

# Шесть важных фактов о перинатальной депрессии и тревожности



## 1 Перинатальная депрессия и (или) тревожность встречаются довольно часто.

- Перинатальная депрессия может возникнуть у любой беременной женщины или молодой матери, независимо от ее возраста, уровня дохода, образования, расовой или этнической принадлежности.

## 2 Возможных симптомов множество. Каждая женщина может испытывать разные чувства и симптомы:

- Чувство грусти
- Чувство подавленности или беспокойства
- Чувство вины или неполноценности
- Перепады настроения (эмоциональные качели)
- Отсутствие удовольствия от чего-то, что доставляло радость ранее
- Изменение режимов сна и питания
- Чрезмерное беспокойство о ребенке
- Галлюцинации (зрительные или слуховые)
- Мысли о причинении вреда себе или своему ребенку

Вам нужна неотложная помощь, если вы видите или слышите то, чего нет (т. е. испытываете галлюцинации), а также если у вас возникают мысли о самоубийстве либо о причинении вреда себе или своему ребенку. Если у вас или у близкого вам человека возникают такие мысли, позвоните в службу 911.

## 3 Симптомы могут появиться в любое время в период беременности и в течение года после родов.

Дородовая депрессия и (или) тревожность возникают во время беременности, т. е. до рождения ребенка.

- Вскоре после родов часто возникают чувства грусти и беспокойства. Они могут длиться до пары недель.
- Послеродовая депрессия и (или) тревожность возникают после родов. Они могут не исчезать на протяжении нескольких недель. Без надлежащего лечения послеродовая депрессия и (или) тревожность могут обостриться со временем.

## 4 Перинатальная депрессия и (или) тревожность — не ваша вина.

- Это распространенные состояния, которые поддаются лечению.
- Ваш медицинский анамнез и реакция организма на стресс или гормоны могут стать причинами перинатальной тревожности и (или) депрессии.
- Друзья, родственники и коллеги могут оказать поддержку вам и вашему ребенку. Это поможет вам преодолеть перинатальную депрессию и (или) тревожность.

## 5 Лучше начать лечение как можно раньше.

- Физическое и эмоциональное состояние матери влияет на здоровье и развитие ребенка.
- Лечение может включать терапию (беседу с квалифицированным специалистом) и прием различных лекарств, безопасных для беременной или кормящей грудью матери и ее ребенка.
- Помимо этого, справиться со стрессом помогают группы поддержки, медитация, физическая активность и здоровое питание. Все это помогает смягчить симптомы перинатальной депрессии и (или) тревожности.

## 6 Вам готовы оказать помощь.

- Вам нужна неотложная помощь, если вы видите или слышите то, чего нет (т. е. испытываете галлюцинации), а также если у вас возникают мысли о самоубийстве либо о причинении вреда себе или своему ребенку. Если у вас или у близкого вам человека возникают такие мысли, позвоните в службу 911.
- Просьба о помощи — признак силы, а не слабости.
- Для начала поговорите со своим акушером-гинекологом, фельдшером-акушером или другим поставщиком медицинских услуг. Он может направить вас к психотерапевту, который поможет вам справиться со своими чувствами.
- Воспользуйтесь приведенной ниже контактной информацией, чтобы узнать о других способах получения помощи.

