

ДЕПРЕССИВНОЕ РАССТРОЙСТВО У БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РОДОВ.

Депрессия - психическое заболевание, характеризующееся расстройством настроения.

Термин депрессия (от лат. **depressio** подавление) появился только в XIX веке.

На протяжении более чем двух тысяч лет депрессию называли **меланхолией** (с греч. **melaina chole** – черная желчь). Этот термин был введен **Гиппократом**

Клинические критерии депрессии:

- Снижение настроения дольше 2х недель
- Разница в состоянии (утром- хуже, к вечеру- легче)
- Нарушение сна
- Снижение аппетита
- Невозможность ни от чего получить удовольствие от чего либо
- Ухудшение памяти
- Снижение работоспособности
- Утрата обычных интересов
- Ощущение безысходности

*наличие 2-3 признаков- повод обратиться к врачу

ТЕОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

1. Генетическая (?)
2. Биохимия- моноаминовая (недостаток серотонина, норадреналина, дофамина)
3. Обезвоживание (?)
4. «Агрессия во внутрь»



Генетические факторы:
наследственность и случаи в
семье

Биологические
факторы:
низкий уровень
гормонов, низкий
уровень
нейромедиаторов

Возможные причины развития депрессии

Психологические
факторы:
стрессовые
события,
одиночество,
разочарования

Социологические факторы:
злоупотребление, развод, бедность,
безработица, моббинг,
стресс рабочего дня



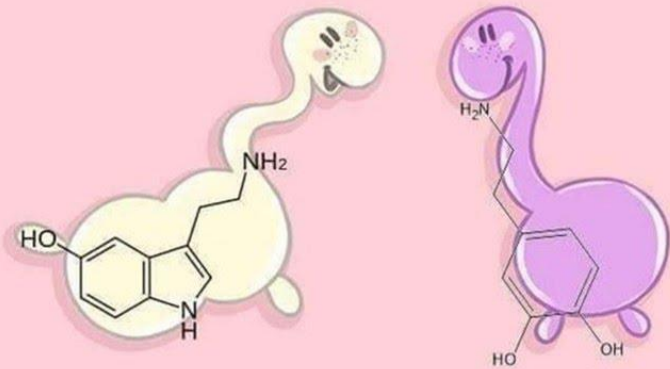
ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ:

- хронический стресс
- острая психическая травма
- умственное и физическое переутомление
- лекарства, алкоголь
- соматические болезни, травмы



ДЕПРЕССИЯ-ЭТО НАРУШЕНИЯ НА БИОХИМИЧЕСКОМ УРОВНЕ

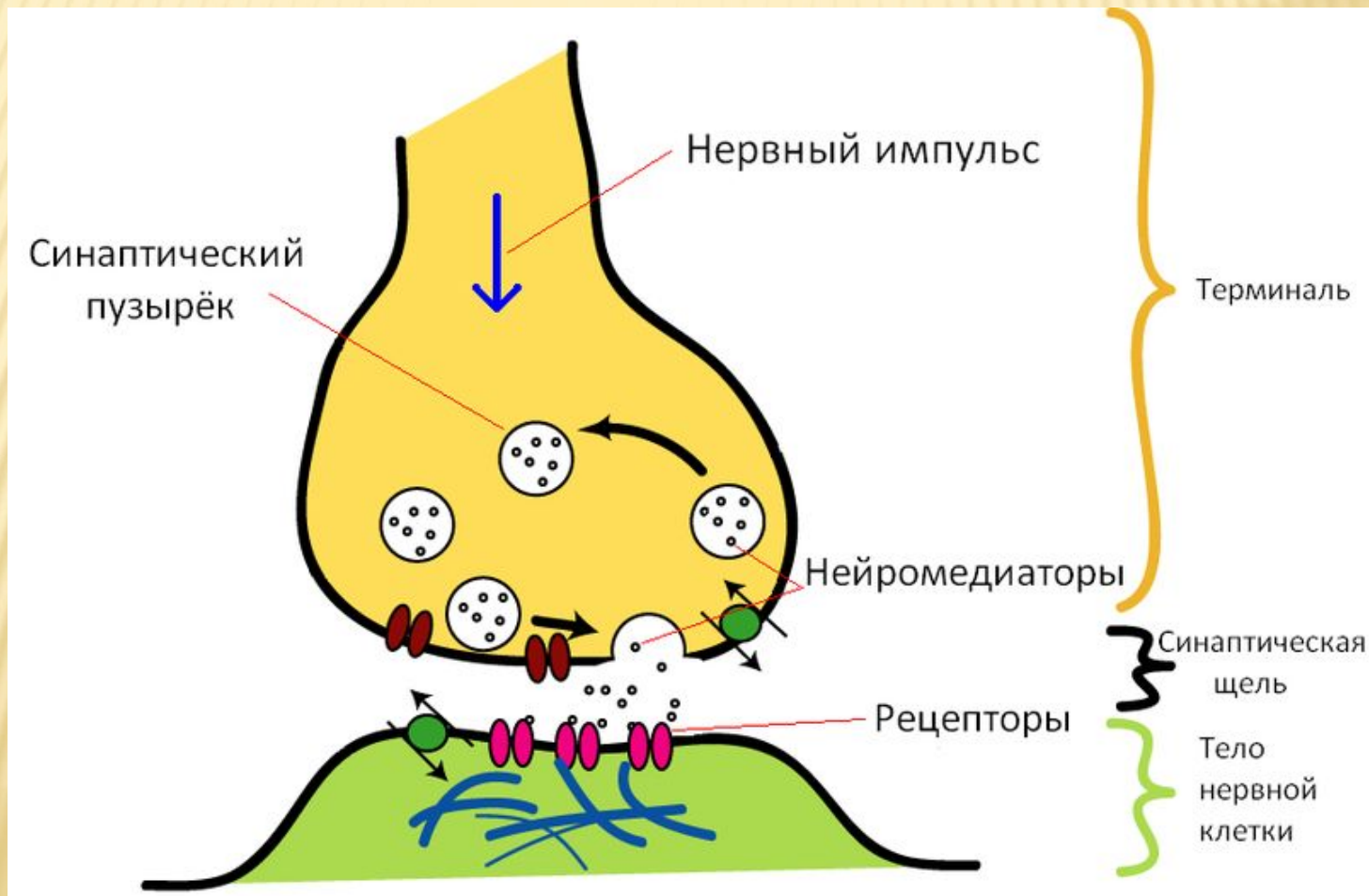
На самом деле,
только 2 вещи в жизни могут сделать человека
по-настоящему счастливым:



СЕРОТОНИН И ДОФАМИН

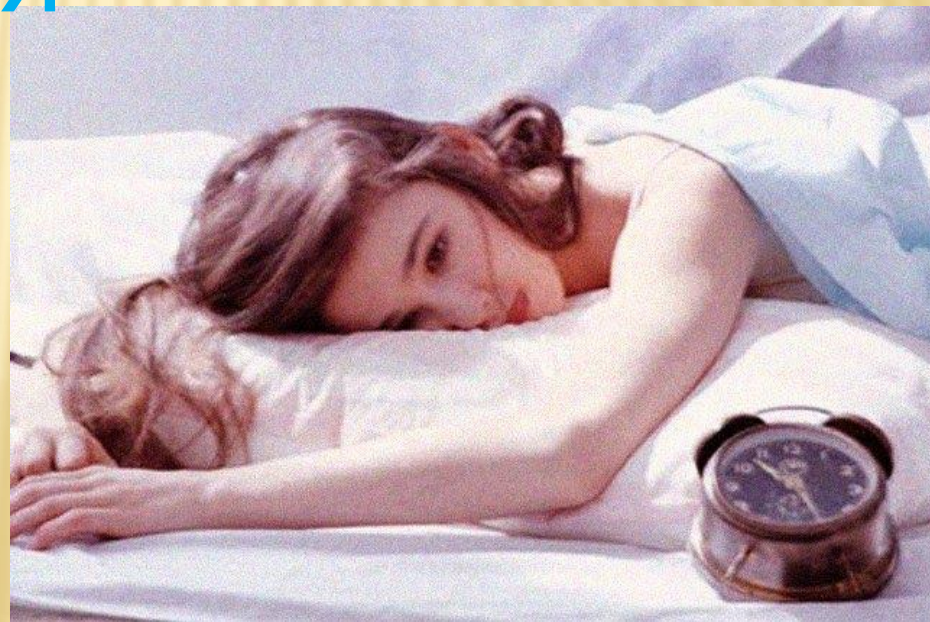
Биохимического гипотеза видит причины депрессии в неправильном функционировании **лимбической системы** (управляет нашим поведением, реакциями агрессии, материнским инстинктом и сексуальными побуждениями), **гипоталамуса** (часть лимбической системы, ответственная за регулирование чувства голода и сытости, жажды, температуры тела и ощущение удовольствия) и **ретикулярной формации** (регулирующей режим сна и бодрствования)

а именно проблемы в передаче химических веществ (серотонин, норадреналин и дофамин) в ЭТИХ областях мозга.



-
- Биполярная депрессия
 - Большая депрессия
 - Малая депрессия (дистимия)
 - Циклотимия
 - Сезонное расстройство
 - Осенняя депрессия
 - Эндогенная депрессия
 - Психогенная депрессия
 - Реактивная депрессия
 - Невротическая депрессия
 - Психотическая депрессия
 - Атипичная депрессия
 - Маскированная депрессия
 - Алкогольная депрессия
 -

- тревожная
- ипохондрическая
- ажитированная
- анестетическая
- апатическая
- астеническая



АТИПИЧНАЯ ДЕПРЕССИЯ

- отдельный вид расстройств психоэмоциональной сферы, для которого характерно сочетание типичных депрессивных симптомов и некоторых специфических признаков.
- Ведущие проявления атипичной депрессии: эмоциональная реактивность, чрезмерно усиленный аппетит, увеличение массы тела, повышенная сонливость.

"МАСКИ" ДЕПРЕССИИ



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

- акцентуации характера: эмоциональная возбудимость, склонность к бурным переживаниям, быстрая утомляемость, меланхолия
- наличие депрессивных расстройств до беременности
- депрессивные расстройства у ближайших родственников
- нежеланная беременность

- **беременность, протекающая с осложнениями**
- **неблагоприятная обстановка в семье, на работе, в окружающем пространстве**
- **серьезные психоэмоциональные потрясения во время беременности**
- **необходимость заниматься тяжелой физической или умственной работой в ожидании малыша**
- **сложная финансовая ситуация, жилищные проблемы и другие подобные аспекты**

ДЕПРЕССИЯ НА РАННИХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ

- нежелательная беременность
- давление со стороны родственников
- долгий период бесплодия
- аборты, выкидыши до данной беременности
- трагедии в семье
- болезни
- позднее узнавание о беременности

**= угрозы выкидыша, замершая
беременность, тяжелый токсикоз,
кровотечения**

ДЕПРЕССИЯ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ

- Страх родов
- Тяжелые предыдущие роды
- Потеря детей (мертворождение, замершая)
- Изменения своего тела, физическая тяжесть
- Страх перед изменениями в жизни
- «Все уже родили! А я еще хожу!»

СИМПТОМЫ

- Бессонница, немотивированная раздражительность, быстрая утомляемость и постоянно подавленное настроение.
- Будущая мама не желает готовить приданое для малыша, наводить порядок в доме и выполнять те привычные действия, которые свойственны большинству женщин в положении.
- мысли о смерти, разговоры о том, что после родов жизнь закончится.
- апатия, пропадает интерес к собственному здоровью и состоянию своего малыша.
- Попытки развеселить такую женщину не приносят успеха. Во многих случаях депрессия, возникшая на поздних сроках беременности, плавно переходит в послеродовую депрессию.

ВЛИЯНИЕ ДЕПРЕССИИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НА РЕБЕНКА

- наступление преждевременных родов
- переносимость, необходимость стимуляции
- рождение маловесного, вялого ребенка с низкими базовыми рефлексамии
- появление проблем в физическом и интеллектуальном развитии ребенка по мере его взросления

ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ С ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ?

- 1. Обратиться к врачу!
- 2. Не замыкаться одной, стараться продолжать привычный образ жизни
- 3. Психотерапия
- 4. Группы для беременных
- 5. Поддерживать контакт с мужем, говорить о своем состоянии
- 6. Режим дня
- 7. Витамины
- 8. Бассейн, физ.упражнения (?)
- 9. Оградить себя от негативных событий

- ▶ Послеродовая депрессия – любое расстройство легкой и средней степени тяжести, возникающее на протяжении первого года после родов. В некоторых случаях заболевание может начинаться ещё до родов
- ▶ Послеродовой психоз - расстройство настроения, сопровождающееся такими признаками, как потеря контакта с реальностью, галлюцинации, тяжелое расстройство мышления и патологическое поведение

ПРИЧИНЫ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

- 1. Тяжелые роды, осложнения
- 2. Больной ребенок
- 3. «Громкий» ребенок
- 4. Замкнутость наедине с ребенком
- 5. Плохие социальные условия
- 6. Недостаточная лактация
- 7. Ожидания мужа
- 8. Отсутствие поддержки мужа

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

- ежегодно в среднем около 260 тыс. из 1,6 млн российских рожениц страдают послеродовой депрессией
- Почти каждая 3 женщина из 1000 испытывает тревожно-субдепрессивное состояние после родов, каждая 10 переживает депрессивное расстройство и 1-2 переживают **послеродовой психоз**

ОПАСНОСТЬ

- Истощение самой женщины для физического здоровья → опасность
- Отсутствие молока
- Нечаянное травмирование ребенка
- Недостаточный уход
- Эмоциональная депривация ребенка → эмоциональные проблемы у ребенка, частоболеющие дети
- Нарушения отношений в паре

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ?

- 1. Обратиться к врачу, прием медикаментов!
- 2. Психотерапия
- 3. Обеспечить женщине возможность час в день не заниматься ребенком
- 4. Поддержка семьи
- 5. Режим
- 6. Все, что хорошо вам, хорошо и ребенку!
Без жертв

«Ребёнок-это единственный человек, которому всё равно: толстая ты или худая, красивая или нет. Он любит тебя просто за то, что ты его МАМА».

