

то вам нужно знать

Очень часто во время беременности или после родов женщины испытывают различные эмоции. Одни испытывают радость. Другие иногда бывают радостными, а иногда – подавленными и слезливыми. Обычно эти эмоции – мягкие и недолговременные.

У некоторых женщин чувства печали, беспокойства или стресса бывают настолько сильными, что им сложно заботиться о себе или о ребенке. Если подобные симптомы длятся более двух недель, возможно, у Вас депрессия или тревога (беспокойство). Это бывает у 2-х из 10-ти женщин и у 1-го из 10-ти мужчин. Это может случиться во время беременности и в любое время первого года жизни ребенка.

Родители из любых стран, любой расы, разного возраста, с разным доходом и уровнем образования могут испытывать депрессию и тревогу. И хотя это частое явление, к нему нужно относиться серьезно. Помощь существует. Вы будете себя лучше чувствовать, если получите лечение и поддержку.

Самое лучшее лечение

Самое эффективное лечение от депрессии и тревоги может включать в себя:

- Индивидуальную или групповую терапию
- Лекарства, которые безопасно принимать во время беременности или когда вы кормите грудью (их должен выписать медперсонал).
- Поддержку членов семьи, друзей и окружающих.

К кому обращаться за помощью:

В экстренной ситуации: звоните 911 или на Кризисную линию (Crisis Connection) по тел. 866-379-6363; TTY 612-379-6377 или пошлите СМС: “LIFE” на номер 61222, который есть во многих отдаленных районах Или на Всеамериканскую линию предотвращения самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-TALK

«Юнайтед вей» звонок о помощи (United Way First Call for Help) 2-1-1 или www.211unitedway.org

«Линию надежды» для матерей и детей при Медицинском центре округа Хеннепин (Mother-Baby HopeLine at Hennepin County Medical Center): (612) 873-HOPE или (612) 873-4673

Поддержка и помощь в душевном здоровье. «Линия надежды» - это не кризисная телефонная линия. Они вам перезвонят в течение двух дней.

Список ресурсов для женщин после родов в Миннесоте (Pregnancy Postpartum Support Minnesota Resource List): www.ppsupportmn.org

Линия помощи (PPSM HelpLine) - звоните или пошлите СМС на (612) 787-PPSM или напишите на PPSMhelpline@gmail.com

Поддержка и информация предоставляются 7 дней в неделю волонтерами в похожей на вашу ситуации



Данная брошюра соответствует требованиям Постановления палаты Миннесота 145.906. Для получения дополнительной информации звоните в Департамент здравоохранения Миннесоты по тел. 651-201-3760. Либо посетите нашу старницу в сети: <http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/mch/>

10/2016 – Russian

Послеродовая депрессия (Postpartum Depression)

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 тяжким 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 не предпринимаете 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.