



Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету



ПІСЛЯПОЛОГОВА ДЕПРЕСІЯ

інформаційний буклет



ЗМІСТ

Що таке післяпологова депресія?	2
Що спричиняє післяпологову депресію?	2
Які симптоми післяпологової депресії?	4
Як жінка може зрозуміти, що у неї післяпологова депресія?	5
Чим післяпологова депресія відрізняється від пригніченості після пологів?	5
Які жінки більше схильні до виникнення у них післяпологової депресії?	6
Як лікують післяпологову депресію?	7
Що може статися, якщо не лікувати післяпологову депресію?	8
Як можуть допомогти сім'я та друзі?	8

Буклет створено на основі матеріалів та з
люб'язного дозволу National Institute of Mental Health (USA)
Упорядники - Орест Сувало, Оксана Плевачук, Софія Влох

© NIMH
© Український переклад Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету, 2016





Післяпологова депресія може викликати настільки сильні почуття пригніченості та тривоги, що жінки втрачають здатність піклуватися про себе та свою сім'ю.

Що таке післяпологова депресія?

Післяпологова депресія – це розлад настрою, який може розвинути у жінок після пологів. Матері, які переживають післяпологову депресію, відчувають пригнічення, тривогу, зниження настрою та виснаження. У такому стані їм дуже складно повноцінно здійснювати щоденний догляд за собою та дитиною, отримувати задоволення від материнства.

Що спричиняє післяпологову депресію?

Цей розлад не має єдиної причини виникнення, та, імовірно, розвивається в результаті поєднання фізичних та емоційних чинників. Важливо знати, що післяпологова депресія не є наслідком дій та вчинків матері.

Після пологів в організмі жінки різко знижуються рівні гормонів (естрогену та прогестерону). Це приводить до певних хімічних процесів у мозку жінки, які можуть викликати коливання емоційного фону. Окрім цього, багато матерів не мають можливості повноцінно відпочити, щоб цілком відновити свої сили після народження дитини. Постійне недосипання може призводити до неприємних фізичних відчуттів і виснаження, що теж сприяє розвитку післяпологової депресії.

Які симптоми післяпологової депресії?



До найбільш поширених симптомів належать:

- почуття пригніченості, безнадії, спустошеності або перевантаження
- частий безпричинний плач
- почуття стурбованості або надмірної тривоги
- похмурість, дратівливість або непосидючість
- надмірна сонливість або неспроможність заснути, навіть коли дитина спить
- труднощі у зосередженні уваги, запам'ятовуванні та прийнятті рішень
- почуття гніву чи люті
- втрата зацікавленості до зазвичай приємних занять
- відчуття фізичного виснаження з частими болями в голови, проблеми травлення та болючість м'язів
- переїдання або втрата апетиту
- уникнення спілкування з друзями та сім'єю
- відсутність емоційного зв'язку зі своєю дитиною
- постійні сумніви у власній здатності дбати про свою дитину
- думки про заподіяння шкоди собі або дитині.

Як жінка може зрозуміти, що у неї післяпологова депресія?

Лише фахівець може встановити діагноз післяпологової депресії. Оскільки симптоми цього стану є різноманітні і можуть відрізнятися індивідуально, він допоможе визначити, чи симптоми зумовлені післяпологовою депресією, чи мають інше походження. Якщо жінка переживає будь-які з описаних симптомів, вона повинна негайно звернутися до фахівця зі сфери психічного здоров'я.

Чим післяпологова депресія відрізняється від пригніченості після пологів?

Пригніченість після пологів (англ. "baby blues") – це стан, який характеризується почуттями стурбованості, смутку та втоми, які багато жінок відчувають після народження дитини. Новонароджені потребують багато уваги, тому для матерів цілком нормально тривожитися чи відчувати втому, доглядаючи за дитиною. Такий стан трапляється у близько 80% матерів, його симптоми є виражені помірно, тривають один-два тижні та згодом минають.

При післяпологовій депресії почуття пригніченості та тривоги настільки сильні, що часто заважають жінці дбати про себе та дитину. Цей розлад, який виникає у близько 15% породіль, найчастіше починається в період від тижня до місяця після народження дитини. В зв'язку з важкістю симптомів післяпологова депресія потребує лікування.

Які жінки більше схильні до виникнення у них післяпологової депресії?



У деяких жінок є більша ймовірність розвитку післяпологової депресії в зв'язку з певними факторами ризику, такими як:

- симптоми депресії під час або після попередньої вагітності
- наявність депресії або біполярного розладу в минулому
- депресія або інші психічні захворювання у членів родини
- стресова життєва подія протягом вагітності або невдовзі після народження дитини, наприклад, втрата роботи, смерть близької людини, насилля в сім'ї або власна хвороба
- медичні ускладнення під час пологів, зокрема передчасні пологи або народження дитини з проблемами зі здоров'ям
- неоднозначні почуття стосовно вагітності, незалежно від того, чи запланованою вона була чи ні
- дефіцит емоційної підтримки з боку чоловіка, партнера, сім'ї або друзів
- проблеми зі зловживанням алкоголем чи психоактивними речовинами

Післяпологова депресія може розвинути у будь-якої жінки, незалежно від її віку, раси, етнічної приналежності чи економічного статусу.

Як лікують післяпологову депресію?

Існують ефективні методи лікування цього розладу. Для того, щоб добре розпізнати післяпологову депресію та обрати оптимальний варіант лікування необхідно звернутися до лікаря-психіатра або психотерапевта. До видів лікування належать:

Психотерапія: це метод лікування, що полягає в індивідуальних бесідах з фахівцем в сфері психічного здоров'я (психотерапевтом, психіатром або психологом).

Медикаменти: антидепресанти впливають на хімічні процеси мозку, які беруть участь в регуляції емоційної сфери людини. Ефект від прийому більшості антидепресантів проявляється через декілька тижнів. Хоча вживання цих медикаментів загалом вважають безпечним під час годування грудьми, жінці варто обговорити з лікарем усі ризики та переваги для себе і для дитини.

Ці методи лікування можуть використовувати як поодиночі, так і в поєднанні.

Що може статися, якщо не лікувати післяпологову депресію?



Без належного лікування, післяпологова депресія може тривати місяцями або й роками. Окрім матері, страждає і дитина, у якої можуть виникати проблеми зі сном, харчуванням та поведінкою. У жінок з післяпологовою депресією можуть виникати думки про нанесення шкоди собі чи дитині.

Як можуть допомогти сім'я та друзі?

Саме члени сім'ї та друзі часто є першими, хто розпізнає симптоми післяпологової депресії у матері. Вони можуть запропонувати допомогу лікаря, надати емоційну підтримку та допомогати у виконанні щоденних обов'язків у догляді за дитиною.

Якщо хтось із ваших знайомих, або ви особисто, відчуваєте подібні симптоми - негайно зверніться по допомогу:

- зателефонуйте своєму лікарю
- викличте швидку допомогу або зверніться у відділення невідкладної допомоги
- зателефонуйте на безкоштовну цілодобову гарячу лінію допомоги у кризових станах, якщо така є у вашому місті (у Львові 15-58 Телефон Довіри «Ставропігон»)

Інститут психічного здоров'я УКУ
м. Львів 79011, вул. Іл. Свенціцького, 17, каб. 417



Видання здійснене за підтримки
Союзу Українок Америки



Видання здійснене у партнерстві з
Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії
«Європейські стандарти освіти КПТ в Україні!»
www.i-cbt.org.ua

*«Від турботи про психічне здоров'я
окремої особи та родини – до більш
здорового та гармонійного суспільства...»*



Інститут Психічного Здоров'я
Українського Католицького Університету

<http://ipz.org.ua>