**«Я погана мама»: післяпологова депресія, консультація психіатра та медичного психолога**

***Післяпологова депресія – це те, що заважає молодій мамі в повній мірі насолодитися її новою роллю.***

***Це те, що забирає дорогоцінний час та негативно впливає на всю родину.***

***При цьому різновиді депресій, жінка може відчувати негативні емоції до своєї дитини. І це все, що ми знаємо про цей психічний розлад…***

Тому, редакція сайту міста Вінниці 0432.ua вирішила поговорити про післяпологову депресію та способи її уникнення з лікарем-психіатром вищої категорії, кандидатом медичних наук, медичним психологом, гіпнотерапевтом– Тетяною Георгіївною Редько.

* **Тетяна Георгіївна, чи є категорії жінок, які знаходяться в зоні ризику цього психічного розладу? Чи кожна жінка має однаковий ризик виникнення післяпологової депресії?**
* Звичайно, особливості характеру жінки можуть впливати на вірогідність виникнення післяпологової депресії. Жінки, які відчувають надмірну тривожність та невпевненість, більше схильні до проявів депресій, в тому числі післяпологових.
* Другий фактор ризику – спадковий, тобто наявність психічних розладів у одного з родичів жінки.

Третій фактор – органічне ураження головного мозку в анамнезі (перенесені травми, нейроінфекції). Ці та багато інших факторів можуть спровокувати післяпологову депресію.

Психіка жінки протягом року після пологів дуже вразлива та схильна більш чутливо реагувати на повсягденні стреси. Необхідно близько року, щоб психіка відновилась і молода мама повернулась у свій звичайний стан.

* **Як жінці вберегти себе від проявів депресивного розладу? Що їй може допомогти?**
* Найголовніше – це розуміння, допомога та підтримка близьких людей. Вони грають дуже важливу роль. Молодій мамі слід добре висипатись, дотримуватись режиму харчування, відпочинку. Якщо жінка не має можливості елементарно виспатись, це заглиблює постійний стрес, в якому перебуває мама з новонародженою дитиною, і погіршує її психічний стан. Молода мама стає тривожною, дратівливою, пригніченою. Її стан знаходить відображення в стані її дитини.
* **Якщо жінка вже захворіла та відчуває всі симптоми післяпологової депресії, але при цьому триває грудне годування, чи може психіатр назначати антидепресанти та протитривожні препарати?**
* В цьому питанні дуже важливо вірно встановити пріоритети та тверезо оцінити, що є більш важливим на даному етапі.

Якщо ж жінка знаходиться у відносно задовільному стані, то можливо обійтись психотерапією, корекцією режиму дня (харчування, відпочинок), розвантаженням жінки, пошуком няні на 2-3 години в день і т.д. Якщо стан молодої мами важкий, а психотерапевтична робота не сприяє полегшенню, то звісно, необхідно призначати медикаментозне лікування та відмовлятись від грудного вигодовування.

* **Наскільки у таких випадках ефективна психотерапія чи консультації психолога?**
* При різних ступенях вираженості тривожно-депресивної симптоматики, психотерапія допомагає жінці адаптуватися до її нової ролі та ритму життя. Психотерапевт допомагає побудувати нові поведінкові реакції, що зміцнюють зв’язок матері з дитиною. Вони допоможуть долати стрес, знаходити внутрішню точку опори та отримувати позитив від материнства.
* **Як жінці підготувати себе до материнства, щоб максимально зменшити ризик прояву післяпологової депресії? Які поради Ви могли б дати, як спеціаліст з психіатрії та психотерапії?**
* На даний момент діє досить багато шкіл, які готують майбутніх батьків до пологів та нового ритму життя. В цих школах, окрім педіатрів та гінекологів, є і психологи, які розповідають, як краще діяти в тих чи інших ситуаціях та, як налаштувати себе максимально правильно до нового етапу життя. Проте, варто зазначити, що особливості характеру жінки – це надзвичайно важливий фактор, адже якщо жінка схильна тривожитись навіть через дрібниці, то заспокоїти її, буває, дійсно складно. Велику роль відіграє батько, адже його активна участь у підтримки дружини та догляді за дитиною, допомагає жінці не тільки фізично розвантажитись, але й відчути турботу, безпеку, повагу. Це дуже важливо! Велике значення має підтримка близьких родичей: бабусь, дідусів, друзів. Не соромтеся просити про допомогу у рідних. І не відмовляйтесь від цієї допомоги, адже це можливість трохи відпочити, поспати, прийняти ванну, прогулятись і просто відчути себе жінкою.

***ВАЖЛИВО! Якщо жінка відчуває будь-який психологічний дискомфорт ДО або ПІД ЧАС вагітності, варто звернутись до лікаря-психіатра, з’ясувати причину цього дискомфорту та працювати над його усуненням, адже найкраща інвестиція в майбутнє дитини – це здорова та щаслива мама!***

***Не менш важливим фактом є те, що жінці, внаслідок гормональних змін в організмі, потрібен час, щоб відновитись. Тому вимагати якоїсь ідеальності - точно не варто. Все із часом прийде в норму та стане на свої місця.***

* **Як зрозуміти, що є нормою, а що патологією? Як жінці, будучи у складному психологічному стані, адекватно оцінити свій стан і зрозуміти, коли звертатись до лікаря необхідно?**
* В більшості випадків, психічні розлади починаються з порушень сну. Звичайно, сон молодої мами – це річ відносна, адже маленька дитина може не спати ні вдень, ні вночі. Якщо молода мама тривалий час не спить, іноді по декілька діб, і при цьому її вже навіть і не хочеться спати, а натомість вона відчуває роздратування, пригнічення, плаксивість, байдужість до дитини та оточуючого, поганий апетит - це саме той момент, коли варто звернутись за допомогою до спеціаліста.

Наголошую на тому, що важливо спостерігати за молодою мамою та її станом, адже вона не завжди сама здатна критично оцінити ситуацію та себе в ній.

Нелікована затягнута післяпологова депресія може ускладнитись післяпологовим психозом, який потребує тривалого безперервного лікування, у ряді випадків, спочатку в умовах психіатричного стаціонару, потім в амбулаторних умовах. Тому своєчасна профілактика, звернення до лікаря та турбота про себе – це невід’ємні атрибути психологічного здоров’я молодої мами.

* **В інтернеті багато інформації про те, що дитина відчуває стан матері та схильна до відтворення тих емоцій, які відчуває мама. Наскільки науково підтверджена ця думка?**
* Емоційний зв’язок матері і дитини, безсумнівно, є. Він зберігається протягом декількох років після народження. Декретна відпустка не просто так триває три роки. Адже саме протягом цього часу існує міцний емоційний зв’язок матері і дитини. Якщо молода мама знаходиться у стані постійної тривоги, роздратованості, неспокійною, капризною буде і дитина. Це працює і в зворотньому напрямку: від дитини до матері. Якщо, перебуваючи у садочку, дитина відчуває дискомфорт, плаче, мама відчує стан своєї дитини на відстані.

Тому, дуже важливо, щоб до 3-ох річного віку мама була поряд з дитиною, саме в той час, коли формується дитяча психіка.

Варто додати, що депресія може виникнути через дисгармонію в стосунках між подружжям, і не тільки у разі зрад або розлучення. З народженням дитини, всім членам родини треба пристосовуватись до нових умов життя. Життя змінюється кардинально. А чоловікам раджу бути максимально терплячими і розуміючими.

Бажаю усім жінкам в повній мірі відчути радість материнства. Якщо все ж-таки щось пішло не так, як Ви мріяли, не розчаровуйтесь. Ваше життя і життя Вашої дитини – це найцінніше. Знайдіть в собі сили звернутись по допомогу до спеціаліста, щоб Ваше життя засяяло різними кольорами і Ви відчули справжнє щастя.

Бережіть себе, вчасно звертайтесь до лікаря та будьте певні – **ВИ ДОСТАТНЬО ХОРОША МАМА!**

**Дякуємо за змістовну та цікаву бесіду Тетяні Георгіївні Редько,**

**лікарю-психіатру вищої категорії, медичному психологу, гіпнотерапевту, кандидату медичних наук.**

Запис на консультацію на Тетяни Георгіївни:

380(50)958-41-13, +380(93)916-75-44 (вайбер), +380(68)162-77-32