

Послеродовая депрессия – руководство для матерей, членов семьи и друзей

Что такое «послеродовая депрессия»?

Существует три основных вида послеродового изменения психического состояния:

Послеродовая хандра,
Послеродовой психоз и
Послеродовая депрессия.

Послеродовая хандра

«Послеродовая хандра» так широко распространена среди матерей, что считается нормальным состоянием, которое, как правило, наблюдается у них через 2 – 4 дня после родов. Одними из самых распространенных типов эмоциональной реакции являются плаксивость, повышенное чувство незащищенности, раздражительность, чувство одиночества и усталость. Хотя хандра и причиняет страдания, она быстро проходит при поддержке со стороны семьи и друзей.

Послеродовой психоз

Послеродовой психоз – это самая крайняя форма послеродового изменения психического состояния. Это – редкое явление, встречающееся у 1 из 500 молодых матерей. Под **«послеродовым»** подразумевается шестинедельный период после рождения ребенка, а **«психоз»** - это любая форма психического заболевания, в результате которого больной теряет контакт с реальностью. Симптомы появляются вскоре после родов. При таком заболевании, как правило, требуется больничный уход. На начальной стадии эта форма депрессии, как правило, проявляется в виде возникающего у матери беспокойства, незначительной спутанности сознания и потери сна.

Послеродовая депрессия

По степени серьезности и распространенности послеродовая депрессия занимает промежуточное место между послеродовой хандрой и послеродовым психозом. Она наблюдается у 1 из 6 молодых матерей, хотя, по мнению некоторых специалистов, является более распространенным явлением. Симптомы могут начаться с усиливающейся послеродовой хандры или могут проявиться со временем. Более ярко они чаще всего проявляются, когда ребенку исполняется 4 - 6 месяцев.

- В Ирландии приблизительно 15% молодых матерей страдают послеродовой депрессией.
- Раннее выявление, определение диагноза и лечение обеспечивают более быстрое выздоровление.
- Послеродовая депрессия может продолжаться более 3 месяцев, а иногда и нескольких лет, если ее не лечить.
- Часто родственники или близкие замечают, что с матерью творится что-то неладное, раньше, чем она сама это замечает.

Что вызывает депрессию?

Точная причина возникновения послеродовой депрессии пока не установлена. Однако научные исследования и специалисты в этой области указывают на наличие ряда факторов, вызывающих депрессию. Они включают следующее:

Опыт роженицы

Некоторые женщины могут чувствовать, что их опыт роженицы не соответствует их ожиданиям. Депрессию может вызвать чувство разочарования. Некоторые женщины, страдавшие послеродовой депрессией, сообщали о том, что у них были травматические или трудные роды, или, что у них родился недоношенный или больной ребенок.

Биологические факторы

Небольшое число женщин, страдающих послеродовой депрессией, имеет дефект щитовидной железы, который вызывает у них психологические проблемы. Существует предположение, что некоторые женщины могут иметь повышенную чувствительность к уменьшению гормонов после родов. Хотя и отсутствует твердое научное подтверждение этому, в этой области в настоящее время проводятся научные исследования.

Изменение образа жизни

Рождение ребенка приводит к изменению образа жизни матери. Уход за новорожденными – это тяжелый труд с постоянным кормлением, купанием, плачем и укладыванием спать. При этом, как правило, наблюдается значительная потеря сна.

Молодая мать внезапно осознает, что она несет ответственность 24 часа в сутки. Она теряет свободу, которую имела до рождения ребенка. Помимо этого рождение ребенка может сильно повлиять на все взаимоотношения и иногда может вызвать огромное перенапряжение. Такое чувство потери может вызвать депрессию. Матери может понадобиться определенное время для того, чтобы привыкнуть к своим новым обстоятельствам.

Социальные условия

Пережитые в последнее время стрессовые события в жизни, такие как тяжелая утрата или серьезная болезнь, могут вызвать у молодой матери эмоциональный стресс перед рождением ребенка. Другие факторы, которые могут повлиять на нее, включают безработицу и бедность. Чаще всего подвержены послеродовой депрессии женщины, находящиеся в изоляции от своих семей или не имеющие поддержку со стороны своего партнера.

Личная история болезни

Ранее пережитая депрессия может явиться важным фактором развития послеродовой депрессии.

Представление о материнстве

Согласно распространенному представлению о материнстве матери должны сиять от счастья, быть энергичными и жить в прекрасном доме, опираясь на поддержку со стороны своих партнеров. Считается, что материнский опыт приобретается инстинктивно, а не путем обучения. Женщины, испытывающие трудности в течение нескольких недель и месяцев после рождения ребенка, часто считают, что только они не могут с этим справиться. Такое отсутствие навыков и знаний может вызвать всеохватывающее чувство собственной неполноценности, несостоятельности и изоляции. Это может вызвать глубокое эмоциональное расстройство.

Признаки и симптомы

Послеродовая депрессия может иметь широкий спектр симптомов, которые могут отличаться своей степенью проявления у вас.

Раздражительность

Вы можете испытывать раздражительность и гнев иногда без каких-либо на это оснований.

Беспокойство

Вы можете чувствовать себя неполноценной или неспособной справиться с трудностями. Вас могут беспокоить вещи, которые вы обычно воспринимаете как должное. Некоторые женщины могут испытывать такое напряжение, которое не позволяет им покидать свой дом и встречаться со своими друзьями. Женщины также указывают на боязнь быть покинутыми с ребенком.

Приступы паники

Вы можете начать испытывать приступы паники. Симптомы включают сильное потовыделение на ладонях рук, сильное сердцебиение и рвоту. Они могут наблюдаться во время повседневной деятельности. Чаще всего

они непредсказуемы и причиняют много страданий. Вы можете начать избегать ситуаций, при которых вы их испытываете.

Проблемы со сном

Вы можете потерять сон, даже когда ваш ребенок крепко спит.

Усталость

Вы можете испытывать постоянное чувство истощения, сонливости и неспособности выполнять работы по дому. Вы можете испытывать потерю интереса к своей внешности, сексуальности и окружающему вас миру.

Концентрация внимания

Вы можете с трудом концентрировать свое внимание, испытывать спутанность сознания и смущение.

Аппетит

Вы можете потерять аппетит или можете постоянно кушать для успокоения. В результате вы можете потерять или набрать вес.

Плаксивость

Вы можете часто плакать и не всегда по понятным для вас причинам.

Навязчивое состояние

Такое состояние часто выражается в тщательной уборке своего дома и стремлении поддерживать чрезмерно высокие стандарты. Вас может охватывать страх, например, собственной смерти. По словам некоторых матерей, у них часто возникали мысли о нанесении вреда своему ребенку. Матери очень редко делают это.

Помочь самой себе

Самое важное, что вы можете сделать, это поверить, что вы вылечитесь, и обратиться за помощью. Немедленно поговорите с членами своей семьи, врачом общей практики или участковой медсестрой государственной службы здравоохранения.

- Откровенно расскажите о своих чувствах и беспокойствах. Это поможет другим понять, в чем вы нуждаетесь.
- Постарайтесь отдохнуть при любой возможности. Научитесь дремать. Если вы кормите ребенка грудью, ваш партнер может его покормить ночью сцеженным грудным молоком.
- Хорошо питайтесь, выбирайте здоровую пищу, не требующую длительного приготовления.
- Попросите людей, которым вы доверяете, помочь вам с решением практических проблем, например, с уходом по дому.
- Выделите время для отдыха в кругу семьи и друзей.

- Ежедневно делайте то, что доставляет вам удовольствие – это может быть прогулка по парку, тренировка или просто чашка кофе и беседа с друзьями.
- Найдите время для развлечений. Примите от других искренние предложения посидеть с вашим ребенком и сходите в ресторан, в кино или просто в гости к своим друзьям.
- Проявляйте нежность к своему партнеру. Поцелуи и объятия могут успокоить вас, даже если вы не хотите заниматься сексом.

Выясните, какую помощь вы можете получить в своем районе

Материнские группы, группы по уходу за грудными детьми и детьми ясельного возраста. Матери, находящиеся в подобной ситуации, могут оказать эмоциональную и практическую поддержку.

Не следует:

- Пытаться быть супер женщиной. Вам может понадобиться сократить объем своих обязанностей в других областях вашей жизни.
- Винить себя или своего партнера. Вы оба испытываете трудности в этот период вашей жизни.
- Поменяйте место проживания (если это возможно) на период беременности или на несколько месяцев после родов.

Психологическая поддержка

Профессиональная психологическая поддержка может принести пользу, если вы находитесь в депрессии. Возможность «разгрузиться» в обстановке, полной понимания и отсутствия критики, может вызвать у вас успокоение и облегчение. Поговорите об этом со своим врачом общей практики.

Приблизительно 25% женщин, страдающих послеродовой депрессией, обращаются за более специализированной помощью. Хотя план вашего выздоровления может включать психиатрическое лечение, оно должно проводиться в рамках общей стратегии поддержки и практической помощи при участии вашего партнера, семьи и друзей.

Лекарства

Существуют различные лекарства от послеродовой депрессии. Лечение, как правило, предусматривает использование антидепрессантов.

Важно помнить, что для того, чтобы почувствовать воздействие лекарств, требуется до двух и более недель. Вам может понадобиться продолжать принимать лекарства до 6 месяцев после излечения от депрессии. При правильном использовании антидепрессантов никакой зависимости не возникает.

Если вы кормите ребенка грудью, попросите своего врача подобрать лекарства, подходящие для кормящих грудью женщин.

Если вы чувствуете, что в результате приема лекарств ваше состояние улучшается, поговорите со своим врачом, прежде чем менять дозировку или частоту приема лекарств, потому что симптомы могут вернуться. Послеродовая депрессия – это болезнь, и вам потребуется определенное время для выздоровления.

Госпитализация

Ваш врач может принять решение о том, что для выздоровления вам требуется более интенсивная помощь или отдых, а в некоторых случаях непродолжительная госпитализация.

Семья и друзья

Жить с депрессией очень трудно и утомительно. Постарайтесь проявлять терпение и понимание. Оказывайте поддержку, воодушевляйте и вселяйте надежду. Ваша помощь и поддержка в это время являются бесценными. Будьте готовы обратиться за помощью.

Семья и друзья

Если вы считаете, что ваша подруга, сестра или дочь страдает от послеродовой депрессии, вы можете ей помочь.

- Посоветуйте ей обратиться за помощью к врачу общей практики, участковой медсестре государственной системы здравоохранения или консультанту-психологу.
- Позвольте ей выразить свои действительные чувства. Выслушайте ее с сочувствием.
- Помогите ей практически организовать уход за ребенком.
- Посоветуйте ей стать членом группы поддержки.
- Узнайте больше о послеродовой депрессии.

Особенно для партнеров и отцов

- Пытайтесь все делать как супруги без детей. Однако, не заставляйте ее делать то, что она не желает делать.
- Поощряйте деятельность, например, совместные прогулки.
- Постарайтесь обеспечить для нее хорошее питание и отдых. Массаж может помочь ей расслабиться.
- Регулярно напоминайте ей, что эта болезнь – временное явление, и что она вылечится.

Контактные данные поддерживающих организаций

Послеродовая депрессия в Ирландии
021 492 3162
support@pnd.ie
www.pnd.ie

Круглосуточная телефонная линия самаритян
1850 60 90 90
www.samaritans.org

Телефонная линия помощи родителям
1890 92 72 77
www.parentline.ie

«Cuidiú» – Ирландский траст поддержки рождаемости
01 872 4501
www.cuidiu-ict.ie

«Aware»
1890 303 302
www.aware.ie

«Grow»
1890 474 474
www.grow.ie



Дата публикации: март 2010 г.
Дата пересмотра: март 2012 г.