – Mackenzie, Anna – Thomas, Cherian – Griskaitis, Al – Mewton, Louise – Williams, Alishia - Andrews, Gavin, “CBT for Depression: A Pilot RCT Comparing Mobile Phone vs. Computer”, *BMC Psychiatry*, vol. 13, no. 1, 2013.

Weissman, Myrna M. – Markowitz, John C. – Klerman, Gerald, *Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy*, New York, Basic Books, 2000.

Williams, Alishia D. - O’Moore, Kathleen – Mason, Elizabeth - Andrews, Gavin, “The Effectiveness of Internet Cognitive Behaviour Therapy (iCBT) for Social Anxiety Disorder Across Two Routine Practice Pathways”, *Internet Interv.*, vol. 1, no. 4, 2014.

Xu, Hui – Ding, Yu – Ma, Yue – Xin, Xueling – Zhang, Dongfeng, “Cesarean Section and Risk of Postpartum Depression: A Meta-Analysis”, *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 97, 2017.

Yıldırım, Arzu – Hacıhasanoğlu, Rabia- Karakurt, Papatya, “Postpartum Depresyon ile Sosyal Destek Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt 8, sayı 1, 2011.

Yelland, Jane – Sutherland, Georgina – Brown, Stephanie J., “Postpartum Anxiety, Depression and Social Health: Findings From a Population-Based Survey of Australian Women”, *BMC Public Health*, vol. 10, no. 1, 2010.

Zheng, Xujuan – Morrell, Jane – Watts, Kim, “Changes in Maternal Self-Efficacy, Postnatal Depression Symptoms and Social Support Among Chinese Primiparous Women During The Initial Postpartum Period: A Longitudinal Study”, *Midwifery*, vol. 62, 2018.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların her birisinin mevcut araştırmaya katkısı %50 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

