Послеродовая депрессия: обычное явление или серьезная проблема?

В первые недели после родов большинство женщин отмечают резкие перепады настроения, эмоциональную уязвимость, чрезмерную сентиментальность и даже плаксивость. Это абсолютно нормальное явление, обусловленное буйством гормонов. Скачки настроения похожи на невероятные виражи американских горок. Эндорфины, выброс которых состоялся во время родов, покидают организм молодой матери, и тело начинает перезагрузку.

Разные женщины реагируют по-разному, но обычно послеродовая депрессия в первые несколько дней после родов сопровождается моментами радости, удивления и счастью от появления ребенка. При нормальном ходе событий эмоциональное состояние женщины стабилизируется.

Беспокоиться по поводу состояния психического здоровья женщины стоит тогда, когда признаки послеродовой депрессии сохраняются на протяжении нескольких недель или месяцев и становятся тяжелее с каждым днем. Послеродовой депрессии подвержены 11-18% молодых матерей, данное расстройство может длиться от 2 месяцев до нескольких лет.

Симптомы послеродовой депрессии

Послеродовая депрессия имеет схожие симптомы с большим депрессивным расстройством. Вещи, которые раньше доставляли удовольствие, больше не интересуют женщину. Ей тяжело сконцентрироваться и принять то или иное решение. Часто бывают нарушения сна, аппетита, снижается либидо. В самых тяжелых случаях, женщину преследуют мысли о суициде. Многие женщины чувствуют себя отчуждёнными от своих детей, появляются мысли о том, что она может навредить своему ребенку. Чувство безнадежности, беспомощности и никчемности дестабилизирует женщину. Многие из них чувствуют свою вину из-за неспособности проявлять любовь и заботу о своем ребенке, что вселяет еще большее чувство собственной неадекватности.

В самых крайних случая, у женщины развиваются навязчивые параноидальные идеи, вплоть до желания избавиться от собственного ребенка.

Кто наиболее подвержен послеродовой депрессии?

В группе риска находятся:

- Женщины, у которых ранее была диагностирована клиническая депрессия. Около 30% женщин с ранее диагностированной депрессией страдают послеродовой депрессией.
- Женщины, у чьих близких родственников (особенно, матерей) была диагностирована клиническая депрессия.
- Женщины, которые не имели достоточного знания и понимания того, что на самом деле представляет собой уход за ребенком. Матери-подростки, которые идеализировали представление о материнстве, особенно подвержены депрессии вследствие «эффекта обманутого ожидания».
- Те, кто лишен адекватной поддержки и помощи. Депрессия часто развивается у молодых матерей, которым никто не помогает с новорожденным в практическом и эмоциональном плане.

- Женщины, у которых были тяжелые роды, особенно если мать и ребенок были разлучены в первые сутки после родов. Разлучение препятствует образованию связи между матерью и ребенком.
- Женщины, испытывающие постоянный стресс, будь то финансовые проблемы, нестабильные отношения с отцом ребенка, проблемы в семье, изоляция.
- Матери двойняшек. Даже при наличии помощи, нагрузка матерей двойняшек чрезмерна.
- Женщины, перенесшие выкидыш или смерть ребенка при родах. Естественный процесс горевания сопровождается гормональным всплеском.

Что делать?

Послеродовая депрессия в первые несколько дней после родов – абсолютно нормальное явление. Лучшее, что могут сделать родственники молодой матери, - поддержать ее и помочь ей с новорожденным. Женщине необходимо время, чтобы восстановиться после родов, обрести уверенность в себе в своей новой роли, прислушаться к своему материнскому инстинкту. Важно правильно и вовремя питаться, спать не менее 7-8 часов, делать посильные физические упражнения.

Если депрессия сохраняется на недели или даже месяцы после родов, это верный знак того, что состояние серьезно, и для его разрешения потребуются более серьезные методы. Необходимо обратиться к врачу, иногда недостаток витаминов может провоцировать подобное состояние. Если депрессия носит чисто психический характер, необходима помощь психотерапевта.

Специалисты отмечают, что в подобных ситуациях особенно эффективно когнитивно-поведенческая терапия. Важно найти терапевта, к которому женщина сможет обращаться и после прохождения психотерапевтических сессий. Если женщина задумывалась о суициде, психотерапевту необходимо установить контакт с ее близкими родственниками и рассказать им о том, как можно помочь молодой матери.

Если после психотерапии признаки депрессии не снижаются, врач назначает прием антидепрессантов.

Депрессия в первые дни после родов некомфортна, на это состояние можно пережить. Если послеродовая депрессия длится недели или месяцы, молодая мать нуждается не только в практической помощи семьи и друзей, но и в квалифицированной психотерапевтической помощи. Только позаботившись о себе, женщина сможет должным образом заботиться о своем ребенке.

Оригинальная статья: Marie Hartwell-Walker, - New Baby Blues or Postpartum Depression? PsychCentral, July 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: послеродовая депрессия, материнство, дети, родители, депрессия, психическое расстройство, психологическая помощь

Источник фото: unsplash.com



