

# EN İYİ UYGULAMA

Sağlık profesyonelleri için kanıt temelli bilgi formları

## Babaların perinatal dönemdeki depresyon deneyimleri

### Öneriler\*

- Depresif belirtileri olan erkeklerle karşılaşan sağlık çalışanları, depresyonun perinatal babalık döneminde farklı şekillerde ortaya çıkabileceğinin farkında olmalıdır. **(Kanıt Düzeyi B)**
- Bu alanda sağlık hizmeti sunan hemşirelerin şeffaf, duyarlı bakım vermelerine ilişkin eğitim programlarında bu konuya yer verilmesi, baba adayları ile destekleyici iletişim kurmalarında yararlı olabilir. **(Kanıt Düzeyi B)**

\*Lütfen bakınız: Önerilerin JBI Kanıt Düzeyleri

### Bilgi kaynağı

Bu belgenin orijinal versiyonu, JBI veri tabanında bulunan en iyi uygulama bilgi sayfasında 2022 yılında yayınlanmıştır.<sup>1</sup> Bu En İyi Uygulama Bilgi Formu bir sistematik incelemenin kanıt sentezine ilişkin makale özetidir.<sup>2</sup>

### Giriş

Tarihsel olarak, perinatal depresyon kadınları etkileyen bir durum olarak görülmüştür. Bununla birlikte, araştırmalar perinatal depresyonun hem anneler hem de babalar tarafından yaşandığını göstermektedir, bu rakamlar anneler için %11,9 ve babalar için %8,4 olarak değerlendirilmiştir. Babalarda perinatal depresyon insidansının, doğumun ilk yılından sonra en yüksek olduğu kabul edilir ve yalnızca baba için değil, aynı zamanda ailenin diğer bireyleri için de olumsuz sonuçların ortaya çıktığı rapor edilmektedir. Perinatal depresyonun babalarda intihar riskini artırdığı, baba-bebek etkileşimini azalttığı ve çocuklarda davranışsal güçlüklerle ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Maternal perinatal depresyonu araştıran yeterli araştırma olmasına rağmen, erkeklerde perinatal depresyonun ortaya çıkışı hakkında çok az şey bilinmektedir. Araştırmalar, babaya ait perinatal depresyon semptomlarının, anneye ait perinatal depresyon semptomlarından farklı olabileceğini, bu semptomların keyifsizlik, olumsuz duygular, sinirlilik ve öfke olarak ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Ayrıca, babaların perinatal depresyona ilişkin ve nasıl yardım alacaklarına yönelik bilgi eksiklikleri vardır.

Babaların perinatal depresyon deneyimlerine ve yardım arama davranışlarına ilişkin fikir edinmek, perinatal depresyonu olan babaların yaşadıkları duygulara ve bu durumun eşleri, bebekleri ve diğerleriyle olan ilişkilerini nasıl etkilediğine ilişkin daha derin bir anlayış ve bilgi düzeyi geliştirmeye yardımcı olacaktır. Bu derlemenin bulguları, perinatal depresyon yaşayan babalara sunulan profesyonel desteğin iyileşmesine yol gösterici olabilir.

### Amaçlar

Babaların perinatal depresyon deneyimlerine ilişkin bu durumu nasıl anladıklarını, ilişkileri üzerindeki etkisini ve perinatal dönemdeki yardım arama ve destek deneyimlerini içeren mevcut en iyi kanıtları sunmaktır.

### İlgili Alanları

Bu özetin ilgi alanı, biyolojik babaların (18 yaş ve üzeri) depresyon/ doğum sonrası depresyon veya perinatal dönemde depresif semptomlarla ilgili deneyimleridir. Travma veya perinatal kayba odaklanan çalışmalar, kederin/yasın bir sıkıntı/endişe nedeni olması nedeniyle kapsam dışı bırakılmıştır.

### Araştırmanın Niteliği

Sistematik incelemeye 2002-2021 yılları arasında yayınlanan toplam dokuz nitel çalışma dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların çalışma desenleri fenomenoloji, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, tematik analiz, çerçeve analizi veya içerik analizi olarak rapor edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların metodolojik kalitesi, nitel çalışmalar için JBI eleştirel değerlendirme kontrol listesi kullanılarak iki hakem tarafından bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Genel olarak, çalışmaların kalitesi orta düzeyde kabul edilmiştir. Her çalışmada metodoloji ve araştırma sorusu, veri toplama yöntemleri, verilerin analizi ve sonuçların yorumlanması arasında uyum vardır.

## Bulgular

Birleşik Krallık'tan (beş çalışma), Amerika Birleşik Devletleri'nden (iki çalışma), Avustralya'dan (bir çalışma) ve Danimarka'dan (bir çalışma) toplam 138 baba (49 ilk kez baba olan) dahil edilmiştir. Sadece iki çalışma özellikle babaların perinatal depresyonuna odaklanmış, geri kalan çalışmalar ise babaların ruh sağlığına veya anne ruh sağlığı bağlamında babalara odaklanmıştır. Bulguları çıkarmak sentezlemek ve sunmak için nitel kanıt sentezine yönelik JBI yaklaşımı kullanılmıştır. Toplam 109 bulgu çıkarılmış ve 22 kategoride gruplandırılmış, bunlar daha sonra aşağıda açıklanan 6 başlık altında toplanmıştır.

### **Bulgu 1: Paternal perinatal depresyona ilişkin ruh sağlığı okuryazarlığı erkekler arasında zayıftır.**

Bulgular, babaların sıkıntılarını genellikle (postnatal/perinatal) depresyon olarak değil, daha ziyade stres, güçsüzlük, olumsuz duygular, kapana kısılmış hissetme veya utanç olarak tanımladıklarını veya anladıklarını göstermiştir.

*"Bir şeylerin yanlış gittiğini biliyorsunuz ama ne olduğunu bilmiyorsunuz."*

Babalığa ilişkin algılar ile gerçekler arasındaki fark ve bundan kaynaklanan zorluklar, kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır.

### **Bulgu 2: Perinatal dönemde ilişkiler hem rahatlatıcı hem de sıkıntı verici olarak deneyimlenir.**

Dahil edilen çalışmalardan elde edilen bulgular, perinatal dönemde ilişkilerin karmaşık (hem rahatlatıcı hem de sıkıntı verici) olabileceğini göstermiştir. Bazı katılımcılar kendilerini eşlerinden uzak hissettiklerini ve çocuklarıyla bağ kuramadıklarını ifade etmiştir. Diğer bir bölümü ise evdeki yeni ilişkilere geçişin babalarda kırgınlık, hayal kırıklığı ve gerilimi tetikleyebileceğini ve yalnızlık duygularını artırabileceğini öne sürmüştür.

*"İşler çok zorlaştı ve bizi birbirimizden uzaklaştırdı."*

Bununla birlikte, birçok baba, eşlerinin ve çocuklarının refahını kendi refahlarından daha öncelikli tutmaya devam etmiştir.

### **Bulgu 3: Perinatal dönemde babalar depresyon yaşamaktadır, ancak bu durumdan kaçınılmakta, normalleştirilmekte veya gizlenmektedir.**

Bulgular, babaların perinatal dönemde depresyon yaşayabileceğini ve yaşadığını, ancak sıklıkla bu deneyimlerden kaçınıldığını, normalleştirildiğini veya gizlendiğini göstermektedir. Babalar, duygularından kaçınarak ve uzaklaşarak duygularıyla başa çıktıklarını, bunun da ebeveynliklerini ve çocuklarıyla bağ kurma becerilerini etkilediğini bildirmişlerdir.

*"Bunu içimde tutma eğilimindeyim, bu yüzden bilirsiniz, kendimle savaşıyorum"; "Ben hallederdim. Kendim başa çıkardım."*

Birçok baba, yaşadıkları sıkıntıyı baba olmanın doğal bir yönü olarak normalleştirmeye çalışmıştır.

### **Bulgu 4: Babalar ruh sağlığı sorunları konusunda yargılandıklarını hissediyorlar ve bu nedenle bunları açıklama konusunda isteksizler.**

Dahil edilen çalışmalardan elde edilen bulgular, birçok babanın zihinsel sağlık sorunları yaşadıkları konusunda kendilerini yargılanmış hissettiklerini ve bu nedenle bunları açıklama konusunda isteksiz olduklarını göstermiştir. Bulgular, erkeklerin "erkeklik" ve "babalık" hakkındaki sosyal beklentileri içselleştirebildiklerini, yeni rollerinin ilgili bir baba olma ve aynı zamanda destek arama açısından kendilerini çatışma içerisinde ve

karmaşık hissetmelerine neden olduğunu göstermektedir.

"Her zaman korku vardır, eğer kendinizi açarsanız ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi anlatırsanız, erkekler sizinle alay edecekler, hayallerin peşinde koşmayın, bilirsiniz bu tür şeyleri" İncelenen çalışmalarda, katılımcılar ruh sağlığı sorunlarını ailelerine ve arkadaşlarına açıklarken başkalarının tepkilerinden endişe duymuşlardır.

### **Bulgu 5: Babalara amaç dışı yaklaşımlar sunulması, onların destek aramalarını engellemektedir.**

Dahil edilen çalışmalardan elde edilen bulgular, babaların yardım aramak için izlemeleri gereken net bir yol olmadığını göstermiştir. Perinatal depresyon hakkında babaya özgü bilgilerin eksikliği ve babalar için amaç dışı destek, perinatal depresyon hakkında ruh sağlığı okuryazarlığını zayıflatmış ve babalarda yardım arama davranışlarını engellemiştir. Babalar, sağlık çalışanlarının zamanını boşa harcamaktan korktuklarını ve çoğunlukla yardım aramaktan kaçındıklarını bildirmişlerdir. Birçok baba, yardım aramadan önce kriz noktasına ulaşana kadar beklemiştir ve yardım aramada doktorların desteğini tercih etmişlerdir.

*"Şahsen ben [. . .] genellikle bir şey kırılma noktasına geldiğinde yardım aramaya başlarım"*

Bazı babalar yardım ararken, depresyon taramasından geçmenin semptomları hakkında düşünmelerine ve bunları depresyon ile ilişkilendirmelerine yardımcı olduğunu da bildirmiştir.

### **Bulgu 6: Tüm erkekler mücadele etme potansiyeline sahiptir çünkü babalık zordur.**

Babalığın normatif değişimleri, babalar için eşlerinin gebeliği ile başlayan fiziksel ve zihinsel yükler yaratabilmektedir. Annede perinatal depresyon veya emzirme güçlüğü gibi ek stres faktörleri bunaltıcı olabilmektedir. Erkekler bu değişikliklerle evdeki iş rutinleri aracılığıyla başa çıktıklarını bildirmişlerdir, aynı zamanda ailenin "finansal kayası" olarak kendilerini gergin hissedebilmektedir.

*"Uyumadığınızda saçlarınızı yoluyorsunuz, gözaltı torbalarınız oluşuyor ve neden uğraştığınızı, neden aile kurduğunuzu düşünüyorsunuz"*

## Sonuçlar

Babalar perinatal dönemde stres, öfke ve sinirlilik gibi olumsuz duygularla ve kendilerini güçsüz, kapana kısılmış ve utanmış hissederek depresyon yaşayabilmektedirler. Bulgular, genel olarak erkeklerin perinatal depresyon konusunda zayıf sağlık okuryazarlığına sahip olduklarını ve bu anlayış eksikliğinin yanında babalar için perinatal desteğin olmamasının yardım arama davranışını etkileyebileceğini göstermiştir.

## Öneriler

Bu derlemede, eşleri gebe olan babalarla karşılaşan sağlık profesyonelleri için dikkate alınması gereken alanlar belirlenmiştir. İlk olarak, perinatal dönemde babaların annelerden farklı olarak depresyon yaşayabileceği ve erkeklerin yardım aramada genellikle doktorları tercih ettiği belirlenmiştir. Depresyon ile başvuran babalar söz konusu olduğunda, perinatal şartlar dikkate alınmalıdır. İkinci olarak, perinatal dönemde babalarla destekleyici iletişim kurmak için sağlık çalışanlarının (özellikle halk sağlığı hemşirelerinin) şeffaf ve duyarlı bakım verme konusunda eğitilmesi önerilmektedir.

# BABALARIN PERİNATAL DÖNEMDEKİ DEPRESYON DENEYİMLERİ

## POPÜLASYON

Biyolojik  
babalar

## DURUM

Depresyon / postnatal  
depresyon veya depresif  
semptom

## BAĞLAM

Perinatal süreç  
boyunca

## SENTEZLENEN BULGULAR

Babaların perinatal depresyon konusundaki ruh  
sağlığı okuryazarlığı zayıftır

Perinatal dönemdeki ilişkiler hem  
huzurlu hem de stresli olarak yaşanabilir

Perinatal dönemdeki babalar depresyon  
yaşarlar, ancak bu durumdan kaçınabilir,  
normalleştirilir veya gizlenebilir

Babalar ruh sağlığı sorunları konusunda  
yargılandıklarını hissettikleri için  
açıklama konusunda isteksizdirler

Babalara yönelik hedeflenmemiş  
destekler, babaların yardım arama  
davranışını engelleyebilir

Tüm erkekler mücadele etme potansiyeline  
sahiptir çünkü babalık zordur



## UYGULAMA İÇİN ÖNERİLER

### FARKINDALIK

Depresif belirtileri olan erkekler ile  
karşılaşan sağlık çalışanları depresyonun  
perinatal babalık döneminde farklı  
şekillerde ortaya çıkabileceğinin farkında  
olmalıdır.



(Kanıt Düzeyi B)

### EĞİTİM

Sağlık profesyonellerinin  
(halk sağlığı hemşireleri)  
şeffaf, duyarlı bakım sunma  
konusunda eğitilmesi,  
babalar ile destekleyici  
ilişkiler kurmada faydalı  
olabilir.



(Kanıt Düzeyi B)

## Kaynakçalar

1. Davenport, C. Best Practice Information Sheet. Fathers' experiences of depression during the perinatal period. 2022; 24(4): 1-5.
2. Davenport, C. En İyi Uygulama Bilgi Sayfası. Babaların perinatal dönemde yaşadıkları depresyon. JBI Evidence Synthesis 2022; 24(4): 1-5.

## Teşekkürler

Bu En İyi Uygulama Bilgi Sayfası, JBI ile işbirliği içinde gerçekleştirilmiştir ve JBI İşbirliği yapan kuruluşların adayları tarafından akran değerlendirmesinden geçirilmiştir.

## Bu En İyi Uygulama bilgi sayfasından nasıl alıntı yapılır:

Davenport, C. En İyi Uygulama Bilgi Sayfası. Babaların perinatal dönemde yaşadıkları depresyon. Çeviren: Araş. Gör. Gülşen IŞIK, Araş. Gör. Figen YANIK ve Prof. Dr. Hülya OKUMUŞ. JBI EBP Database. 2023 2(7); 1-5 LOTE



Bu En İyi Uygulama Bilgi Sayfası, JBI tarafından geliştirilmiştir ve JBI Evidence Synthesis'te yayınlanan tek bir sistematik incelemenin bulgularından türetilmiştir. Her En İyi Uygulama Bilgi Formu, bu alanda atanmış uzmanlar tarafından iki aşamalı bir akran değerlendirmesinden geçmiştir.

**Not:** Bu En İyi Uygulama Bilgi Sayfasında yer alan bilgiler, yalnızca bilgilerin ilgili olduğu alanda uygun uzmanlığa sahip kişiler tarafından kullanılmalıdır. Bu En İyi Uygulama Bilgi Formu'nun mevcut araştırmaları ve uzman görüşü özetlemesine özen gösterilmesine rağmen, bu bilgilere güvenilmesinin bir sonucu olarak (sözleşmeden, ihmalden veya aksi halde), yasaların izin verdiği ölçüde hariç tutulur.

Copyright © 2023

JBI, Sağlık ve Tıp Bilimleri Fakültesi, Adelaide Üniversitesi, SA 5006, AVUSTRALYA

Email: [jbi@adelaide.edu.au](mailto:jbi@adelaide.edu.au) | <https://jbi.global>