



# Психо- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ, РОДОВ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД



ВНИМАНИЕ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВЬЯ ТРАДИЦИОННО ФОКУСИРУЕТСЯ НА ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, НЕСМОТЯ НА ЯСНЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ЧИСЛО СЛУЧАЕВ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ВОЗРАСТАЕТ.

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПОСТОЯННО СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ПРАКТИЧЕСКИ ДВУКРАТНОМ ПРЕОБЛАДАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖЕНЩИН ПО СРАВНЕНИЮ С МУЖЧИНАМИ, И НАИБОЛЬШАЯ ЧАСТОТА ЭТИХ РАССТРОЙСТВ ОТМЕЧАЕТСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ.

УРОВНИ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ СИМПТОМОВ МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ В РАЗВИТЫХ И РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАНАХ НАХОДЯТСЯ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 3% ДО 60%.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕРОДОВОГО ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА ЧАСТО УПИРАЕТСЯ В БЫТЮЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О “ЕСТЕСТВЕННЫХ КАПРИЗАХ” ИЛИ НЕДОСТАТКАХ ХАРАКТЕРА РОДИЛЬНИЦЫ, КОТОРАЯ, «ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ АКТИВНО УХАЖИВАТЬ ЗА РЕБЕНКОМ”, ОЗАБОЧЕНА СОБСТВЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ. ПОТЕРЯ ИНИЦИАТИВЫ ИЛИ СТРАХ БЫТЬ ОБСУЖДАЕМОЙ ОКРУЖАЮЩИМИ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕНЩИНЕ САМОЙ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩЬЮ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ МНОГИЕ ВРАЧИ ПЕРВИЧНОГО ЗВЕНА СКЛОННЫ СЧИТАТЬ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ ВРЕМЕННОЙ И ЕСТЕСТВЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ НА БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕПРЕССИЯ МОЖЕТ НАРАСТАТЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ, А ЛЕЧЕНИЕ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ ДО МОМЕНТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В НЕОТЛОЖНОЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ В ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР.

ВСЕМ ДЕТЯМ НУЖНА ЗДОРОВАЯ МАМА. ВСЕ МАМЫ ИМЕЮТ ПРАВО ЖИТЬ ЗДОРОВОЙ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ И НАСЛАЖДАТЬСЯ СВОИМИ ДЕТЬМИ. НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ, ЧТОБЫ ЖЕНЩИНА И ЕЕ РЕБЕНОК СТРАДАЛИ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ЕСЛИ У МАТЕРИ ОБНАРУЖИВАЮТСЯ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ, ЕЙ НЕОБХОДИМА МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ.

# Ключевые Идеи:

---

**ОБЩЕСТВО, СЕМЬЯ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО ЗНАТЬ, ЧТО:**

1.

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЭТИ СОСТОЯНИЯ МОГУТ ИМЕТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ, ЕЕ МАТЕРИНСКИЕ КАЧЕСТВА, ЖИЗНЬ СЕМЬИ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.

2.

НЕПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ, НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ, БЕЗДЕНЕЖЬЕ, ОТСУТСТВИЕ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ СО СТОРОНЫ МУЖА ИЛИ ПАРТНЕРА, ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ И ОКРУЖЕНИЯ ПОВЫШАЮТ УГРОЗУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ.

3.

МАТЬ, НАХОДЯЩАЯСЯ В ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ, НЕ МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, ЗАЩИТУ И СТИМУЛИРОВАНИЕ, ЧТО ПОДВЕРГАЕТ ЕГО РИСКУ ЗАДЕРЖКИ В РАЗВИТИИ.



4.

Важно понимать и уметь вовремя распознавать симптомы материнской депрессии. Если они длятся больше двух недель, женщине необходима профессиональная консультация и лечение. Депрессия – это не стыдно, депрессия – это плохо.

5.

Для матерей, находящихся в состоянии депрессии, очень важно продолжать кормление ребенка грудью.



ОСНОВНЫЕ  
СВЕДЕНИЯ

## Психо- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ, РОДОВ И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

### 1.

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЭТИ СОСТОЯНИЯ МОГУТ ИМЕТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ, ЕЕ МАТЕРИНСКИЕ КАЧЕСТВА, ЖИЗНЬ СЕМЬИ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.

Ожидание ребенка, роды и уход за новорожденным являются наиболее важным периодом в жизни каждой женщины, который должен сопровождаться чувствами радости и удовлетворения. В то же время эмоциональные, гормональные и физические изменения в организме женщины, которые происходят в этот период, могут вызвать грусть, растерянность, страх и, возможно, даже озлобленность и агрессивность. Молодые матери часто путаются в этих противоположных чувствах, особенно когда встречаются с идеализированным общественным пониманием материнства. Несовпадение собственных чувств с идеализированным социальным ожиданиям вызывает ощущение вины и стыда. Большинство женщин со временем справляются с этими эмоциональными проблемами, у некоторых же они не только не проходят, но и усиливаются, приобретая формы материнской депрессии.

Дородовая депрессия протекает во время беременности, когда в организме женщины происходят биологические и гормональные изменения. Около 14-25% беременных имеют достаточно симптомов, которые позволяют установить клинический диагноз. Среди таких симптомов – частая смена настроения, приступы плохого настроения, плаксивость, раздраженность, бессонница. Но такие

проявления время от времени имеют все беременные женщины. Именно поэтому так важно распознать депрессию, тем более что многие женщины, которые пережили родовую депрессию, продолжают страдать от нее и после родов.

Послеродовая грусть считается нормой. Через это состояние на протяжении первых 10 дней после родов проходят 50-80 процентов женщин. Женщина может долго и неутешно плакать без явного повода, ощущать утомление и раздражение, страдать от бессонницы. Такие симптомы обычно начинаются на пятый день после рождения ребенка и длятся 7-10 дней. Они являются быстротекущими, не причиняют вреда матери и не влияют на ее уход за ребенком. Лечить послеродовую грусть нет необходимости. Необходимо предоставить женщине и ее семье информацию для понимания того, что происходит с молодой матерью, чего следует ожидать и где можно получить квалифицированную помощь.

Послеродовая депрессия является клинически определяемым состоянием, которое требует внимания медицинского работника. Во время беременности количество женских гормонов прогестерона и эстрогена в организме значительно увеличивается. А в течение первых 24 часов после рождения ребенка количество этих гормонов в организме стремительно падает до их нормального «небеременного» уровня. Ученые полагают, что быстрое изменение уровня гормонов в женском организме может вызывать депрессию. Существует еще одна причина возникновения послеродовой депрессии. Зачастую уровень гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, может тоже значительно снижаться после рождения ребенка. Низкий уровень гормонов щитовидной железы может провоцировать появление симптомов депрессии, включая плохое настроение, потерю интереса к окружающему миру, раздражительность, слабость, трудности с концентрацией внимания, проблемы со сном и прибавление веса. Анализ

КРОВИ НА ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОМОГАЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, ВЫЗВАНА ЛИ ДЕПРЕССИЯ У ЖЕНЩИНЫ ЭТОЙ ПРИЧИНОЙ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ НАЗНАЧАЮТСЯ ЛЕКАРСТВА, КОРРЕКТИРУЮЩИЕ РАБОТУ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

Симптомы послеродовой депрессии включают длительные периоды плохого настроения, раздражительность, расстройств сна и аппетита, утомляемость, потерю интереса к жизни, неспособность справляться с ритмом жизни, ощущение вины, отчаяния, ощущение того, что другие тебя недооценивают, снижение концентрации внимания, нерешительность, мысли о причинении вреда себе или ребенку. Такое состояние может проявляться в периодах от нескольких недель до года и более. Приблизительно 8-15% родивших женщин переживают послеродовую депрессию в первый год после рождения ребенка. Женщины с такими симптомами требуют немедленной помощи и лечения психического здоровья.

Послеродовой психоз является наиболее сложным из всех состояний, связанных с материнской депрессией. Он включает как симптомы галлюцинаций и навязчивых идей, так и попытки самоубийства и убийства ребенка. Из-за своей сложности послеродовой психоз считается чрезвычайной психиатрической ситуацией. Это состояние встречается у 1-3 женщин на тысячу, тем не менее, оно заслуживает того, чтобы о нем были проинформированы все, кто предоставляет помощь женщинам, поскольку симптомы имеют тенденцию к стремительному развитию.

Послеродовая депрессия может случиться у обоих родителей новорожденного и несет в себе угрозу для полноценного развития ребенка. Депрессия у мужчины осложняет его способность выполнять семейную роль отца и мужа в полной мере. Исследования показали целесообразность тестирования и диагностики послеродовой депрессии

для всей семьи и необходимость распределения ответственности за полноценное развитие ребенка между обоими родителями.

## 2.

Неполноценное питание, неудовлетворительные условия проживания, безденежье, отсутствие помощи и поддержки со стороны мужа или партнера, отсутствие поддержки семьи и окружения повышают угрозу возникновения материнской депрессии.

Существует множество причин, из-за которых женщины страдают от депрессии. Гормональные изменения, жизненный стресс, потеря близких людей могут вызвать химические изменения в мозгу человека и привести к возникновению депрессии. Склонность к депрессии может быть наследственной.

Ниже приведены некоторые факторы, увеличивающие возможность возникновения этого расстройства:

- ◆ Злоупотребления алкоголем и наркотиками;
- ◆ Жестокое обращение в детстве, включая эмоциональный и физический стресс и сексуальные домогательства;
- ◆ Хронические инфекции, включая инфекции, передающиеся половым путем;
- ◆ Неправильное питание, связанное с ненасыщенной необходимыми веществами и витаминами диетой;
- ◆ Вынужденное и самостоятельное прерывание кормления грудью в течение короткого периода после родов;
- ◆ Многочисленные и серьезные события в жизни, вызывающие стресс. Такие, как проблемы в семье или на работе, новая работа, переезд на другое место, смерть близких людей;
- ◆ Отсутствие поддержки со стороны семьи и друзей;
- ◆ Недостаточная социальная поддержка;
- ◆ Плохие отношения с матерью или наличие у матери послеродовых депрессивных расстройств;



- ◆ ТРЕВОГА О СОСТОЯНИИ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА;
- ◆ СУПРУЖЕСКИЕ И ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ;
- ◆ МОЛОДОЙ ВОЗРАСТ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ ИЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ ПЕРВЫМ РЕБЕНКОМ ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ ЛЕТ;
- ◆ НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ, СЛУЧАЙНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ;
- ◆ СЛИШКОМ РАННЯЯ ИЛИ ОЧЕНЬ ПОЗДНЯЯ ВЫПИСКА ИЗ РОДИЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ПОСЛЕРОДОВУЮ ДЕПРЕССИЮ, ВКЛЮЧАЮТ:

- ◆ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ ПОСЛЕ РОДОВ, ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА СНА, УВЕЛИЧЕНИЕ СТРЕССА И НАГРУЗКИ В СВЯЗИ С РОЖДЕНИЕМ МАЛЫША НЕ ПОЗВОЛЯЮТ МАМЕ ПРИЙТИ В НОРМАЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ РОДОВ.
- ◆ ОЩУЩЕНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ В СВЯЗИ С НЕОБХОДИМОСТЬЮ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ И СОМНЕНИЯ В СОБСТВЕННОЙ СПОСОБНОСТИ СТАТЬ ХОРОШЕЙ МАТЕРЬЮ.
- ◆ СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРИВЫЧНОГО РАБОЧЕГО И ДОМАШНЕГО РАСПОРЯДКА. ИНОГДА ЖЕНЩИНА СЧИТАЕТ, ЧТО ОНА ДОЛЖНА СТАТЬ БЕЗУПРЕЧНОЙ МАМОЙ И ХОЗЯЙКОЙ, ЧТО НЕРЕАЛЬНО, И УСИЛИВАЕТ ОЩУЩЕНИЕ ТРЕВОГИ И СТРЕССА.
- ◆ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧУВСТВА УТРАТЫ – ПОТЕРИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ, САМООЦЕНКИ, КОНТРОЛЯ НАД СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ, ПОТЕРИ БЫЛОЙ ФИГУРЫ И СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ.
- ◆ НЕДОСТАТОК ВРЕМЕНИ И ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД СОБСТВЕННЫМ ВРЕМЕНЕМ.
- ◆ НЕОБХОДИМОСТЬ ОСТАВАТЬСЯ В ПОМЕЩЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ И ДЕФИЦИТ ОБЩЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.

Хотя доказано, что депрессия может случиться практически с любой женщиной как во время беременности, так и после родов, следует обратить

ВНИМАНИЕ НА ЭТИ ПРЕДПОСЫЛКИ И ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЛИ ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВОЗМОЖНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ ДЕПРЕССИИ.

### 3.

Мать, находящаяся в депрессивном состоянии, не может обеспечить ребенку положительное эмоциональное взаимодействие, защиту и стимулирование, что подвергает его риску задержки в развитии.

Многие женщины, страдающие от депрессии, испытывают трудности в уходе за собой. Они могут неправильно питаться, страдать от постоянной усталости и бессонницы, не посещать доктора, не следовать медицинским предписаниям, могут злоупотреблять вредными веществами, такими как табак, алкоголь и наркотики. Депрессия может серьезно отразиться на способности женщины выполнять свои материнские функции. У нее может не хватать сил и энергии и на себя, и на малыша, женщина может испытывать трудности с концентрацией, стать раздражительной и не быть в состоянии дать своему ребенку необходимую любовь и нежность. Как результат, она может чувствовать вину и потерять уверенность в себе как в матери, что еще более усугубит ее депрессивное состояние. Ученые считают, что послеродовая депрессия у матери может оказать отрицательное влияние на развитие речи, вызвать эмоциональные и поведенческие проблемы, низкий уровень активности, трудности со сном и душевное недомогание у ребенка.

Новорожденный ребенок находится в эмоциональной зависимости от материнского голоса, жестов, движений и выражения лица. Женщина в состоянии депрессии избегает эмоциональных контактов, в том числе и контакта глазами. В результате дети таких матерей демонстрируют больше негативных эмоций, чем их сверстники, о которых заботятся мамы в благополучном эмоциональном состоянии.

Дети матерей с депрессией формируют свое поведение на основании опыта раннего детства, используя негативное поведение, плач и протест как

СТРАТЕГИЮ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ К СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ.

НОВОРОЖДЕННЫЕ ДЕТИ ГЕНЕТИЧЕСКИ ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ РАЗВИВАТЬ ТЕСНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ С МАТЕРЬЮ ИЛИ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ УХОД. НОВОРОЖДЕННЫЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К КАЧЕСТВУ УХОДА И РАЗВИВАЮТСЯ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ. УЖЕ В ВОЗРАСТЕ ШЕСТИ НЕДЕЛЬ НОВОРОЖДЕННЫЙ МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ, ЕСЛИ ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ С МАТЕРЬЮ НАРУШЕНА. РЕБЕНОК, У КОТОРОГО БЫЛА КРЕПКАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К МАТЕРИ ИЛИ К ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ЗАБОТИЛСЯ О НЕМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ, БОЛЕЕ СКЛОНЕН УСТАНАВЛИВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ: СВЕРСТНИКАМИ, ВОСПИТАТЕЛЯМИ, УЧИТЕЛЯМИ. ТАКИЕ ДЕТИ БОЛЕЕ АДЕКВАТНО РЕАГИРУЮТ НА НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ В ДОШКОЛЬНОМ И ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.

У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА, МАТЕРИ КОТОРЫХ НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ ДЕПРЕССИИ, МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ЧТО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ЗАДЕРЖКУ РАЗВИТИЯ. МАЛЫШИ ПОСТАРШЕ МОГУТ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ АГРЕССИВНОЕ И ИМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. В ДЕТСКОМ САДУ ИЛИ ШКОЛЕ ТАКИЕ ДЕТИ ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ В ПОВЕДЕНИИ, ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ, ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ С ДОВЕРИЕМ К ВЗРОСЛЫМ, МОТИВАЦИЕЙ К УЧЕБЕ, ТО ЕСТЬ С ТЕМИ НАВЫКАМИ, КОТОРЫЕ РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО МАТЕРИНСКИЕ ДЕПРЕССИИ ИМЕЮТ ДЛИТЕЛЬНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РЕБЕНКА. СТАРШИЕ ДЕТИ МАТЕРЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ ДЕПРЕССИИ, ДЕМОНИСТРИРУЮТ СЛАБЫЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ, АГРЕССИЮ, ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ И В ОБЩЕНИИ, ЧТО В ПОСЛЕДСТВИИ МОЖЕТ СКАЗАТЬСЯ НА ИХ ПОЛНОЦЕННОМ РАЗВИТИИ. РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОТЕРЯТЬ СПОСОБНОСТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЕ, ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, ЧТО ПРИВОДИТ

НЕ ТОЛЬКО К НИЗКОМУ КАЧЕСТВУ ЕГО ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, НО И ЧРЕВАТО ПОТЕРЯМИ ДЛЯ ОБЩЕСТВА.

## 4.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ И УМЕТЬ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАВАТЬ СИМПТОМЫ МАТЕРИНСКОЙ ДЕПРЕССИИ. ЕСЛИ ОНИ ДЛЯТСЯ БОЛЬШЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ, ЖЕНЩИНЕ НЕОБХОДИМА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЛЕЧЕНИЕ. ДЕПРЕССИЯ — ЭТО НЕ СТЫДНО, ДЕПРЕССИЯ — ЭТО ПЛОХО.

САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ ЛЮБОЙ ФОРМЫ ДЕПРЕССИИ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И, ОСОБЕННО, ПОСЛЕ НЕЕ — ВОВРЕМЯ ПРЕДПРИНЯТЬ ШАГИ К УЛУЧШЕНИЮ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ И ОСТАНОВИТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЕ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНОЕ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ СКРЫВАЮТ СВОИ СИМПТОМЫ ОТ ОКРУЖАЮЩИХ, ПОТОМУ ЧТО ОЩУЩАЮТ НЕЛОВКОСТЬ, СТЫД И ВИНУ ИЗ-ЗА СВОЕГО ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ, В ТО ВРЕМЯ КАК, ПО МНЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫ. ОНИ ПЕРЕЖИВАЮТ, ЧТО ИХ МОГУТ ПОСЧИТАТЬ НЕ СОСТОЯВШИМИСЯ, ПЛОХИМИ МАТЕРЯМИ. ДЕПРЕССИЯ В ЭТОТ ЖИЗНЕННЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНОЙ. ЭТО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОНА НЕАДЕКВАТНАЯ ИЛИ ПЛОХАЯ МАТЬ. МАТЬ И РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖНЫ СТРАДАТЬ. ДЕПРЕССИЯ — ЭТО НЕ СТЫДНО, ДЕПРЕССИЯ — ЭТО ПЛОХО. ОСОБУЮ ПОДДЕРЖКУ В БОРЬБЕ С НЕЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ОТЕЦ РЕБЕНКА. ВАЖНО, ЧТОБЫ ОН БЫЛ ПОЛНОПРАВНЫМ УЧАСТНИКОМ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ И УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ. ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗДЕЛИТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАЕТ СОСТОЯНИЕ МАТЕРИ.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ СУМЕЛИ ОПРЕДЕЛИТЬ У СЕБЯ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ:

- ◆ ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ. СПИТЕ, КОГДА СПИТ ВАШ РЕБЕНОК;
- ◆ НЕ СТРЕМИТЕСЬ ВСЕ УСПЕТЬ. ВСЕ УСПЕТЬ НЕВОЗМОЖНО. СДЕЛАЙТЕ, СКОЛЬКО МОЖЕТЕ, А ОСТАЛЬНУЮ РАБОТУ ОСТАВЬТЕ НА ПОТОМ;
- ◆ НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ У ОКРУЖАЮЩИХ ПОМОЩИ ПО ДОМУ И ПРИ КОРМЛЕНИИ. ЭТО ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, КОТОРЫЕ ПРОЙДУТ, КОГДА РЕБЕНОК ПОДРАСТЕТ;
- ◆ ГОВОРИТЕ СО СВОИМ СУПРУГОМ И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ О ТОМ, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ;

- ◆ НЕ ПРОВОДИТЕ МНОГО ВРЕМЕНИ В ОДИНОЧЕСТВЕ. Если можете, оденьтесь и выйдите из дома, хотя бы ненадолго. Сделайте мелкие покупки или прогуляйтесь;
- ◆ ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРОВЕСТИ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ С ВАШИМ СУПРУГОМ ИЛИ ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НАЕДИНЕ;
- ◆ ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУГИМИ МАТЕРЯМИ. УЧИТЕСЬ И ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ;
- ◆ НЕ МЕНЯЙТЕ НИЧЕГО КОРЕННЫМ ОБРАЗОМ В ЖИЗНИ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И СРАЗУ ПОСЛЕ НЕЕ. ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИНЕСУТ НЕУЖНЫЙ СТРЕСС, А ВАМ БУДУТ НУЖНЫ ВСЕ ВАШИ СИЛЫ. ИНОГДА СЕРЬЕЗНЫХ ПЕРЕМЕН В ЖИЗНИ ТРУДНО ИЗБЕЖАТЬ, В ТАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ЗАПЛАНИРОВАТЬ И НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ И ПОМОЩЬ ЗАРАНЕЕ.

Что касается профессиональной врачебной помощи, то существует два основных метода лечения от депрессии: психотерапия и прием лекарств (антидепрессантов).

Психотерапия включает общение с психиатром и психологом с целью улучшения душевного состояния женщины. Целью психотерапии является понимание того, как депрессия заставляет женщину думать, чувствовать и действовать, и при поддержке психотерапевта лечение может изменить ход мыслей и действий женщины, ее отношение к жизни и вещам, которые ее беспокоят.

В случае необходимости доктор также может прописать лекарство. Антидепрессанты помогают облегчить и устранить симптомы депрессии. Беременные и кормящие женщины должны обязательно обсудить со своим врачом риски и преимущества приема антидепрессантов. Некоторые женщины опасаются, что лекарства могут навредить здоровью ребенка. Такие опасения должны быть взвешены против риска продолжительной депрессии. В данной ситуации необходимо также принимать во внимание, что

ДЕПРЕССИЯ МАТЕРИ МОЖЕТ СЕРЬЕЗНО ПОВЛИЯТЬ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА, ПОЭТОМУ ЛЕЧЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ОЧЕНЬ ВАЖНО КАК ДЛЯ МАТЕРИ, ТАК И ДЛЯ РЕБЕНКА.

## 5.

Для матерей, находящихся в состоянии депрессии, очень важно продолжать кормление ребенка грудью.

Нередко причиной послеродовой депрессии может являться нарушение гормонального баланса. Многие женщины, испытывающие депрессию в послеродовой период, связывают свое настроение с грудным вскармливанием малыша. Послеродовая депрессия не должна быть причиной отказа от кормления ребенка грудью, поскольку один из гормонов, выделяемых матерью при грудном вскармливании, — окситоцин, сам по себе имеет антидепрессивное действие. Многие матери, которые прекратили грудное вскармливание ребенка в связи с начавшейся депрессией, не только не чувствуют себя лучше, но и отмечают ухудшение состояния.