



Вы столкнулись с послеродовой депрессией или тревогой?



Когда дома появляется малыш, вполне естественно иногда испытывать беспокойство, смятение, стресс и другие сильные эмоции, особенно в первую неделю-две. Но если эти чувства и мысли мешают вам заботиться о ребенке, возможно, все не так просто.

По всему миру около 10 % беременных женщин и 13 % недавно родивших женщин сталкиваются с расстройством психического здоровья, в основном с депрессией.¹ Также часто встречается послеродовая тревожность. Почти в 50 % случаев депрессия и тревожность сопровождают друг друга.²

Расстройства психического здоровья у матерей можно вылечить. Они также достаточно распространены и могут возникнуть практически у любой женщины. Как правило, они обусловлены изменениями уровня гормонов, нехваткой сна и повышенным стрессом во время беременности и после родов. На самом деле медицинские специалисты по всему миру рекомендуют проверять женщин на такие расстройства в рамках плановой медицинской помощи после родов. Проверка обычно подразумевает необходимость ответить на несколько вопросов о том, что вы чувствуете и о чем думаете.

На что следует обратить внимание

Далее перечислены распространенные симптомы послеродовой депрессии и тревожности. Проверьте, нет ли среди них симптомов, которые имели место в вашей ситуации:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Вы плачете чаще обычного | <input type="checkbox"/> Вы задумываетесь о том, чтобы причинить вред себе или ребенку |
| <input type="checkbox"/> Вы испытываете гнев, раздражение, беспокойство или напряжение | <input type="checkbox"/> Вы все время испытываете страх и волнение |
| <input type="checkbox"/> Вы отстраняетесь от семьи и друзей | <input type="checkbox"/> Вы ощущаете учащенное сердцебиение, головную боль, боль в груди, тошноту |
| <input type="checkbox"/> Вы не ощущаете никаких эмоций и не проявляете интереса к своему ребенку | <input type="checkbox"/> Вы не можете заснуть |
| <input type="checkbox"/> Вам кажется, что вы сходите с ума | <input type="checkbox"/> Вы постоянно проверяете состояние ребенка |
| <input type="checkbox"/> Вы сильно сомневаетесь в том, что способны быть хорошим родителем | |

Если вы заметили у себя несколько таких признаков, вам пора обратиться к своему врачу. Врач осмотрит вас и при необходимости направит к специалисту в области психического здоровья.

Обращайтесь за помощью в любом случае

Даже если у вас нет расстройств психического здоровья, забота о малыше – непростая задача. Не забывайте заботиться и о себе. Подумайте о том, чтобы попросить о помощи людей, которым вы доверяете, и найдите время для отдыха, расслабления и наверстывания упущенного.

Подумайте о том, что поможет вам почувствовать себя лучше – и попросите об этом. Например, кто-то может сделать за вас несколько дел по дому, посидеть с ребенком, пока вы вздремнете, или просто провести время с вами, чтобы вы могли пообщаться с кем-то, кроме малыша. Даже маленькая помощь может принести большую пользу.

Источники:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. По состоянию на 28 декабря 2023 г.

optum.com

Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются собственностью их непосредственных владельцев. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены.

WF12560493 142629-122023