

Послеродовая депрессия: миф или реальность?

Депрессия сильно отличается от просто сниженного настроения или от обычных колебаний настроения. Это серьезное расстройство, которое характеризуется пониженным эмоциональным фоном, утратой удовольствия от жизни, сниженным энергетическим балансом, моторной и мысленной заторможенностью. Депрессия диагностируется, если описанные симптомы наблюдаются на протяжении минимум 2-х недель.

Что такое послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия – это форма депрессивного расстройства, развивающаяся непосредственно после родов. Начинается примерно через 6 недель после родов. По данным ВОЗ, с послеродовой депрессией могут столкнуться 10-20% родивших женщин.

Большая часть эпизодов послеродовой депрессии поддается лечению, и состояние женщины значительно улучшается.

Симптомы (данные МКБ-10):

- стойкое сниженное подавленное настроение;
- навязчивое чувство, что ты плохой родитель;
- отсутствие радости (частая жалоба – я ничего не чувствую, когда смотрю на своего ребенка);
- нарушение сна и аппетита;
- усталость, которая не проходит, даже если вам удалось поспать в течение долгого времени;
- сложность концентрации внимания, запоминания, принятия решений;
- интенсивное чувство вины. Вы думаете, что ребенок заслуживает большего;
- чрезмерная тревога.

Помните, что эти симптомы не просто капризы, а нарушение психического здоровья. Если игнорировать данные симптомы, то они никуда не уйдут, а будут только усиливаться. Главное знать, что так может быть и не бояться обратиться за помощью.

Один из видов послеродовых расстройств: послеродовый блюз

В первую неделю женщина испытывает физический и психологический дискомфорт, который и называется беби-блюзом. Распространенность варьируется от 26 до 80%.

6 часто встречаемых симптомов:

- подавленность;
- перепады настроения;
- тревожность;
- бессонница;
- нарушения аппетита;
- раздражительность.

Как правило, интенсивность симптомов снижается на 10-12-й день после родов. Исключение может быть, когда беби-блюз перетекает в эпизод послеродовой депрессии. Для беби-блюза характерно, что сниженное настроение сменяется периодами радости и спокойствия. В этот непростой период помогает поддержка близких людей, отдых и смена обстановки.

Предпосылки послеродовой депрессии

Послеродовая депрессия может случиться у любой женщины. Это не зависит от возраста, расы, экономического статуса и обстоятельств, которые происходили в беременность и роды. Выделяют ключевые факторы риска послеродовой депрессии:

1. **Со стороны ребенка:**
 - недоношенность;

- особенности здоровья;
 - повышенная возбудимость.
2. **Со стороны матери:**

- личностные особенности (тревожность, перфекционизм);
- детские травматичные события;
- наличие депрессии у близких;
- негативный опыт беременности, родов, послеродового периода в прошлом;
- перинатальные потери (выкидыш, аборт по медицинским показаниям, замершая беременность);
- эпизоды депрессии в прошлом;
- идеализация материнства;
- отсутствие какой-либо поддержки со стороны ближайшего окружения;
- ощущение бессилия, что ты ни на что не можешь повлиять и не принадлежишь себе;
- сниженная способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

Чаще всего депрессия – результат сочетания нескольких факторов. Накапливаются проблемы, какая-то одна деталь дает сбой. Профилактика послеродовой депрессии – это внимательное отношение к факторам риска и развитие навыка заботы о себе.

Вывод: важные действия



Первый шаг – признайте, что Вам сейчас не просто и это нормально, так как ваша жизнь изменилась. Если чувствуете, что состояние ухудшается, то обратитесь за профессиональной помощью (психолог и психиатр). Есть эффективные методы самопомощи: **больше проводите время со своей семьей и никогда не отказывайтесь от помощи, будьте на связи с друзьями и хорошими знакомыми.** Вам будет намного легче, если вы будете проговаривать свои эмоции вслух с тем, кому доверяете. Так, близкие люди будут понимать, что с Вами происходит, и часть обязанностей возьмут на себя. **По возможности сократите количество домашних дел.** Помните: ничего страшного не произойдет, если вы не погладите кучу белья и не сварите обед. **Обязательно отдыхайте и расслабляйтесь.** Если уснуть не получается, постарайтесь вспомнить, что вам помогало расслабиться до рождения ребенка: массаж, горячая ванна, медитация, музыка.

Источники:

1. Ксения Красильникова «Не просто устала».
2. И.А. Аргунова «Послеродовая депрессия. На стыке общей практики, акушерства и психиатрии».

Статью подготовила: медицинский психолог Александра Федоровна Петрова

