

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- ▶ Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Послеродовая депрессия Postpartum Depression

Беременность и роды – особый период в жизни женщины, время перемен, физических и эмоциональных. В период беременности ее организм меняется, гормональное состояние нестабильно, она должна осознать радости и ответственность в связи с новой жизнью, растущей внутри нее. После родов ей также приходится привыкать к изменениям в себе самой, и одновременно уделять внимание нуждам ребенка.

Как это проявляется? What Does it Look Like?

Симптомы послеродовой депрессии могут быть следующими:

- Беспричинные слезы
- Безразличие
- Чувство беспомощности
- Пугающие мысли или фантазии
- Чрезмерное беспокойство о ребенке
- Депрессия в диапазоне от общей грусти до мыслей о самоубийстве
- Приступы тревожности или паники
- Мысли о собственной несостоятельности и неспособности справиться с жизненными проблемами
- Трудности со сном
- Изменение аппетита
- Чувство неприязни к ребенку или другим членам семьи
- Ощущение, будто что-то не в порядке

Источник: *Pacific Post Partum Support Society*

Беременность и рождение ребенка – обычно радостные события, однако родственники и друзья подчас забывают, что это время бывает связано со стрессом для матери, которая может ощущать подавленность в результате внезапных перемен и осложнений в ее жизни. Иногда все это приносит столько сумятицы и изнеможения, что женщина становится слишком грустной, тревожной или подавленной, чтобы вернуться к своей обычной жизни. Это может быть признаком послеродовой депрессии.

Послеродовая депрессия является формой клинической депрессии, затрагивающей от 12 до 16% всех матерей (и до четверти всех несовершеннолетних матерей). Продолжаясь неделями, месяцами и даже годами после родов, послеродовая депрессия отличается от преходящей «меланхолии молодой матери» – довольно часто встречающегося состояния тоски и слезливости, которые обычно проходят в первые недели жизни новорожденного.

Послеродовая депрессия возникает не только у первородящих. Она с такой же вероятностью может затронуть и приемных матерей, и женщин,

рожавших ранее. Более того, она может проявиться как сразу после родов, так и через несколько месяцев после них. От 10 до 16 % женщин начинают ощущать ее симптомы уже в течение беременности.

Симптомы заболевания включают чувство беспомощности, безразличия и депрессии. Женщина часто не способна контролировать свои эмоции, иногда плачет без видимых причин или испытывает приступы паники.

Обычными для женщин, страдающих послеродовой депрессией, являются мысли о собственной несостоятельности и неспособности справиться со своими новыми обязанностями. Женщина может чрезмерно беспокоиться за своего ребенка, ощущать тревогу, быть раздражительной, волноваться сверх меры, испытывать трудности со сном или же чувствовать неприязнь к ребенку или другим членам семьи. Это, в свою очередь, может вызвать у нее чувство вины за подобные ощущения.

Иногда у женщины могут возникнуть пугающие и нарушающие душевное равновесие мысли о причинении вреда ребенку, хотя она никогда и ни за что не хотела бы этого сделать. Эти мысли довольно часты при послеродовой депрессии, многие женщины их испытывают, но не реализуют. В тех же очень редких случаях, когда мать действительно причиняет вред ребенку, она обычно находится в состоянии послеродового психоза, то есть не воспринимает реальность. Послеродовая депрессия затрагивает одну-две женщины из каждых десяти, тогда как послеродовой психоз встречается у одной женщины на тысячу, и даже женщины в состоянии послеродового психоза крайне редко причиняют вред своим детям. Риск того, что женщина в состоянии послеродовой депрессии может действительно причинить вред ребенку, даже если у нее бывают такие пугающие мысли – чрезвычайно мал.

Как женщине помочь себе самой How Women Can Help Themselves

- Выспитесь
- Проведите некоторое время отдельно от ребенка и постарайтесь не испытывать по этому поводу чувства вины – вы тоже заслуживаете «личного времени»
- Найдите возможность передохнуть пока занимаетесь другими своими детьми; даже если на две минуты поднять вверх ноги – это может принести пользу
- Следите за собой (хорошо питайтесь, делайте гимнастику)
- Принимайте себя и свои чувства как они есть
- Уделяйте внимание своим добрым чувствам
- Опирайтесь на поддержку родных и любимых

Источник: *Pacific Post Partum Support Society*

Чем могут помочь отцы и другие помощники How Dads and Other Supporters Can Help

- Поощряйте ее рассказывать о том, что она ощущает
- Говорите ей, что любите и готовы всегда быть рядом
- Возьмите на себя часть забот по дому
- Принимайте помощь от друзей и родственников
- Демонстрируйте свою любовь действиями, но не побуждайте ее к физической близости, пока она не будет готова

Источник: *Pacific Post Partum Support Society*

Проблемы психического здоровья в репродуктивный период Reproductive Mental Health Issues

Кроме послеродового этапа, в течение репродуктивного периода в жизни женщины есть и другое время, когда ее психическое состояние подвергается серьезным нагрузкам и испытаниям, так что подчас может потребоваться вмешательство специалиста:

- время перед менструациями
- до, во время и после менопаузы
- беременность
- выкидыш или рождение мертвого ребенка
- неспособность зачать

Линда Кинг испытывала сильную послеродовую депрессию в связи с появлением на свет всех троих своих сыновей. Хотя она не обращалась к специалистам в первый раз, рождение второго и третьего сыновей принесло ей гораздо больше тревоги и побудило ее обратиться за помощью.

«Я испытывала сильный страх, - рассказывает она. - У меня перед глазами возникали картины всяких ужасов, происходящих с моими детьми или мужем. Например, я чрезмерно боялась упасть со ступенек с ребенком на руках. Кроме того, я чувствовала себя очень уязвимой. После рождения первого сына у меня была очень заниженная самооценка, однако внешне это никак не проявлялось. Только позднее я узнала, что чем благополучнее ситуация выглядит для посторонних, тем хуже она может быть в действительности для матери».

Послеродовая депрессия возникает под воздействием множества различных факторов. Женщина, предрасположенная к депрессии и тревожности, либо же испытывавшая их ранее, в большей степени подвержена риску, что беременность и роды вызовут новый приступ. Некоторые исследования показывают, что причиной депрессивного эпизода могут стать гормональные сдвиги, сопутствующие родам. Однако этот фактор не может служить единственной причиной послеродовой депрессии, поскольку она случается и через несколько месяцев после родов, и даже у приемных матерей. Некоторые отцы также испытывают эмоциональное расстройство.

Стресс безусловно играет ведущую роль в возникновении заболевания. С появлением ребенка в жизни матери возникают новые трудности. Например, капризный, страдающий коликой или легко возбудимый ребенок может принести много беспокойства и тревоги.

До сих пор многие женщины думают или слышат от других, что послеродовую депрессию вызывает кормление грудью. Хотя кормление грудью и приводит подчас к сильному стрессу – особенно на фоне гормональных изменений и мыслей матери, что она «не справляется», – это может также стать временем, когда она сильнее всего ощущает связь со своим ребенком. Решение о том, следует ли кормить ребенка грудью, – очень личный выбор, и лучше делать его безотносительно к проблеме депрессии; решение же прекратить кормление грудью редко приводит к исчезновению депрессивных ощущений.

По схеме, сходной с возникновением депрессии перед, во время или после Рождества, либо дня Святого Валентина, мнение общества относительно того, что следует ощущать и как следует себя вести, может вступать в противоречие



Партнеры: Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders Association of British Columbia

Общество помощи больным шизофренией в Британской Колумбии
British Columbia Schizophrenia Society

Канадская ассоциация психического здоровья, отделение в Британской Колумбии
Canadian Mental Health Association, BC Division

Центр исследований наркотической зависимости в Британской Колумбии
Centre for Addictions Research of BC

Общество детской психиатрической помощи ФОРС
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

Общество надежды Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по расстройствам настроения в Британской Колумбии
Mood Disorders Association of BC

За дополнительными сведениями обращайтесь к сотрудникам Информационной линии по вопросам психического здоровья (Mental Health Information Line) – бесплатный номер в Британской Колумбии
1-800-661-2121

или пишите по электронной почте по адресу:

bcpartners@heretohelp.bc.ca

веб-сайт:

heretohelp.bc.ca

Факты о послеродовой депрессии Facts about Postpartum Depression

- Женщины наиболее предрасположены к расстройствам настроения именно в послеродовой период.
- У несовершеннолетних матерей депрессия возникает наиболее часто.
- Депрессия в послеродовой период может быть не диагностирована из-за трудностей, связанных с необходимостью ухода за новорожденным. Изменения режима сна, аппетита, выносливости и энергичности обычны и в нормально протекающий послеродовой период, и при послеродовой депрессии.
- Примерно 30% женщин, имевших случаи депрессии до зачатия, испытают послеродовую депрессию.
- 50-62% женщин, страдавших послеродовой депрессией, испытают ее при новой беременности.
- Эмоциональные нарушения в послеродовой период могут возникнуть:
 - во время родовых схваток и родов
 - в первые дни или недели после родов
 - наиболее часто – в течение 6 недель после родов, или же
 - в любое время в течение первого года после родов
- С накоплением знаний о расстройствах настроения в послеродовой период многие наиболее уязвимые женщины получают правильный диагноз и лечение уже в период беременности.

Источник: BC Reproductive Mental Health Program

с реальным жизненным опытом матери и усиливать ее депрессию. Например, «миф о материнстве» гласит, что мать всегда должна выглядеть счастливой, сияющей и безмятежной. Предполагается, что молодая мать должна безмерно любить, лелеять и защищать своего ребенка. Все эти ожидания возлагают на плечи матери дополнительный груз. И она может почувствовать себя еще хуже, если общество не воспринимает ее подобным образом.

Для женщин, страдающих послеродовой депрессией, очень важно разработать для себя систему поддержки. Это можно сделать с помощью родных, групп поддержки, бэбиситтеров, детских учреждений и ухода за собой. Многие женщины чувствуют себя лучше, если оказываются в состоянии помочь другим матерям, находящимся в послеродовой депрессии.

Когда рождение третьего сына Линды сопровождалось знакомыми ей симптомами депрессии, она уже знала о существовании организаций, подобных Тихоокеанскому обществу послеродовой поддержки (Pacific Post Partum Support Society), и решила обратиться к ним за помощью.

«Со мной там были очень чутки и деликатны и напомнили мне, что я важна сама по себе, – рассказывает она. – Никто не убеждал меня, что я должна быть счастлива самим фактом родов. Скорее, я получила понимание от людей, которые совершенно точно знали, что я чувствую, и верили мне».

Линда сейчас работает в Обществе послеродовым консультантом, и считает, что перенесенная депрессия во многом обогатила ее. «Я намного лучше узнала саму себя и научилась справляться со своим состоянием. Это помогло мне наладить отношения со своими детьми. Я сейчас гораздо больше открыта новому. Я считаю, что занимаюсь по-настоящему духовной работой, которая позволила мне встретиться с множеством людей, поделиться с ними своим опытом и узнать многое от них».

Некоторые женщины полагают, что им поможет прием антидепрессантов или других лекарственных препаратов. Важно, однако, поддерживать тесный контакт с лечащим врачом, чтобы контролировать и отслеживать все виды их воздействия на плод или ребенка, беременную или кормящую мать. Сейчас появились новые виды антидепрессантов, которые считаются безопасными для беременных и кормящих матерей.

Каким бы образом женщина не решила искать помощи, важно помнить, что это сугубо личный выбор. Хотя вначале послеродовая депрессия напоминает нескончаемую борьбу, женщины способны от нее избавиться; они делают это и находят возможность вести полноценную жизнь со своими детьми.

ИСТОЧНИКИ SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Centre for Addictions and Mental Health. (2000). Bipolar disorder: An information guide. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Bipolar_Disorder/bipolar_infoguide_glossary.html
- Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Patient guide: Self-care program for women with postpartum depression and anxiety. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf
- BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best practice guidelines relating to reproductive mental health: Principles for early identification, assessment, treatment and follow-up of women with mental illness in the perinatal period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm
- BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). Emotional disorders in the postpartum period. www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Pacific Post Partum Support Society. (2001). Postpartum depression and anxiety: A self-help guide for mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author.
- Ross, L.E., Dennis, C-L, Blackmore, E.R., & Stewart, D.E. Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Postpartum_Depression/ppd_ci_mood_disturbance.html#postpartem
- St. Jude Children's Research Hospital. (2005). Children and teens taking antidepressants. www.stjude.org/content/files/3/18612pharmaco_antidepressants.pdf

Источники обновлены в 2006 г.

Терминологический словарь Glossary

Антидепрессант – Лекарственное средство, используемое для лечения депрессии.

Группа поддержки – Группа людей, интересующихся одной и той же проблемой или оказавшихся в сходной ситуации, например, страдающих одним и тем же психическим заболеванием, которые регулярно встречаются, чтобы делиться друг с другом своими мыслями, чувствами и обмениваться доступной им информацией.

Депрессия/Клиническая депрессия/Глубокая депрессия/Глубокое депрессивное расстройство – Не просто кратковременная или обусловленная ситуацией грусть, но устойчивое и всеобъемлющее ощущение уныния или беспомощности, которое часто сопровождается потерей (или набором) веса, нарушениями сна, запорами, сексуальными расстройствами и чувством вины либо самообвинением.

Меланхолия молодой матери – Появляется в первые часы или дни после родов, обычно достигая пика на третий или четвертый день. Часто меланхолия появляется у женщины, которая счастлива, однако испытывает повышенную «эмоциональную» реакцию на раздражители. По определению, меланхолия не продолжается свыше двух недель.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

Паническое расстройство – Боязнь и стремление избегать ситуаций, которые, по мнению больного, могут вызвать приступ паники.

Послеродовая депрессия – Форма клинической депрессии. Симптомы заболевания включают чувство беспомощности, безразличия и депрессии. Женщина часто не способна контролировать свои эмоции, у нее возникают мысли о собственной несостоятельности и неспособности справиться со своими новыми обязанностями.

Послеродовой психоз – Общее наименование для любого вида психоза, который случается в течение 90 дней после родов.

Приступ паники – Внезапное острое предчувствие дурного, ощущение страха и ужаса, а также чувство обреченности. Подобные приступы могут вызвать одышку, сердцебиение, дрожь, ощущение отрыва от реальности и даже страх смерти.

Психоз – Состояние, при котором больной неспособен воспринимать реальность.

Расстройства настроения – Группа расстройств, связанных с тяжелыми и устойчивыми нарушениями эмоциональной сферы в диапазоне от экзальтации до тяжелой депрессии.

Стресс – Физиологическая реакция организма на какую-либо нагрузку в какой-то определенный момент. Эта нагрузка может исходить как от самого организма (чувства, восприятие, оценки, верования данного человека), так и из внешней среды (жара/холод, шум, оскорбления).

Тревожность – Опасения, напряженность или беспокойство, проистекающие от предчувствия опасности, источник которой по большей части неизвестен или нераспознан.