

## Послеродовая депрессия

*Послеродовая депрессия(ПД)*— это расстройство настроения, которое в разных странах затрагивает от 10 до 20 процентов недавно родивших женщин. Депрессивные симптомы сохраняются более 2 недель после родов и мешают повседневной деятельности.

Точные причины происхождения ПД послеродовой депрессии неизвестно, но основными предвестниками могут служить гормональные изменения во время послеродового периода, недостаточный сон и генетическая предрасположенность.

Так же, в течение первой недели после родов очень часто случается транзиторная депрессия. Она отличается от послеродовой тем, что длиться не долго: 2-3 дня(максимум 2 недели) и имеет лёгкие проявления, в то время как продолжительность ПД от 2 недель и более.

### **Как проявляется депрессия:**

Как правило, симптомы развиваются постепенно, в течение 3 месяцев, но начало может быть внезапным. Послеродовая депрессия мешает женщинам заботиться о себе и ребенке.

Обратите внимание на свое состояние, если вы заметили в себе следующие симптомы, на протяжении более 2х недель:

- Чрезмерную подавленность настроения
- Чувство вины
- Неконтролируемую плаксивость
- Бессонницу или повышенную сонливость
- Потерю или усиление аппетита
- Раздражительность и приступы гнева
- Головную боль и ломоту в теле
- Сильную усталость
- Неадекватную озабоченность или отсутствие интереса к ребенку,
- Боязнь пациентки, что она не сможет заботиться о ребенке, или будет несостоятельной как мать
- Страх навредить ребенку
- Суицидальные мысли
- Тревожность или панические атаки

### **Что делать:**

Если ПД протекает в легкой форме, то можно будет обойтись только психотерапевтическим воздействием. Для стабильного состояния родившей женщины после родов важна обстановка в семье: ее близкие люди должны бережно, с вниманием и спокойствием относиться к ней.

Лечение тяжелых форм ПД может продолжаться до 6 месяцев, легких - до 3 месяцев. Следует отказаться от самолечения, которое может только усугубить ситуацию.

Очень хорошее психотерапевтическое воздействие может дать простое общение - женщине стоит чаще выходить за пределы дома, общаться с друзьями и уже рожавшими женщинами. Иногда женщина думает, что у нее депрессия, но, пообщавшись с такими же, как она, молодыми мамами, понимает, что это депрессивное состояние временное.

Не следует с рождением ребенка выключать себя из внешней жизни. Наоборот, надо набираться новых эмоций: ходить в кино, театры, общаться с друзьями, бывать на природе, заниматься спортом. Это очень помогает - чем больше эмоций, тем здоровее обстановка и ребенок.

Всем здорового материнства!