

Почему развивается послеродовая депрессия и чем она опасна – рассказала новосибирский психолог

12.10.2024



Что такое послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия (ПРД) – психологическое расстройство, которое может появиться у женщины после родов. Оно может затрагивать эмоциональное и физическое состояние матери, вызывать чувство тревоги, подавленности, усталости и безнадежности. В легкой форме послеродовая депрессия проходит почти незаметно, в тяжелой – опасна для матери и ребенка.

Как рассказала перинатальный психолог Елена Наку, послеродовая депрессия отличается от обычной клинической в первую очередь тем, что она основана на усталости, истощении и эмоциональном выгорании.

«Организм 9 месяцев работал без отпуска, и после родов отпуск ему тоже не полагается, поэтому, как правило, в течение двух-трех недель после родов усталость и недосып накапливаются, начинается истощение», – цитирует перинатального психолога пресс-служба Министерства здравоохранения Новосибирской области.

Почему появляется ПРД и какие симптомы?

Основные причины послеродовой депрессии – появление нового члена семьи и связанные с этим изменения в жизни и неудобства: ухудшение физического состояния, усталость, недосып и тревоги за ребенка. Влияет также усложнение быта, изменение супружеских отношений и социальных ролей. В обоих случаях важны характер человека, тип личности и наследственная предрасположенность к депрессивным состояниям.

Симптомы послеродовой депрессии: подавленность, плаксивость, раздражительность, резкая и беспричинная смена настроения, слабость, апатия, хандра. Мама в депрессии все время чувствует себя уставшей, у нее нарушается сон, пропадает интерес к жизни, случаются панические атаки, а ребенок может вызывать негативные ощущения. Часто женщине кажется, что она не справляется с ролью матери, а в тяжелых случаях женщина может думать о причинении вреда себе или ребенку.

Как справиться с ПРД?

Специалисты советуют мамам для профилактики послеродовой депрессии обязательно находить время на отдых в течение дня.

«Важно выделять хотя бы час для себя, то есть не забывать о своих личных потребностях, об уходе за собой, о местах и способах отдыха и любимых занятиях, которые восполняют внутренний ресурс», – отмечают медики.

Если меры профилактики не помогли, то стоит обратиться к клиническому психологу – одной или вместе с мужем. Один из обязательных элементов терапии – осознание, что стать идеальной во всём мамой невозможно, и на этом этапе достаточно просто заботиться о своем ребенке по мере возможностей.

Ранее новосибирский психолог рассказал, [что такое тревожность и как с ней правиться.](#)