

депрессии может проводиться врачом амбулаторно, лечение же умеренных и тяжелых приступов проводится стационарно, где врач подбирает лечение антидепрессантами. Но мало подбирать хорошее лечение. Важно, чтобы пациент соблюдал все рекомендации врача, не вносил никаких изменений в схему лечения без согласования. Длительность лечения определяется врачом и составляет около 6-7 месяцев. Кроме того используется психотерапия. При легких депрессивных эпизодах врач может принять решение об использовании только психотерапии.

## Психическое здоровье в послеродовом периоде



### Профилактика

1. Важно знать, что послеродовая депрессия это заболевание, которое поддается лечению.
2. Нужно узнать о своем заболевании как можно больше, чтобы знать ранние признаки заболевания и своевременно обратиться к врачу.
3. Возьмите ответственность на себя за соблюдением приема лекарств, если они Вам назначены.
4. Пересмотрите свою систему ценностей, вносите в свою жизнь больше радостных моментов, радуйтесь каждому прожитому дню, делайте себе и близким маленькие подарки, общайтесь с друзьями, коллегами.
5. Наладьте полноценный сон.
6. Правильно питайтесь.
7. Занимайтесь физкультурой.



Подготовила: ведущая 4 психиатрическим отделением  
РНПЦ психического здоровья Шот И.А.

ребенком занимает достаточно длительное время (до нескольких месяцев). В первые дни на голову молодой матери, сваливается беспокойство за жизнь ребенка, возникают трудности, связанные с уходом за ребенком и другие проблемы. Все это вызывает у неё беспокойство, тревогу, страх, чувство непосильной тяжести. Снижение настроения, заставляет женщину избегать общения с родственниками, друзьями, коллегами по работе и сосредоточиться только на ребенке. Порой молодая мама не может реализовать свои конкретные ожидания, связанные с материнством и вследствие этого страдает ее самооценка. Появляется тревога, чувство подавленности, печали, отсутствие сил, плаксивость, нарушение сна и аппетита, чувство одиночества, ощущения собственной несостоятельности. Помимо этого присоединяется навязчивый страх, что ребенок заболел или страх причинить ему своими действиями вред, страх синдрома внезапной смерти ребенка и связанное с этими страхами навязчивое желание постоянного контроля за состоянием ребенка (особенно по ночам), проведения чрезмерной уборки в квартире. Появляется суетливость и нецеленаправленная активность, отсутствие удовольствия от выполнения материнской роли, чувство вины и родительской некомпетентности, ухудшение состояния к вечеру. Значительное число женщин также испытывают сопутствующие симптомы тревоги, включая приступы паники и навязчивых страхов в отношении безопасности своих детей. При несвоевременном обращении к специалистам и не оказании помощи может развиваться депрессивное расстройство.

Послеродовая депрессия - это состояние, которое требует вмешательства специалистов. Чем раньше начато лечение, тем легче пациент выходит из депрессивного состояния и будут меньше последствия (потеря работы, прекращение учебы, распад семьи, обращение к представителям нетрадиционной медицины ведет только к потере времени и может закончиться трагедией. Лечение легких эпизодов



В нашем обществе изменения в психическом состоянии во время беременности и после родов не любят признавать ни сами женщины, ни их окружающие, поскольку по определению – рождение ребенка должно быть счастливым событием. Изменение в психическом состоянии определяется многими факторами, к которым относятся: желанна ли беременность, отношение к беременности родных и отца будущего ребенка, наличие опасений, как идет развитие ребенка, страх потери женственности и привлекательности, изменений семейных отношений в будущем. Во время беременности женщины, как правило, капризны, плаксивы, у них возникает страх наследственных заболеваний, страх предстоящих родов, своей способности справиться с уходом, экономической ситуацией после рождения ребенка.

Женщины в послеродовом периоде могут быть уязвимы для целого ряда психических расстройств, таких как: послеродовое уныние («послеродовый блюз»), тревожные расстройства, депрессия, психоз.

Впервые 5-7 суток после родов более половины рожавших переносят так называемый «послеродовый блюз», который проявляется неустойчивым настроением, раздражительностью, плаксивостью, тревогой, нарушением сна, аппетита, негативным отношением к родным, медперсоналу роддома. Эти состояния самостоятельно проходят, необходимы лишь терпение и поддержка близких людей, правильный уход.

Распространенность дородовой и послеродовой депрессии составляет от 10 до 15 %. Послеродовая депрессия рассматривается как, фактор, воздействующий на развитие ребенка в раннем периоде, и частично определяет его будущее. Продолжительность депрессивного эпизода при отсутствии адекватной помощи может продолжаться до 5-6 месяцев.

Роды это рождение не только ребенка, но и матери тоже. Многие матери ожидают, что «материнская любовь», которой они будут охвачены сразу после родов, решит все проблемы адаптации к ребенку. Однако, это не так. Процесс образования связи между матерью и

