



**После родов: как
сохранить себя и
свое
эмоциональное
состояние**

Послеродовая депрессия

- Послеродовая депрессия – это психологическое состояние, которое может возникать у женщин после рождения ребенка. Характеризуется оно длительным чувством грусти, апатии, усталости и потери интереса к жизни, включая уход за новорожденным.
- В отличие от более легкой формы – послеродового стресса, которая проходит относительно быстро (1-2 недели) и считается нормальной реакцией на изменения в жизни, послеродовая депрессия является более серьезным и глубоким состоянием, требующим внимания специалистов.
- Симптомы послеродовой депрессии могут варьироваться, но обычно они затрагивают эмоциональное состояние, поведение и физическое здоровье женщины. Отличительной чертой послеродовой депрессии является ее продолжительность и интенсивность симптомов, которые могут серьезно повлиять на повседневную жизнь и взаимоотношения в семье.
- Необходимо понимать, что послеродовая депрессия не является признаком слабости или неудачи в материнстве. Это серьезное заболевание, которое может возникнуть у любой женщины, независимо от ее возраста, количества детей или социального положения. Главное – вовремя распознать симптомы и обратиться за квалифицированной помощью.

Симптомы

После родов женщина может переживать широкий спектр эмоций.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Послеродовая депрессия влияет на психологическое, эмоциональное и физическое состояние женщины, и ее симптомы могут значительно различаться. Однако есть ряд общих признаков, на которые стоит обратить внимание:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Постоянное чувство грусти, пустоты или безнадежности.
- Плаксивость, часто без видимых причин.
- Чувство тревоги, раздражительности или гнева.
- Отсутствие интереса или удовольствия от обычных занятий, включая уход за ребенком.
- Чувство вины, бесполезности или недостаточности как матери.

Симптомы

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Отсутствие энергии и усталость, даже после отдыха.
- Проблемы со сном – бессонница или, наоборот, чрезмерная сонливость.
- Изменения в аппетите – уменьшение или увеличение.
- Отсутствие заботы о собственном здоровье и внешности.
- Уклонение от контактов с друзьями и семьей, социальная изоляция.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- Хроническая усталость и недостаток энергии.
- Боли, включая головную боль, боли в спине или мышцах.
- Проблемы с пищеварением, такие как тошнота или изменения в работе кишечника.
- Особенностью послеродовой депрессии является то, что эти симптомы могут существенно влиять на способность женщины функционировать в повседневной жизни и выполнять роль матери.

Почему возникают такие эмоциональные реакции?

- К причинам послеродовой депрессии относят:
- резкие гормональные колебания, происходящие после родов;
- депрессивные эпизоды в прошлом или во время настоящей беременности;
- тревожные и перфекционистские черты личности;
- хроническое недосыпание и физическое истощение;
- болезненные или осложненные роды;
- трудности с грудным вскармливанием;
- недостаток эмоциональной поддержки со стороны партнера и семьи;
- социальная изоляция и ощущение одиночества;
- финансовые и бытовые трудности;
- высокий уровень ответственности за ребенка при отсутствии помощи.

Почему возникает послеродовая депрессия? Патогенез связан прежде всего с нейроэндокринными изменениями. После родов в организме женщины стремительно снижается уровень эстрогенов и прогестерона — гормонов, которые участвуют в регуляции настроения и эмоциональной устойчивости. На фоне этих изменений нарушается баланс нейромедиаторов, в том числе серотонина и дофамина, что отражается на эмоциональном фоне.

Другие причины (продолжение)

- Одновременно с гормональными сдвигами возрастает нагрузка на психику.
- Женщина сталкивается с постоянной потребностью ребенка во внимании, дефицитом сна и отсутствием привычного личного пространства.
- Если при этом присутствуют тревожные установки, страх не справиться с ролью матери или внутренний конфликт между ожиданиями и реальностью, депрессивное состояние постепенно закрепляется. Так формируется замкнутый круг, в котором физиологические и психологические механизмы взаимно усиливают друг друга.

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия — это психическое расстройство депрессивного спектра, которое развивается у женщин после рождения ребёнка. Оно выходит за рамки обычной усталости или кратковременной эмоциональной нестабильности и проявляется устойчивым снижением настроения, чувством внутренней пустоты, беспомощности, отчуждения от ребёнка, постоянной тревогой или эмоциональным онемением.



Когда важно обратиться за помощью

Если вы заметили у себя признаки депрессии, важно не откладывать помощь. Это состояние требует понимания и поддержки со стороны близких, а также профессионального медицинского вмешательства.

Когда обращаться к специалисту:

- * если депрессия длится более двух недель и не уходит;
- * если вы не можете справиться с обычными обязанностями и чувствуете себя потерянной.
- * если ваше эмоциональное состояние мешает заботиться о себе и о малыше.
- * если вы чувствуете, что не можете справиться с тревогой и беспокойством.

Поделитесь своими переживаниями с вашим лечащим врачом акушером-гинекологом или психологом женской консультации они Вам обязательно помогут и направят к нужным специалистам.

Что самой помогает справляться

Как поддержать себя в этот период:

- * Позвольте себе отдыхать, гулять и больше быть на свежем воздухе: не пытайтесь быть идеальной. Позвольте себе восстанавливаться без чувства вины.
- * Признайте свои чувства: если вы чувствуете тревогу или усталость, не подавляйте эти чувства.
- * Снижайте требования к себе: не нужно делать всё идеально. «Достаточно хорошо».
- * Давайте себе время на адаптацию: восстановление требует времени, и это нормально. Не торопитесь.

Часть дел переложите на близких людей, вовлеките в процесс ухода за малышом и домашние дела мужа и близких родственников. Муж работает, Вы тоже, Ваша работа на много тяжелее и важнее и она 24 часа в сутки, не стесняйтесь просить помощи.

- * Проводите время на свежем воздухе, общайтесь с другими людьми. Поддерживайте связь с внешним миром и друзьями, не замыкайтесь.

Плавание и занятия йогой способствуют снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния и общего самочувствия, мягко поддерживают физическое восстановление и помогают снизить риск развития послеродовая депрессия.

Лечение болезни

Лечение послеродовой депрессии требует комплексного подхода, учитывающего как физическое, так и психологическое состояние женщины. Основные методы включают психотерапию, медикаментозное лечение и поддержку социального окружения. Главная цель – восстановить психоэмоциональное благополучие матери, укрепить ее связь с ребенком и поддержать семейное взаимодействие.

Психотерапия является одним из ключевых методов лечения послеродовой депрессии. Она помогает женщинам понять и проработать свои чувства, обрести стратегии работы с трудностями и наладить отношения с окружающими. Существуют различные формы психотерапии, такие как когнитивно-поведенческая терапия или межличностная психотерапия, которые показали свою эффективность в лечении депрессивных состояний.

Медикаментозное лечение часто используется в сочетании с психотерапией, особенно в случаях средней или тяжелой депрессии. Антидепрессанты могут помочь корректировать химический баланс в мозге и облегчать симптомы. Важно отметить, что выбор препарата и дозировки должен проводиться квалифицированным врачом с учетом индивидуальных особенностей и потребностей женщины, а также потенциального воздействия на грудное вскармливание.

Социальная поддержка играет немаловажную роль в лечении послеродовой депрессии. Вовлечение близких, участие в группах поддержки или консультации с социальным работником могут помочь женщине чувствовать себя менее изолированной и более поддерживаемой в своих переживаниях.

Лечение послеродовой депрессии – это не только процесс устранения симптомов, но и возможность для женщины понять себя, восстановить свою энергию и обрести гармонию в жизни.



Спасибо за внимание !