

«Ментальные состояния после родов и как к ним подготовиться»

НЕДЕЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МАТЕРЕЙ В РОССИИ

Москва

Екатерина Чапчикова

Психолог Службы уставших мам
“Ты в порядке”



НЕДЕЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МАТЕРЕЙ В РОССИИ

Быть мамой в современном мире. Почему это так непросто?

- небольшой опыт или его отсутствие
- большое количество подходов к воспитанию детей
- ответственность
- изменение образа жизни
- усталость и недосып, резкое изменение режима жизни

Убеждения о материнстве

-могут помогать или мешать

-реалистичны ли они?

- С рождением ребенка я должна сразу ощутить любовь к нему
- Хорошие мамы никогда не испытывают к детям раздражения и (или) злости
- Хорошая мама должна все время сама заботиться о малыше.

Какие установки о материнстве есть у Вас?

Они помогают Вам или мешают?

Во время беременности и после родов женщины испытывают самые разные и часто амбивалентные чувства.

Нередко эмоциональное состояние мамы меняется - послеродовая эйфория может смениться грустью, раздражительностью.



Важно различать такие состояния, как

- послеродовая хандра
- эмоциональное выгорание
- послеродовая депрессия

В этих состояниях есть общее:

- скачки настроения
- раздражительность
- нестабильное эмоциональное состояние
- ранимость
- плаксивость

Есть различия.

- Поговорим о них поподробнее.

Истории мам из практики (имена изменены)

Мария после рождения ребенка находится в апатии, физически и эмоционально очень плохо себя чувствует. Ее жизнь очень изменилась и ей кажется, что уже никогда не будет прежней. Ей очень грустно, что она не ощущает той свободы, которая была до рождения ребенка. Забота о малыше даётся с трудом, сказывается недосыпание и эмоциональное состояние.

Юлия после родов чувствует эйфорию. Она воодушевлена и хочет стать самой лучшей мамой для своего ребенка. Ее роды прошли достаточно быстро и легко. Она с радостью заботится о ребенке и очень гордится своей новой ролью.

У Светланы после родов очень противоречивые чувства. То прилив сил, то, наоборот, накатывает раздражительность и усталость. Много волнения, как правильно заботиться о ребенке. Ответственность вызывает внутреннее напряжение, не способствуя отдыху, даже когда есть возможность для этого.

Послеродовая хандра

Основное отличие от депрессии - в тяжести состояния и длительности.

Послеродовая хандра возникает вскоре после родов и в основном связана с изменениями гормонального фона .

Встречается у 40-80% мам

Женщина может чувствовать:

- ранимость
- раздражительность
- обидчивость
- переменчивость настроения
- тревогу

Это состояние не несёт угрозы для жизни и обычно проходит само, после адаптации и нормализации гормонального фона. Однако следует быть внимательнее к себе: у 15-20 % в результате могут развиться симптомы послеродовой депрессии

Эмоциональное выгорание

Нередко мамы жалуются на усталость, но не встречают достаточной поддержки и помощи.

Родительское выгорание испытывают около 14 процентов родителей.

Синдром эмоционального выгорания был официально включен ВОЗ в международную классификацию болезней.

Чаще возникает у матерей, имеющих детей старше 18 месяцев.

Некоторые симптомы:

- постоянное раздражение
- трудно даётся отклонение от плана
- ощущение, что нечего дать ребенку
- срывы на детей
- не приносит радости то, что было важно раньше
- желание, чтобы никто не трогал
- отдых не приносит облегчения состояния
- нет сочувствия к ребенку, даже когда он испытывает сильные эмоции

Стадии выгорания:

- 1 стадия Мобилизация - мама бросает все силы на дом и детей
- 2 стадия Выдерживание - появляются лень и усталость, желание, чтобы ребенок быстрее уснул, хочется побыть одной
- 3 стадия - НЕ Выдерживание- хроническая усталость, дети не радуют, чувство вины, опустошенности, физическая слабость, раздражение на близких
- 4 стадия Деформация - вспышки гнева, переутомление, бессонница, могут появиться мысли о суициде. На последней стадии необходима срочная помощь специалиста!



В чем причины выгорания?

- изменение образа жизни
(зачастую мамам приходится справляться со всеми трудностями в одиночку
- затроганность, нарушение личных границ
- необходимость постоянно принимать решения и нести ответственность за результат

Чек-лист полезных привычек для профилактики выгорания

- Достаточно ли Вы выпили воды?
- Ели ли Вы полноценно в течении последних трёх часов?
- Принимали ли Вы душ сегодня?
- Была ли физическая активность?

Диагностировать состояние эмоционального выгорания поможет психолог.

Чтобы помочь себе , ответьте на важные вопросы:

- Как я себя чувствую? Что я могу сделать, чтобы уже сегодня почувствовать себя лучше?
- Какая помощь мне нужна? Кого я могу о ней попросить?
- Кто моя группа поддержки? Желательно, чтобы это был не один, а два- три человека , кто готов оказывать моральную или физическую помощь.



Как ещё мама может помочь себе?

- наладить общение, которое даст ей поддержку
- разнообразить свой образ жизни
- найти активность, не связанную с материнством
- отказаться от перфекционизма
- относиться к себе с поддержкой, а не с критикой
- перестроить свой режим, делегировать часть обязанностей, просить о помощи
- обязательно обратиться к специалисту, если происходит ухудшение эмоционального и (или) физического состояния

Послеродовая депрессия

Симптомы:

- подавленность
- нарушения сна и (или) аппетита
- выраженная тревога
- перепады настроения
- отсутствие интереса к ребенку (возможна чрезмерная озабоченность его здоровьем)
- в тяжёлых случаях - чувство безысходности и суицидальные мысли

Проявления послеродовой депрессии серьезно влияют на способность женщины заботиться о себе и своем ребенке !!!

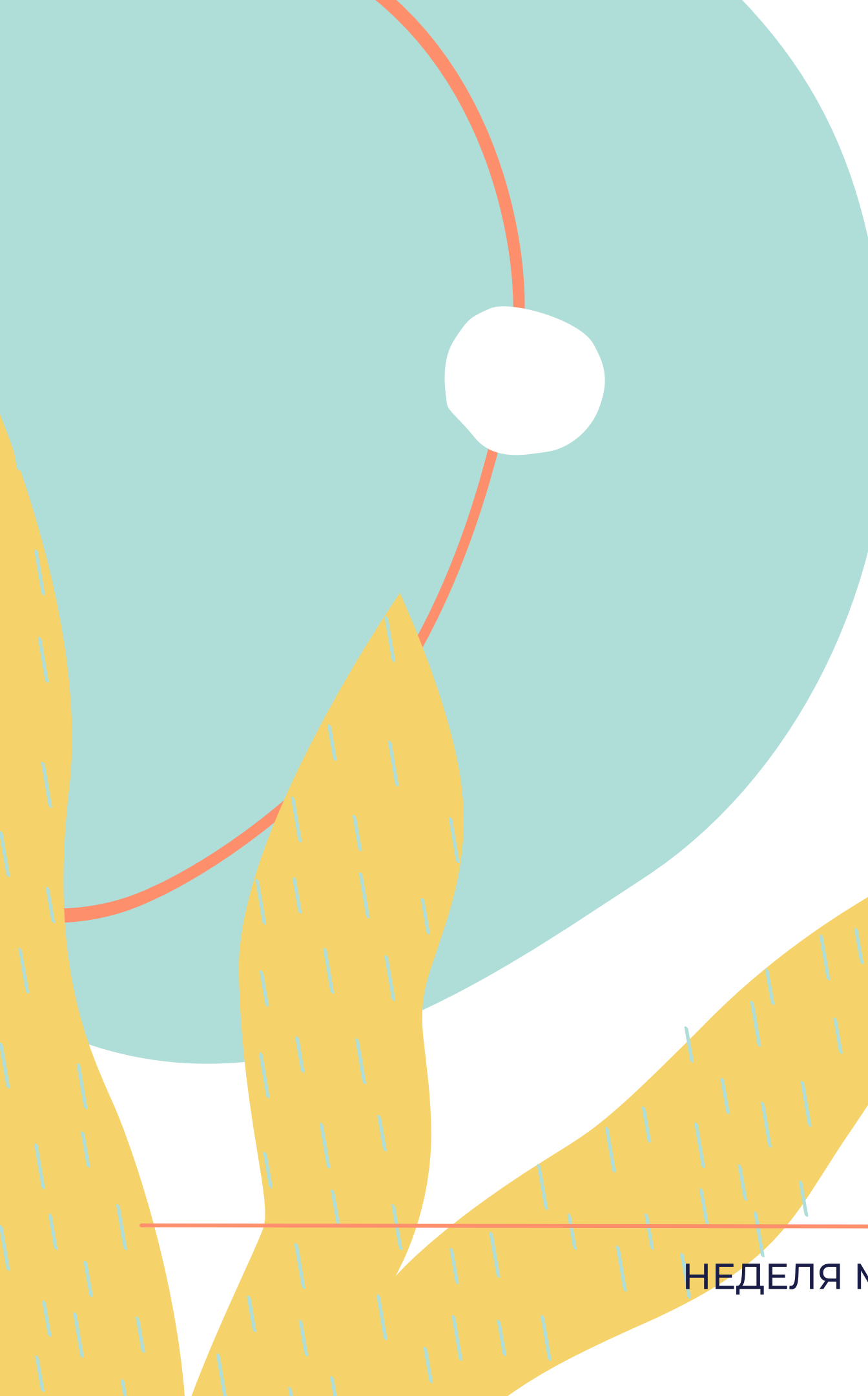


По данным ВОЗ, в мире от послеродовой депрессии страдают 10-15% женщин.

Послеродовая депрессия официально внесена в Международную классификацию болезней.

Диагноз ставится при клинической диагностике, также используются тестирования - Эдинбургская шкала диагностики послеродовой депрессии.

Она включает в себя 10 вопросов, в каждом из которых содержится утверждение о самочувствии женщины на протяжении последних 7 дней. Количество баллов от 8 и выше с высокой долей вероятности (86%) говорит о послеродовой депрессии.



При симптомах послеродовой депрессии важно не затягивать обращение за помощью (рекомендовано обращение к психиатру)

После диагностики и подтверждения диагноза обычно назначается лекарственная терапия и работа с психотерапевтом.

Важно не откладывать посещение врача!

Самолечение и попытки самостоятельно справиться с послеродовой депрессией часто оказываются неэффективными.

Специалист при необходимости подберёт препараты, совместимые с грудным вскармливанием.

Как близкие могут помочь, если у мамы послеродовая депрессия?



Такое состояние мамы, конечно, влияет на всю семью. Муж и другие родственники могут испытывать стресс тревогу, страх, беспомощность. Но маме, чтобы справиться с депрессией, крайне важна правильная поддержка близких.

Не нужно критиковать маму, указывать на ее ошибки и призывать ее посмотреть на все с позитивной стороны.

Как же близкие могут помочь?

- изучать информацию
- оказывать поддержку, не обесценивать эмоции
- не принимать состояние мамы, ее слова на свой счёт

- предлагать и оказывать помощь (при этом важно спросить маму, какая именно помощь ей необходима: если мама не хочет делегировать заботу о ребенке, возможно она примет помощь по дому)
- помогать маме заботиться о своем здоровье (сдать нужные анализы, посетить остеопата, невролога и других специалистов)
- помочь маме уделить время себе, своим интересам и хобби
- максимально упростить быт, взять на себя решение вопросов по организации нового распорядка, заботиться о детях и старших членах семьи.