REVIEW NARRATIVA · 2026

Prevenzione della depressione post-partum con la CBT

Efficacia degli interventi cognitivo-comportamentali nelle donne a rischio

Nel lavoro parlerò di:

1. Perché prevenire
2. Programmi CBT
3. Risultati e limiti

Loriana Veronica Scroppo

Istituto Tolman · Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale

Perché parlare di prevenzione?

Depressione post-partum

- Tristezza persistente e perdita di interesse
- Senso di colpa o inadeguatezza
- Difficoltà di concentrazione
- I sintomi vanno distinti dalla normale stanchezza del post-partum

Quando il rischio è maggiore

- Precedenti episodi depressivi
- Sintomi depressivi in gravidanza
- Eventi stressanti o difficoltà relazionali
- Scarso sostegno sociale

DA RICORDARE intervenire prima che compaia un episodio depressivo, soprattutto nelle donne vulnerabili.

Fonti: O'Connor et al., 2019; Sockol, 2015

Obiettivo e metodo della review

La CBT può aiutare a prevenire la depressione post-partum nelle donne a rischio?

Come ho cercato gli studi

- Banche dati: PubMed e Google Scholar
- Parole chiave: postpartum depression, CBT, prevention, at-risk women

Che cosa ho approfondito

- Studi clinici e revisioni della letteratura
- Donne con fattori di rischio o sintomi iniziali
- Be a Mom, Mothers and Babies e iCBT

DA RICORDARE è una review narrativa: sintetizzo e confronto gli studi, senza una metanalisi.

Fonti: Ricerca narrativa: PubMed e Google Scholar

Come interviene la CBT?

Il circolo da interrompere

PENSIERO

«Non riesco a calmare il bambino, quindi non sono una buona madre»

EMOZIONI E COMPORTAMENTI

Tristezza, ansia, senso di colpa → isolamento e meno attività piacevoli

Le strategie CBT

- Riconoscere e riformulare pensieri negativi
- Programmare attività gratificanti
- Affrontare problemi concreti (problem solving)
- Esprimere bisogni e chiedere sostegno

DA RICORDARE pensieri, emozioni e comportamenti si influenzano a vicenda.

Fonti: Sockol, 2015

Be a Mom: come funziona?

I cinque moduli

1. Maternità: cambiamenti e aspettative
2. Pensieri negativi e autocritica
3. Valori personali, comunicazione e sostegno
4. Relazione di coppia e responsabilità
5. Segnali depressivi e richiesta di aiuto

Un esempio concreto

«Sono una cattiva madre perché mi sento stanca».

Il programma aiuta a riconoscere questo pensiero e a valutarlo in modo più equilibrato.

Si seguono moduli ed esercizi online.

DA RICORDARE intervento flessibile e preventivo, non sostituisce la psicoterapia quando necessaria.

Fonti: Fonseca et al., 2020; Carona et al., 2023

Be a Mom: i risultati degli studi

Fonseca et al. (2020) · 194 donne

- Studio pilota randomizzato
- Confronto con lista d’attesa
- Risultati favorevoli sui sintomi depressivi e ansiosi
- Un primo segnale di efficacia

Carona et al. (2023) · 1.053 donne

- Studio randomizzato su donne ad alto rischio
- Riduzione dei sintomi depressivi
- Ulteriori analisi su benefici e risposta al programma

DA RICORDARE ridurre i sintomi NON significa automaticamente prevenire una diagnosi.

Fonti: Fonseca et al., 2020; Carona et al., 2023, 2024

Altri programmi online: risultati diversi

Studio iPDP · 5.017 donne

- Ampio trial in gravidanza
- Nel campione complessivo, nessuna riduzione significativa dei nuovi episodi depressivi
- Possibili segnali favorevoli in donne con disagio iniziale lieve

Che cosa mostrano gli altri studi?

- I programmi digitali non sono tutti uguali
- Alcuni riducono i sintomi, altri non mostrano benefici significativi
- Contano rischio iniziale, caratteristiche del programma e adesione

DA RICORDARE i risultati della prevenzione online sono promettenti, ma non uniformi.

Fonti: Nishi et al., 2022; Duffecy et al., 2022; Duan et al., 2025

Mothers and Babies: CBT nella pratica

Tre aree di lavoro

1. ATTIVITÀ PIACEVOLI
Ritrovare piccoli momenti gratificanti.

2. PENSIERI
Mettere in discussione giudizi negativi.

3. RELAZIONI
Riconoscere la rete sociale e chiedere aiuto.

Che cosa sappiamo?

- Può essere svolto in gruppo o individualmente, con operatori formati
- Tandon et al. (2014): 78 donne a rischio
- Episodi depressivi a 6 mesi: 15% nel programma e 32% nel controllo
- Differenza NON statisticamente significativa

DA RICORDARE strategie CBT concrete, utilizzabili anche nei servizi per la maternità.

Fonti: Tandon et al., 2014, 2021

Come interpretare le evidenze?

1. Che cosa misuriamo?

Una riduzione dei sintomi riferiti non coincide con una riduzione dei nuovi episodi di depressione diagnosticata.

2. Chi partecipa?

Gli studi coinvolgono donne con rischi, sintomi iniziali e condizioni di vita differenti. I risultati non sono sempre confrontabili.

3. Il programma viene seguito?

Soprattutto online, non tutte completano i moduli. Disponibilità e accessibilità non garantiscono l’adesione.

DA RICORDARE la CBT è una risorsa, ma va adattata e integrata nel sostegno clinico.

Fonti: O’Connor et al., 2019; Nishi et al., 2022; Carona et al., 2023

Conclusioni

La CBT è promettente, ma i risultati preventivi non sono sempre uniformi.

Be a Mom

Intervento online: risultati incoraggianti soprattutto sulla riduzione dei sintomi depressivi.

Mothers and Babies

Strategie pratiche su attività, pensieri e relazioni, utilizzabili anche nei servizi.

Prevenzione efficace

Individuare precocemente le donne vulnerabili e proporre aiuti adeguati ai bisogni.

DA RICORDARE prevenzione precoce, interventi personalizzati e accesso al supporto professionale.

Grazie per l’attenzione

Fonti: Sintesi della review narrativa