

# Психосоціальний добробут матері та дитини





Незважаючи на те, що охорона психічного здоров'я є невід'ємною частиною суспільної охорони здоров'я, цьому питанню не приділяється належної уваги.

Психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя свого співтовариства, а не як наявність або відсутність психічних розладів.

Наукові дані свідчать про вдвічі частішу появу емоційних розладів у жінок у порівнянні із чоловіками. Найбільша частота цих розладів відзначається в період вагітності та після пологів.

Депресія є одним з найбільш частих післяпологових ускладнень і спостерігається приблизно у 10 % жінок. Відповідно можна розрахувати, що щороку в Україні 40 000 жінок страждають на такий емоційний розлад.

Усім дітям потрібна здорова мама. Всі мами мають право жити здоровим повноцінним життям. Не можна допускати, щоб жінка й дитина страждали на самоті.

Кожна дитина має право рости у турботливому, безпечному й стимулюючому середовищі, що забезпечить їй фізичне і психічне здоров'я, емоційну стабільність і соціальну компетентність.

**У період вагітності та після пологів кожна друга жінка має ті або інші прояви материнської депресії. Цей стан, залишений без уваги і підтримки, має негативні наслідки для здоров'я матері, дитини і життя родини в цілому.**

Очікування дитини, пологи і догляд за немовлям є найважливішим періодом у житті кожної жінки, що повинен супроводжуватися почуттями радості та задоволення. У той же час емоційні, гормональні та фізичні зміни в організмі жінки, які відбуваються в цей період, можуть викликати смуток, розгубленість, страх і, можливо, навіть озлобленість і агресивність. Молоді матері, зустрічаючись із ідеалізованим суспільним розумінням материнства, часто плутаються в цих протилежних почуттях. Невідповідність власних почуттів ідеалізованим соціальним очікуванням викликає відчуття провини й сорому. Більшість жінок згодом справляються із цими емоційними проблемами, але у деяких вони не тільки не проходять, але й посилюються, набуваючи форми материнської депресії.

**Допологова депресія** протікає під час вагітності, коли в організмі жінки відбуваються біологічні та гормональні зміни. Практично кожна четверта вагітна жінка має симптоми допологової депресії, такі як часта зміна настрою, плаксивість, роздратованість, безсоння. Але такі прояви під час вагітності бувають у багатьох жінок. Саме тому так важливо розпізнати допологову депресію, тим більше, що половина жінок, які її пережили, продовжує страждати від неї і після пологів.

**Післяпологовий смуток** вважається нормою. Через цей стан у перші 10 днів після пологів проходять до 80 % жінок. Під час вагітності кількість жіночих гормонів, прогестерону та естрогену, в організмі значно збільшується. А впродовж перших 24 годин після народження дитини кількість цих гормонів в організмі стрімко падає до їхнього нормального рівня. Стрімка зміна у рівні гормонів може викликати депресію. Жінка може плакати без явного приводу, відчувати втому, роздратування, страждати від безсоння. Такі симптоми звичайно тривають 7-10 днів. Вони є скороминучими, не завдають шкоди матері та не впливають на її взаємодію з дитиною. Близькі люди повинні знати і розуміти, що відбувається з матір'ю, чого варто очікувати, і надати їй необхідну підтримку.

**Післяпологова депресія.** Приблизно 8-15% жінок переживають післяпологову депресію в перший рік після народження дитини. Симптоми післяпологової депресії включають тривалі періоди поганого настрою, дратівливість, розлади сну й апетиту, стомлюваність, втрату інтересу до життя, нездатність справлятися з ритмом життя, відчуття провини й розпачу, зниження концентрації уваги, нерішучість, думки заподіяти шкоду собі або дитині. Такий стан може проявлятися в періоди від декількох тижнів до понад рік. Жінки з такими симптомами вимагають допомоги й лікування. Однією із причин післяпологової депресії може бути рівень гормонів, які виробляє щитовидна залоза, що значно знижується після народження дитини. Простий аналіз крові допомагає визначити, чи викликана депресія у жінки цією причиною. У такому випадку призначаються ліки для коригування функції щитовидної залози.

**Післяпологовий психоз** є найбільш складним з усіх станів, пов'язаних з материнською депресією. Він включає в себе симптоми від галюцинацій і параної до суїциду та вбивства дитини. Через свою складність, післяпологовий психоз вважається надзвичайною психіатричною ситуацією. Хоча цей стан зустрічається в 1-3 жінок на тисячу, він заслуговує на те, щоб про нього були проінформовані і родини, і ті, хто надає допомогу жінкам, оскільки симптоми мають тенденцію до стрімкого розвитку.



© UNICEF/2007/UKR/0106/Few

Раннє виявлення і своєчасне лікування післяпологового депресивного розладу часто стикається з існуючим уявленням про "природні капризи" або вади характеру жінки, яка, "замість того, щоб активно доглядати за дитиною", стурбована власним станом. Втрата ініціативи або страх бути обговорюваною навколишніми не дозволяє жінці самій звернутися по лікарську допомогу. У той же час багато лікарів первинної ланки схильні вважати такий стан тимчасовою й природною реакцією на вагітність і пологи. У результаті депресія може наростати протягом декількох місяців, а лікування цього стану відкладається до моменту виникнення потреби в невідкладній госпіталізації у психіатричний стаціонар.

Післяпологова депресія не винятково "жіноча" проблема. Вона може трапитися у обох батьків і несе підвищений ризик для повноцінного розвитку дитини. Депресія у чоловіка ускладнює його здатність виконувати роль батька і чоловіка повною мірою. Дослідження показали доцільність тестування і діагностики післяпологової депресії для всієї родини, оскільки повноцінний розвиток дитини забезпечується обома батьками. Чоловік може перебувати в депресивному стані з різних причин, у тому числі й через стан жінки. Як правило, материнська депресія випереджає депресію батька.

**Всім родинам важливо знати фактори ризику, для того, щоб запобігти можливості виникнення депресії.**

Існує безліч причин, чому жінки страждають від депресії. Гормональні зміни, життєвий стрес, втрата близьких людей можуть викликати хімічні зміни в мозку людини і спричинити

виникнення депресії. Схильність до депресії може бути спадковою. Наводимо деякі фактори, що збільшують можливість виникнення цього розладу:

- зловживання алкоголем і наркотиками;
- історія жорстокого поводження в дитинстві;
- хронічні інфекції;
- неповноцінне харчування;
- різке переривання годування грудьми;
- емоційні потрясіння, пов'язані з проблемами в родині або на роботі, зміна місця проживання, смерть близьких людей;
- відсутність підтримки з боку близьких і соціальної підтримки;
- погані стосунки із власною матір'ю;
- спадкові депресивні розлади;
- тривога за дитину;
- подружні та фінансові проблеми;
- юний вік матері або вагітність першою дитиною після тридцяти років;
- небажана, випадкова вагітність;
- занадто рання або дуже пізня виписка з пологового відділення.

Інші важливі фактори, які можуть викликати післяпологову депресію, включають в себе:

- почуття втоми після пологів, зміна режиму сну, збільшення стресу й навантаження у зв'язку з народженням малюка;
- сумніви у своїй здатності бути хорошою матір'ю;
- стрес, пов'язаний із прагненням залишатися



бездоганною господаркою, що в її нинішньому стані не реально;

- виникнення почуття втрати – індивідуальності, самооцінки, контролю над власним часом, колишньої фігури й сексуальної привабливості;
- необхідність залишатися в приміщенні впродовж тривалого часу і дефіцит спілкування з коханою людиною та близькими людьми.

Депресія може трапитися з будь-якою жінкою як під час, так і після вагітності. Варто звернути увагу на ці фактори ризику, для того, щоб вчасно запобігти або заздалегідь підготуватися до можливих проявів депресії.

Ось деякі прості поради жінкам, що дозволяють попередити розвиток депресії:

- намагайтеся відпочивати якнайбільше. Спіть, коли спить ваша дитина;
- не намагайтеся все встигнути. Робіть стільки, скільки можете, і не соромтеся просити допомоги у близьких. Це тимчасові труднощі, які пройдуть, коли дитина підросте;
- постарайтеся проводити якийсь час із вашим чоловіком або коханою людиною наодинці, поділіться з ним тим, що ви відчуваєте;
- не проводьте багато часу на самоті. Використовуйте будь-яку можливість хоча б ненадовго вийти з будинку, пройтися, зробити дрібні покупки;
- спілкуйтеся з іншими мамами. Учність та діліться досвідом;
- не здійснюйте серйозних життєвих змін у період

вагітності та відразу після нього. Ці зміни принесуть непотрібне навантаження і стрес, а вам будуть потрібні всі ваші сили. Якщо серйозних змін не можна уникнути, необхідно все добре спланувати і заздалегідь заручитися підтримкою та допомогою.

І для матері, і для дитини дуже важливо зберігати грудне вигодовування, оскільки окситоцин – один з гормонів, який виділяється в материнському організмі при грудному вигодовуванні, має антидепресивні властивості. Мама, яка припинила грудне вигодовування дитини у зв'язку з депресією, відзначають погіршення стану.

**Поведінка матері або близького дорослого визначає якість усього подальшого життя дитини.**

Кожне немовля генетично запрограмоване на емоційний зв'язок з однією, головною для нього людиною. Дитина уважно стежить за її жестами, рухами, виразом обличчя, вслухується у звуки. Знайомий запах, ласкавий голос, те, як його притискають до себе і носять, заспокоюють, створює у дитини почуття надійності, стабільності, безпеки. Завдяки першим емоційним контактам, у дитини починає з'являтися почуття власної значимості, необхідне для того, щоб вона стала особистістю.

Жінка в стані депресії уникає емоційних контактів, у тому числі й контакту очима. В результаті, діти таких матерів демонструють більше негативних емоцій, використовуючи плач і протест, як стратегію привернення уваги до своїх потреб. У дітей раннього віку, матері яких перебувають у стані депресії, можуть розвинути емоційні розлади, що

спричиняє затримку розвитку. Старші діти демонструють слабкий рівень самоконтролю, проявляють агресивне та імпульсивне поведіння в родині, дитячому садку або школі. Такі діти мають проблеми з поведінкою, стосунками з однолітками, довірою до дорослих, мотивацією до навчання. Така дитина може втратити можливість досягати успіхів у навчанні, професійній кар'єрі, особистому житті, а це призводить не тільки до низької якості власного життя, але й може стати втратою для суспільства.



© UNICEF/2007/UKR/0086/Few

Для емоційного розвитку дитини, забезпечення її психічного здоров'я, батьки повинні виявляти безумовну любов і турботу, чуйність і увагу до її потреб, брати її на руки, розмовляти з нею, співати колискових пісень.

У перші місяці життя важливе місце в розвитку дитини посідають тілесні або тактильні контакти: обійми, погладження, ласкаві дотики. Якщо дитина позбавлена таких контактів, вона втрачає інтерес до фізичної взаємодії з іншою людиною, і у її організмі відбуваються певні гормональні зрушення. Дуже важливе значення має грудне вигодовування, при якому дитина не тільки перебуває в контакті з тілом матері, але й бачить її обличчя і може спілкуватися з нею.

Дуже часто безперервні повторювані автоматичні дії дитини, такі як розгойдування головою, смоктання пальця та інших предметів, роздряпування шкіри, свідчать про нестачу тілесних контактів. Переважання такої поведінки або її збереження у старшому віці свідчить про порушення психічного здоров'я дитини.

У процесі спілкування з матір'ю дитина вчиться пов'язувати певні події з відповідною емоційною оцінкою матері, й у такий спосіб учитись орієнтуватися в подіях, що відбуваються, регулювати свої емоції, формує власне ставлення до таких подій.

У міру дорослішання дитина починає пізнавати себе і формувати самооцінку – позитивну або негативну. Батьки відіграють критичну роль у формуванні дитячої самооцінки.

Стилем виховання, сприятливим для розвитку дитини, володіють батьки, які люблять дитину і сердечні до неї, приймають її і хвалять за успіхи; пояснюють їй правила поведінки і заохочують за їхнє дотримання; забезпечують самостійність, дозволяючи дитині самій упоратися з посильними проблемами і приймати самостійні рішення.

Батьки повинні допомогти дитині у формуванні власного Я і розуміння, чим вона відрізняється від інших. Дитина має вчасно усвідомити, що вона хлопчик або дівчинка. Дитина також має учитися пізнавати, відчувати і любити своє тіло. Дитині важливо знати, що яким би воно не було, худеньке чи повне, високе чи низеньке, тіло її унікальне, заслуговує на увагу й догляд і належить тільки їй. Батькам належить бути делікатними, обговорюючи особливості статури дитини.

Дитині дуже важливо подобатися іншим і почувати себе коханою. Батьки ніколи не повинні скупитися на похвалу дитині за її досягнення, обзивати її, давати їй негативну характеристику.

Малюк із раннього дитинства здатний оцінювати свою поведінку: коли він поводить себе добре, а коли погано, що можна робити, а що не можна. Батьки мають встановити в родині загальні критерії оцінки. Батьки не повинні давати розбіжні оцінки вчинкам дитини. Караючи дитину, батькам необхідно пояснити, за що її покарали. Фізичні покарання неприпустимі. Дитина, яку б'ють, осягає тільки одне правило: для досягнення своєї мети можна заподіювати біль близькій людині.





