**Післяпологова депресія**

Незважаючи на те, як сильно ви любите вашого малюка і з яким нетерпінням чекали його народження, поява дитини — все ж таки є стресовою подією.
Враховуючи депривацію сну, численні нові обовязки, брак часу на себе, не дивно, що більшість матусь почувають себе наче на емоційних “американськиї гірках”.
У перші дні після пологів рівень гормонів естрогену і прогестерону в організмі жінки різко змінюєься, що викликає хімічні зміни у мозку, провокуючи, в свою чергу, перепади настрою.
Тож емоційні коливання, перепади настрою, плаксивість, надмірна вразливість, відчуття пригнічення у перші дні після пологів є цілком нормальними. Це явище навіть має специфічну назву - baby blues (“бебі-блюз”) і є дуже поширеним (його переживають від 50 до 80% новоспечених матусь). В нормі симптоми бебі блюзу тривають кілька тижнів і зникають по мірі адаптації мами до нових умов життя.
Якщо ж симптоми бебі-блюзу тривають більше двох тижнів або якщо емоційний стан жінки погіршується, скоріш за все, мова йде про післяпологову депресію.
Післяпологова депресія — це розлад настрою, внаслідок якого жінка відчуває виснаження, тривогу і значний смуток, що утруднює виконання нею щоденних обов'язків, знижує якість життя і не дає змоги отримувати задоволення від материнства.
Післяпологова депресія не має якоїсь однієї причини. Її виникнення спричиняють у поєднанні фізіологічні та емоційні чинники. Немає провини новоспеченої мами у тому, що вона страждає на післяпологову депресію. Вона не виникає через якісь дії чи бездіяльність жінки.

Післяпологову депресію не можна ігнорувати. Не слід також чекати, що вона “пройде сама”. Післяпологова депресія потребує лікування, інакше симптоми матимуть хронічний характер.
Крім того, депресія у мами є підгрунтям для розвитку психічних розладів у дитини, а також має негативний сплив на сімейні стосунки у цілому.

Якими є симптоми післяпологової депресії?
– відчуття смутку,безнадії, спустошеності, пригніченості;
– частий плач та/або плач з незначних причин;
– постійна стурбованість або надмірна тривожність;
– поганий настрій, роздратованість, виснаженість;
– надмірна сонливість або навпаки — неможливість заснути навіть тоді, коли спить дитина;
– труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням деталей та прийняттям рішень;
– гнів і розлюченість;
– втрата інтересу до приємних активностей;
– фізичний дискомфорт — головний біль, розлади травлення, біль у м'язах
– знижений апетит або переїдання;
– уникання спілкування з родиною та/або друзями;
– труднощі у встановленні емоційного стосунку і безпечної прив'язаності з немовлям;
– постійні сумніви у власній здатності піклуватися про дитину;
– думки про заподіяння шкоди собі або дитині, суіцидальні думки
Думки про смерть або нанесення школи малюку є грізними симптомами депресії, що вимагає негайного звернення по допомогу до спеціаліста.
Лише фахівець у сфері психічного здоров'я може встановити діагноз та скерувати жінку та призначити відповідне лікування.

Що може допомогти подолати жінці адаптуватися у нових умовах життя, попередити розвиток депресії чи подолати її?

1.Встановлення емоційного контакту з малюком та формування безпечної прив'язаності. Формування цього особливого стосунку не тільки позитивно впливає на малюка і закладає підгрунтя для міцного психічного здоров'я дитини, але й винагороджує маму викидом ендорфінів, завдяки чому вона почувається щасливішою.

2. Просити по допомогу. У сучасному світі жінка часто лишається наодинці зі складнощами свого нового статусу, через що почувається виснаженою, втомленою і розгубленою. Міфи, якими часто опутане материнствство в соціумі, лише підігрівають ситуацію. Тому важливо, по-перше, відмовитися від надвисоких стандартів і вимог до себе, а, по-друге, залучати рідних до піклування про малюка, просити допомоги у побутових питаннях. Жінці важливо не нехтувати власними потребами й почуттями, висловлювати їх і отримувати підтримку близьких.
3. Піклуватися про себе. Облишити хатні справи, займатися активностями, що приносять задоволення, обирати сон замість миття посуду. Увімкнути “енергозбережуючий режим”, одним словом. Адже перебування 24 години на добу із новонародженим малюком — це справжня робота!
4. Підтримувати теплий стосунок із партнером. Важливо не забувати, що дитина — це плід любові чоловіка й жінки, плід їхніх близких стосунків. Потрібно берегти цю близькість, виділяючи час на двох, щоб не допустити дистанціювання одне від одного. Адже добрі подружні стосунки є фундаментом для загального сімейного благополуччя.

Звернутися за фаховою допомогою – це дуже добрий вияв піклування про себе. Тож, якщо симптоми депресії не відступають, не треба зволікати. Адже депресія, крім того, що у цілому знижує якість життя, заважає також насолоджуватися материнством. Депресія відбирає сили, продукує відчуття провини у мами, а також має негативний вплив на саму дитину, перешкоджаючи встановленню безпечної привязаності та викликаючи різноманітні проблеми як то затримка мовного розвитку, поведінкові труднощі тощо.

За матеріалами ресурсів: [https://www.nimh.nih.gov/…/postpartum-depressio…/index.shtml](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.nimh.nih.gov%2Fhealth%2Fpublications%2Fpostpartum-depression-facts%2Findex.shtml%3Ffbclid%3DIwAR1c0t8aTAOVfeSCXDBOCxwWsmYrVp6wMgZrdLblZg334KgNdb0tIhA1C1w&h=AT23k4ZcHoyzEGPM1n7dIT-xyjtUky718ZxH2GJrSUCP3gZjEwSE77vejlPZ2nIfrotAyVukuXH1DYnpX4iZpuIn8lSJrwTPBbztsrcT4tsMi3w5iRZ4XOkZjMpuu8e5VtepkitEPGoR8IVu5U0ndQqZG6RZppiU4mdBklJLYnNgSV9ruhG8LA946wUP_zSy3xXpXkDhFU8NVB_nDngRXxvYbDbucAosM3m1sOe0msjeHT3PGIwiltpxBhO7OUz0-FnlOX3kRgX76APw20ikr6_mD4bofUQNLA0icheHAlDilDfJC1mp8lEiVwagwKHSeMrnEtNbzeEA9Cdhhk6OwTNkly30l1CQqzlwDj317A-COqZ-dvPO4o8AuvCfOYxirBHrA1Q1uMXrOLtGJO4Ue4ykPuyTCTIHOO9hthuf0btOB3rwpjr6EY1crho5d2f-KH405-TXMzb7ZXEshed47Z-uD5DuTtS_-RHXiysrx0oQ-dWPjygyLXrlf-3xDDqD9yfyIJd1dIRXIlx7klm9cQL2FNX5ONaezE3U52KR52E1IUUDldMFQnTz9oCC5cc1Vro0VM3rkhEUIcMGzz4GX5tX88Gm75-_4GykmSP-riF6ZCxj3RqgxdHEllDEwECk)
[https://www.helpguide.org/…/postpartum-depression-and-the-b…](https://www.helpguide.org/articles/depression/postpartum-depression-and-the-baby-blues.htm?fbclid=IwAR1VmON9hamDDNxQshOvMKaNHS0ljzTeYhCTPvJ3XCRv3EfRr2MdUmtzJSE)

Автор: Царенок Марина

19.06.2019