

Депрессия у беременных

Депрессия — распространенное психическое расстройство. Для человека в депрессивном состоянии характерны нарушения здоровья, двигательная заторможенность, заниженная самооценка, а когда от депрессии страдает беременная женщина, риску подвергается и ее будущий ребенок.

По оценкам, 7% до 20% процентов беременных женщин страдают от этого состояния.

Во время перинатального периода развития ребенка он живет с матерью практически одной жизнью, поэтому нарушения в протекании физиологических и нервно-психических процессов у женщины могут оказать пагубное влияние. Для неродившегося ребёнка это первое прохождение процесса импринтинга, восприятие и запоминание первых впечатлений.

Эмоциональное состояние будущей мамы оказывает существенное влияние на особенности формирования психических функций, во многом определяя будущий жизненный сценарий ребёнка.

Состояние матери влияет на формирование нервной системы. Особенно опасно депрессивное состояние во 2 триместре беременности, поскольку в данный период идёт активное формирование нервной системы.

Поэтому для будущей мамы так важно заботиться о себе.

Причины возникновения депрессии могут быть разными. Ниже перечислены основные из них:

- зачатие было незапланированным и влечет за собой колоссальные перемены, к которым женщина не готова;
- бытовые и жилищные проблемы;
- отсутствие материальной базы (например, будущая мама не имеет постоянного места работы);
- негативное отношение родных и мужа к «прибавлению в семействе»;
- изнуряющий токсикоз;
- обстоятельства физиологического и психосоциального характера;
- переживания, связанные с потерей близкого человека, работы и т.п.;
- эндогенные факторы (внутренние изменения в организме);
- длительный прием лекарственных средств (седативных, снотворных и др.);
- гормональные перемены;
- неудачи в прошлом при попытке рождения детей (выкидыш, аборт, замершая беременность и т.п.);
- повышенная утомляемость и слабость.

Симптомы дородовой депрессии:

- Неспособность сконцентрироваться.
- Трудность запоминания.
- Апатия.
- Крайняя раздражительность.
- Беспокойный сон.
- Постоянное чувство усталости.
- Переедание или отсутствие аппетита.
- Чувство тревоги и страха.
- Чувство неудачи или вины.
- Стойкая печаль.
- Мысли о самоубийстве или смерти.

Диагностика

Диагностировать депрессию во время беременности можно на основе проявляющихся симптомов. У женщины должны проявляться негативные состояния целый день в течение двух недель и более. Также женщина может утратить интерес к повседневной деятельности на длительный срок (не менее двух недель).

Состояние беременности требует прежде всего эмоциональной поддержки со стороны родственников и любящего супруга. Специалисты доказали, что депрессия во время беременности развивается у тех женщин, которые в семье часто подвергаются критике и сталкиваются со стеной непонимания. Будущей маме важно, чтобы ее страхи, переживания выслушали самые близкие люди, которые помогут ощутить положительные эмоции и вернуть радость жизни.

Профилактика

Для профилактики, беременной женщине необходимо много внимания уделять себе:

- полноценно отдыхать;
- правильно питаться;
- высыпаться;
- ухаживать за собой;
- найти себе хобби;
- общаться с подругами и единомышленницами;
- ежедневно гулять на свежем воздухе;
- позитивно мыслить и проявлять оптимизм;
- вовремя уйти в декретный отпуск.

Берегите себя и счастливой Вам беременности.