

# Послеродовая депрессия

*Когда уход за ребенком не приносит того, чего Вы ожидали*

## Рассказы других матерей

«Это был мой третий ребенок, но не было ожидаемого радостного ощущения. Я была раздражена и встревожена. Утром не хотелось вставать с постели. Я не ощущала связи со своим ребенком.»

– Шарон

«Мы с радостью привезли домой нашего здорового, первого младенца. Но в те первые недели я ощущала усталость и часто плакала. Мне казалось, что дело тут в гормонах и в том, что я не привыкла к первенцу. Прошло шесть месяцев, а мелочи все так же выводили меня из равновесия, и муж убедил меня обратиться к врачу.»

– Тина

«Я люблю детей, и с нетерпением ожидала появления своего. Потом муж вернулся к работе, а у меня стали появляться мысли о том, как бы поранить младенца. Чем бы я ни занималась, эти мысли неотступно преследовали меня. Я жила в страхе, но никому об этом не рассказывала.»

– Изабель

«Прошло два месяца со времени посещения врача, и я ощущаю себя другим человеком. Лекарство помогло, и семья полностью поддерживает меня. Опять появилась энергия, и мне нравится быть мамой.»

– Малия

## Вы не одиноки

Хотя послеродовая депрессия встречается часто, это серьезно – и излечимо. Если Вам кажется, что именно это с Вами происходит, сообщите своему врачу или другому медицинскому работнику. Получив помощь, Вы вновь станете такой, как прежде.

## Послеродовой стресс

Рождение ребенка сопровождается большими переменами в жизни женщины. Эти перемены могут оказаться слишком тяжелым бременем. Хотя большинство женщин преодолевает послеродовой стресс в течение первых двух недель, у некоторых на это уходит больше времени.

Если послеродовой стресс продолжается больше двух недель, у Вас может быть послеродовая депрессия.

## Послеродовая депрессия

Симптомы послеродовой депрессии легко спутать с нормальными гормональными переменами. Как можно определить, что происходит нечто серьезное? Посмотрите, не наблюдаются ли у Вас следующие симптомы:

- Чувство тоски, тревоги или «опустошенности»
- Отсутствие энергии, ощущение сильной усталости
- Отсутствие интереса к повседневным делам
- Изменение привычного режима сна или диеты
- Ощущение безнадежности, беспомощности, вины или бесполезности
- Дурное настроение и раздражительность
- Затруднения с концентрацией внимания или принятием простых решений
- Мысли о том, чтобы причинить вред своему ребенку, хотя Вы и непредпринимаете никаких действий подобного рода
- Мысли о смерти или самоубийстве

## Что можно сделать

Быть хорошей мамой означает заботиться о себе. Если Вы заботитесь о себе, Вы можете лучше заботиться о своем ребенке и своей семье.

- Обращайтесь за помощью. Поговорите со своим врачом, позвоните по телефону линии поддержки в чрезвычайных ситуациях или обратитесь за помощью к своим близким и попросите их организовать то, что Вам нужно.
- Спросите своего врача о лекарствах, которые можно принимать от послеродовой депрессии, не подвергая себя опасности.
- Побеседуйте с психотерапевтом – один на один или во время занятий групповой терапии.
- Узнайте у руководителей религиозных или общественных организаций о других имеющихся возможностях получения поддержки.
- Узнайте как можно больше о послеродовой депрессии.
- Заручитесь поддержкой семьи и друзей. Обращайтесь за помощью, когда Вы нуждаетесь в ней.
- Продолжайте активную жизнь – ходите, делайте зарядку, плавайте, и т. д.
- Обеспечьте себе необходимый отдых.
- Обеспечьте себе здоровое питание.

Не сдавайтесь! Возможно, что понадобится несколько попыток, чтобы получить помощь, в которой Вы нуждаетесь.

## Что необходимо знать

Послеродовой стресс – обычное явление у молодых мам. Часто это состояние начинается спустя несколько дней после рождения ребенка. Обычно подавленность и раздраженное настроение не мешают Вам ухаживать за ребенком и следить за собой.

Если же это состояние затрудняет Вам жизнь или длится дольше двух-трех недель, возможно, у Вас послеродовая депрессия.

Такое происходит с каждой пятой мамой. Это состояние может возникнуть в любое время в течение первого года жизни Вашего ребенка.

Вероятность появления депрессии во время беременности или после родов выше для тех женщин, у которых такое состояние было раньше. Депрессию могут вызывать стресс, гормональные изменения, травма, отсутствие необходимой поддержки и другие факторы.

Если у Вас депрессия, необходимо обратиться за помощью. Само по себе такое состояние не улучшится.

## Наилучшее лечение

Наиболее эффективное лечение депрессии включает в себя:

- Индивидуальную или групповую терапию
- Лекарство, которое можно безопасно принимать во время кормления грудью (прописанное Вашим врачом)
- Поддержку семьи, друзей и окружения

## К кому обратиться за помощью

### **Crisis Connection**

866-379-6363; TTY 612-379-6377

### **National Suicide Prevention Lifeline**

800-273-TALK

### **United Way First Call for Help**

2-1-1

### **Postpartum Support International**

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### **Depression after Delivery, Inc.**

[www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)

### **PPD Hope Information Center**

[www.ppdhope.com](http://www.ppdhope.com)

### **Culturally specific resources at the Mental Health Association of Minnesota**

[www.mentalhealthmn.org](http://www.mentalhealthmn.org)

*Нажмите на символ “Referrals & Resources” слева. Через линк выходите на сайт “Culturally Sensitive Services” («Услуги, адаптированные для других культур»).*