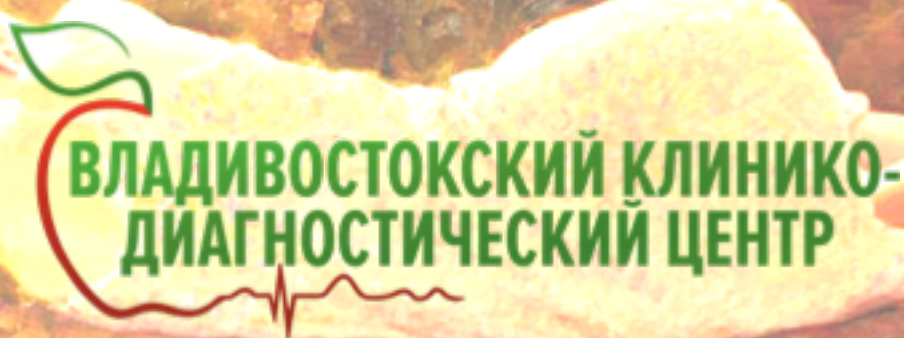


Послеродовая депрессия



Докладчик:

Колесник Наталья Александровна

Какие чувства у
вас вызывает
этот диагноз?

Социальное клеймо

➤ Вы верите в Грипп?

➤ МКБ 10 (F53)

➤ ПРД тоже болезнь, только поражает нервную систему.



Диагностика или «мотивационный совет?».

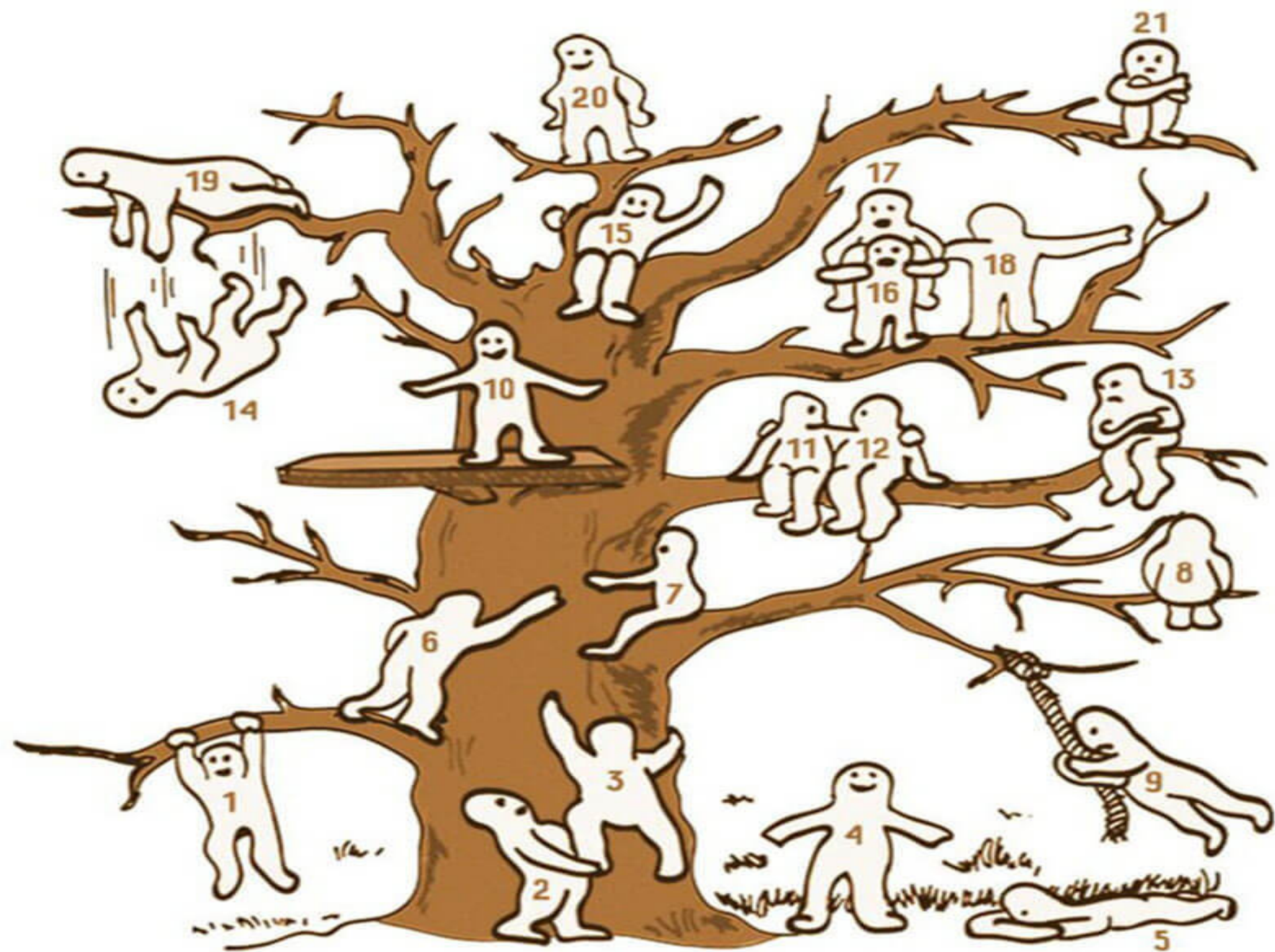
Бытующее представление – мамины капризы и недостаток характера роженицы.

Что мешает обратиться к специалисту?

**МОЖЕТ ЭТО
УСТАЛОСТЬ?**



Усталость проходит, если вы дадите себе время и возможность отдохнуть, ПРД – нет.



- Взаимоотношения в семье;
- Формирование личности младенца;
- Порой приводит семью на грань развода.



Запущенный случай послеродовой депрессии - это работа психолога совместно с психиатром или неврологом.

КТО ЭТИ ЛЮДИ?



- Я точно не убью своего ребенка?
- Я когда-нибудь проснусь и почувствую, что есть в этом дне что-то хорошее?
- Когда наступит тот день, в котором мы улыбаемся с ребенком друг другу и я почувствую, что это кайф, а не принуждение?
 - Я же люблю своего ребенка?



**БЭБИ-
БЛЮЗ**

Послеродовая депрессия





Бэби-блюз



или

Послеродовая депрессия

- Плаксивость/слезы по незначительным причинам
- Чувство, что "я сама не своя", "это не я"
- Нетерпеливость
- Раздражительность
- Тревога
- Грусть
- Перепады настроения
- Низкий уровень концентрации

- Трудности в засыпании, бессонница, истощаемость
- Упадок энергии
- Низкий уровень сексуального влечения
- Изменения аппетита, изменения веса
- Плаксивость, повышенное беспокойство, волнение, тревога
- Чувство неадекватности, безнадежности, отчаянья
- Вина, грусть, страх остаться одной



Послеродовой психоз

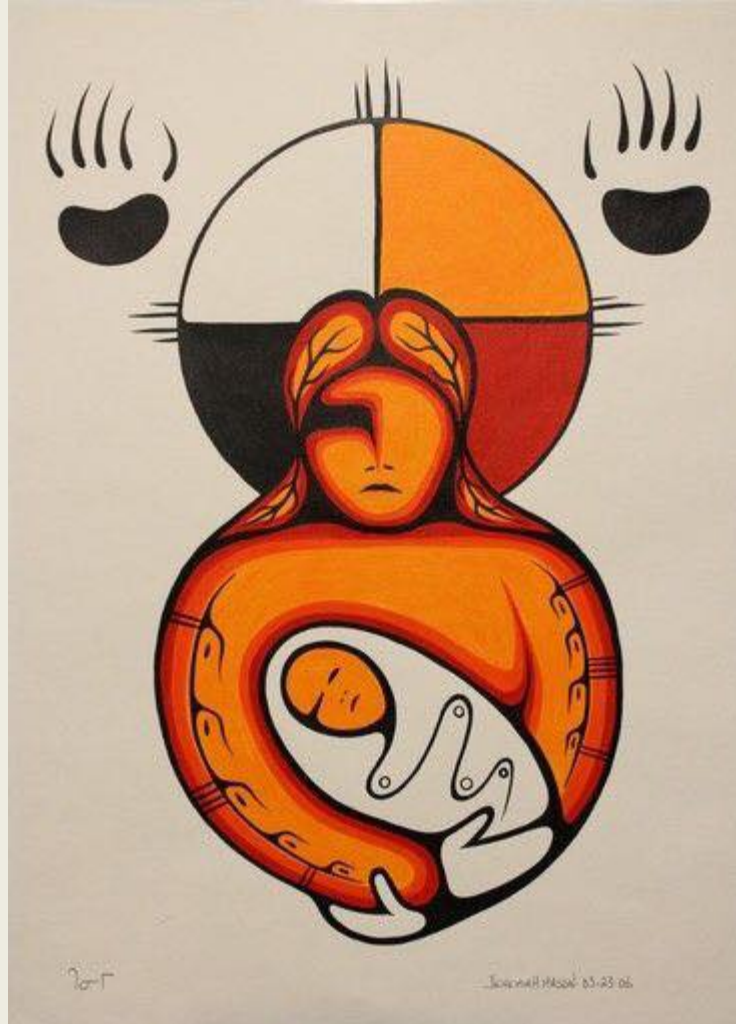
Эмоциональная поддержка до и после родов: зачем это нужно?

Каждая четвертая женщина переживает травматичные роды и в течение недель, месяцев и даже лет страдает из-за болезненных воспоминаний об этом опыте.

15% женщин
сталкиваются с
депрессией во
время
беременности



20% женщин в
первый год после
родов переживают
послеродовую
депессию



Эпидуральная
анастезия?

Группа №1

- Имеют конфликтные отношения с собственной матерью или ощутили на себе недостаток материнских чувств.

Группа №2

- Трудно справляются с негативными переживаниями, считают, что не способны контролировать события

**Доказано, что женщины,
страдающие послеродовой
депрессией, часто неадекватно
оценивают эмоциональные
реакции собственного
ребенка, особенно
негативные.**

**Когда ребенок бесит порой -
это нормально
или нет?**



Психологическая готовность к материнству



Когда приходит любовь к малышу , а не просто чувство ответственности?

Минутка Медицины



- Депрессивное состояние как реакция на разрыв слияния с ребенком;
- Как реакция на потерю достижений в жизни, когда ребенок не радуется;
- Как реакция на потерю безопасности;
- Депрессия это огромное напряжение внутри человека, которое убивает в нем, всю энергию.

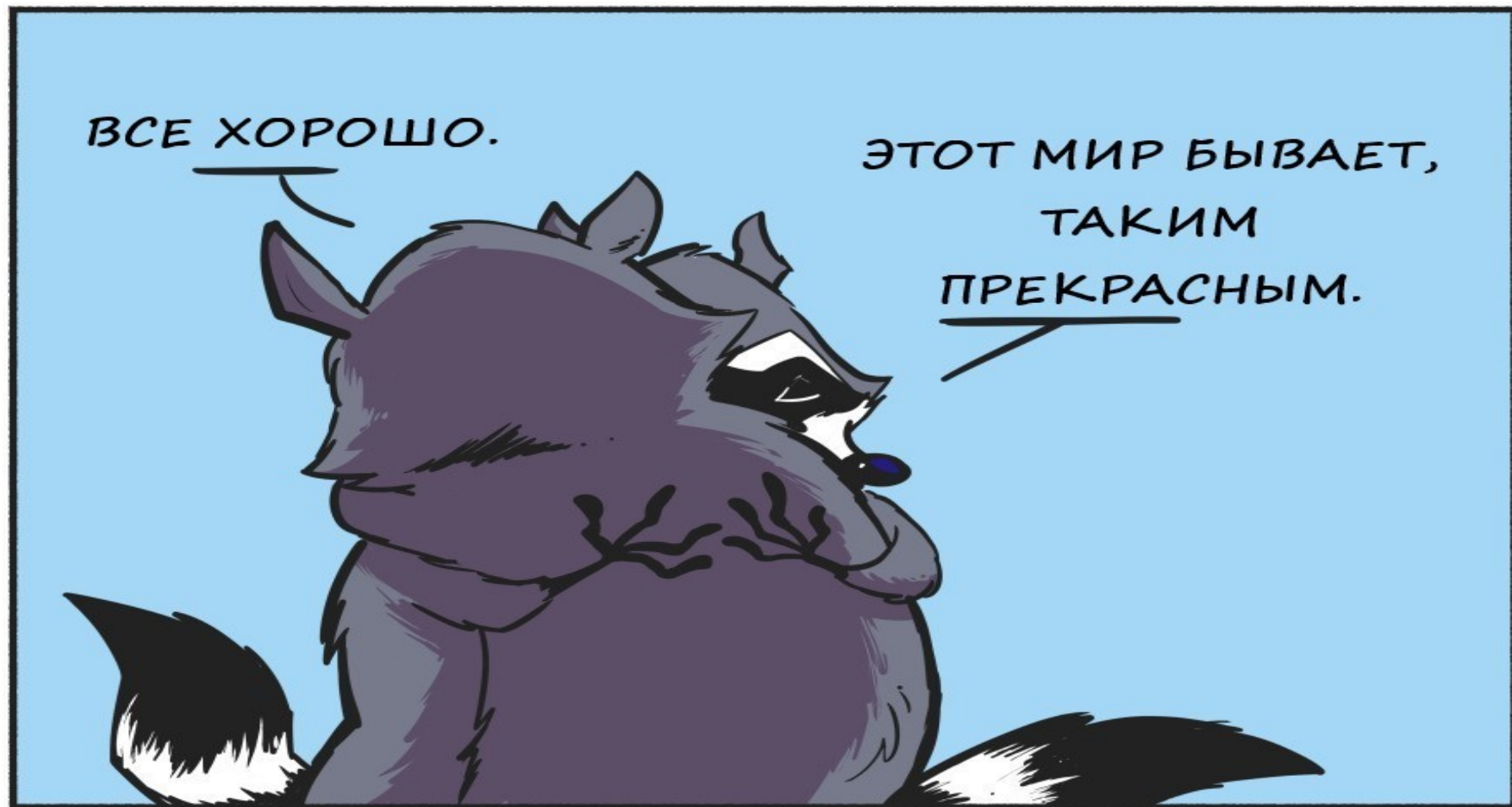
ИНФОРМАЦИЯ



A light gray map of Russia is centered on the page, showing the outlines of its various federal subjects. The map is semi-transparent, allowing the large black text to be clearly visible over it.

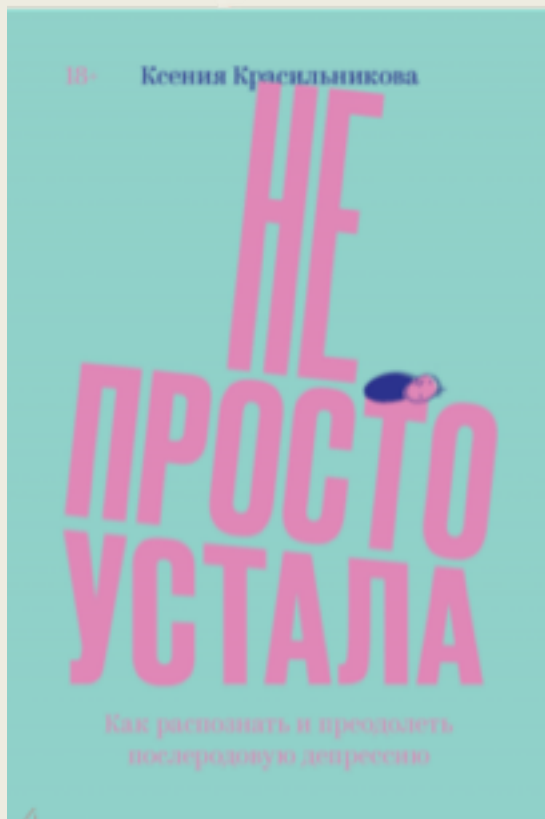
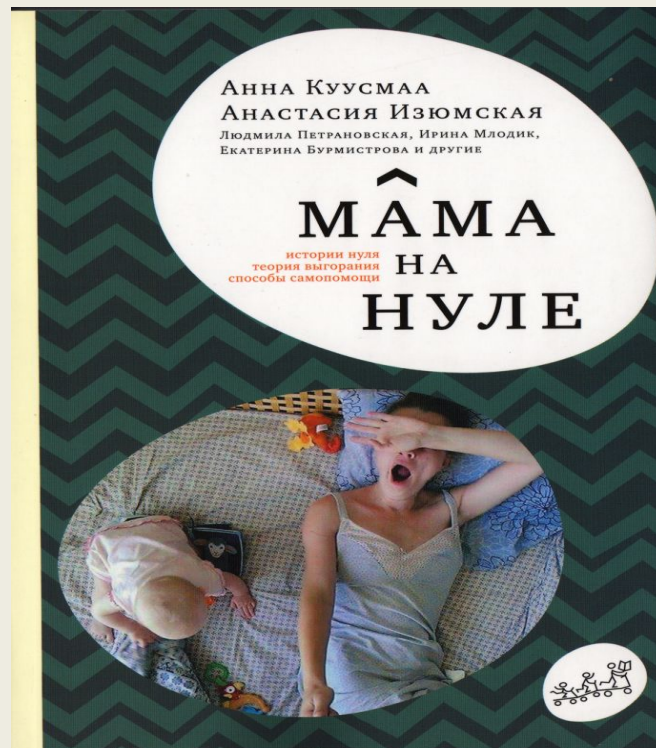
КОНТАКТЫ

ПОДДЕРЖКА



А не пора ли мне к психологу?

- Шкала самооценки депрессии Цунга;
- Эдинбургская Шкала послеродовой депрессии;
- Госпитальная шкала тревоги и депрессии;
- Шкала тревоги и депрессии Бека.



Группа в FB «*Бережно
к себе*»

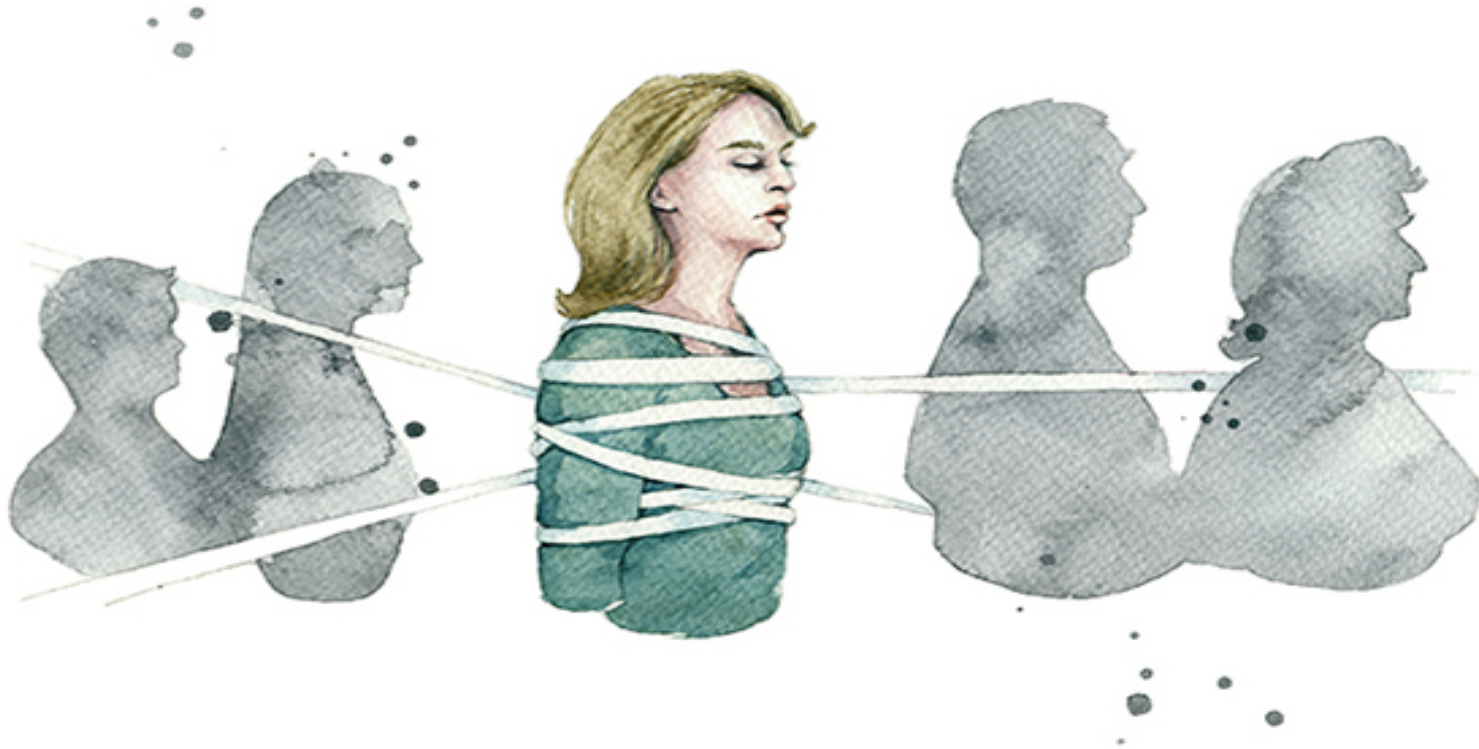
под руководством
Дарьи Уткиной.

Что делать родственникам?

- ✓ Задействуйте ресурсы,
найдите специалистов.
- ✓ Никуда не девайтесь.
- ✓ Предлагайте
конкретную помощь.
- ✓ Разделяйте чувства.



✓ Поделитесь своей историей.



✓ Поймите, лечение медленное.

Иллюстрация: Рита Морозова

Что делать с внутренним критиком?



- ✓ **Вы не плохая мать.**
- ✓ **Вы не плохая жена.**
- ✓ **Вы любите детей и мужа.**

✓ **Вы имеете право хотеть
побыть в одиночестве.**

✓ **Это не навсегда.**



Куда могу обратиться?

Колесник Наталья

клинический и перинатальный психолог, гештальт-терапевт,

Instagram: @nata.kolesnik_psychologist

Телефон: 89140785760

