

## **ПРОБЛЕМА ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

Депресія – це психічний розлад, що істотно впливає на соціальну адаптацію та якість життя і характеризується патологічно зниженим настроєм з песимістичною оцінкою себе і свого становища в навколишній дійсності, гальмуванням інтелектуальної і моторної діяльності, зниженням спонукань і соматовегетативними порушеннями.

Депресія настільки поширена в сучасному світі, що це захворювання вийшло за межі психіатрії, з ним зустрічаються лікарі всіх спеціальностей. [1]

Різні етапи життя, особливо зміни та стрес можуть бути чинниками виникнення депресії. Висока поширеність депресивних і тривожних розладів у жінок спостерігається саме під час вагітності, і це одна з серйозних проблем суспільної охорони здоров'я.

Одним з різновидів депресії – є післяпологова депресія, що за даними наукових досліджень може проявлятися у жінок в період від народження дитини до 1 року. Загалом - післяпологові порушення настрою вражають до 80% матерів, а 15% жінок відчувають саме депресію після пологів.

Це спричинено тим, що перехід від самостійного життя до батьківства є складним і пов'язаний із значним стресом. Незважаючи на те, що народження дитини може принести чимало радості та задоволення в житті, не можна обійти той факт, що для багатьох жінок вагітність пов'язана із дискомфортом, з відчуттям невизначеності, а післяпологовий період часто приносить відсутність сну, втому, емоційні піднесення і спади.

Симптоми післяпологової депресії відповідають діагностичним критеріям клінічної депресії. Один з наступних симптомів має бути присутнім принаймні протягом 2 тижнів:

- Пригнічений настрій.
- Ангедонія (втрата інтересу або задоволення).
- Зниження апетиту (з помітним збільшенням або втратою ваги).
- Порушення сну (безсоння, гіперсомнія).
- Психомоторна загальмованість або збудження (спостерігається іншими).
- Нестача енергії або втома.
- Почуття нікчемності або почуття надмірної / невідповідної провини.
- Важко концентрувати увагу або приймати рішення майже кожен день.
- Думки про смерть, самогубство або суїцидальний план. [2]

На сьогоднішній день, вчені не дійшли згоди щодо єдиної причини яка пояснює, чому саме виникає післяпологова депресія. Важливу роль відіграють фізіологічні та

психологічні причини. Науковці стверджують, що виникнення захворювання часто спричиняють гормони. Їхній рівень різко йде на спад і це впливає на вироблення нейромедіаторів, особливо серотоніну і дофаміну.

Але не можна виключати й психологічні причини: через брак сну та страх за дитину, жінці може бути важко впоратись навіть з дрібними проблемами.

Мета аналіз 18 досліджень показав, що саме втрата контролю над власним життям є однією з основних психологічних причин виникнення післяпологової депресії. [3]

Слід зазначити, що ознаки післяпологової депресії виявляють у чоловіків і навіть у прийомних батьків. [4]

Ризик виникнення післяпологової депресії можуть підвищувати наступні фактори:

1. Народження дитини шляхом кесаревого розтину.
2. Переживання депресивних та тривожних розладів ще до пологів (такі матері більш чутливі до гормональних змін в їхньому організмі).
3. Наявність двох або більше дітей (це вище психологічне та фізичне навантаження, що частіше спричиняє депресію);
4. Віковий фактор: молоді породіллі більш схильні до розвитку депресії, а нижчі показники у жінок віком 31-35 років;
5. Брак соціальної підтримки: проблеми у шлюбі, втрата близької людини тощо.

Разом з тим антрополози стверджують, що післяпологова депресія може мати еволюційне підґрунтя – попри розвиток технологій, сучасні жінки знаходяться у соціальному вакуумі, що може сприяти виникненню депресії.

В наш час зростає потреба достатньої поінформованості жінок про симптоми та можливості лікування післяпологової депресії. Чим раніше буде вжито заходів профілактики та відповідних методів лікування, тим нижчі ризики для здоров'я жінки та її дитини.

#### СПИСО ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Депресія: значення терміну, статистика, симптоми. Національна академія медичних наук України [Електронний ресурс] URL: <https://amnu.gov.ua/depresiya-znachennya-terminu-statystyka-symptomy/> (дата звернення: 21.07.2020).
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
3. Interventions for Postpartum Depression // Toronto, Canada: Registered Nurses' Association of Ontario [Електронний ресурс] URL: [https://rnao.ca/sites/rnaoca/files/Interventions\\_for\\_Postpartum\\_Depression.pdf](https://rnao.ca/sites/rnaoca/files/Interventions_for_Postpartum_Depression.pdf)
4. Psychodynamics Of Postpartum Depression. // Lawrence D. Blum, MD Philadelphia, Pennsylvania [Електронний ресурс] URL: <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/58717/postpartumdepression-pp-2007.pdf>