

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

У вас родился ребенок, но это не приносит вам радости?

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может сопровождаться тревогой, усталостью и унынием. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если они не проходят, это может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материале.

Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.



ПОМНИТЕ:
послеродовая
депрессия – очень
распространенное
явление. Если вам
кажется, что это ваш
случай – обратитесь
за помощью.

- Без надлежащего лечения депрессия может продолжаться месяцы и даже годы, сказавшись на вашем здоровье и развитии ребенка.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия?

- Поделитесь вашими чувствами с близкими. Попросите их помочь вам справиться с ребенком в моменты, когда вы чувствуете себя истощенным или подавленным.
- Избегайте самоизоляции от друзей и семьи.
- По возможности проводите время на свежем воздухе. Если обстоятельства позволяют, прогулки на свежем воздухе полезны как для вас, так и для ребенка.
- Общайтесь с другими матерями. Они могут посоветовать или поделиться опытом.
- Поговорите со своим врачом. Он может помочь вам подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
- Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.



LetsTalk

www.who.int/depression/ru

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Вас беспокоит, что у вашего ребенка возможно, депрессия?

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают эти изменения. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- ♦ Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- ♦ К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
- ♦ Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
- ♦ Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.



ПОМНИТЕ:
если вам кажется,
что у вашего ребенка
депрессия, поговорите
с ним о том, что
его беспокоит или
тревожит и, при
необходимости,
обратитесь за помощью
к специалистам.

Что вы можете предпринять, если кажется, что у вашего ребенка депрессия

- ♦ Обсудите с ним или с ней его чувства и проблемы, связанные со школой или вне школы. Попробуйте найти способы помочь вашему ребенку.
- ♦ Поговорите с людьми, к которым вы доверяете.
- ♦ Спросите совета у вашего психолога.
- ♦ Оградите ребенка от чрезмерных требований, обращений и насилия.
- ♦ Уделяйте особое внимание ребенку в периоды изменений в школе или во время полетов.
- ♦ Содействуйте тому, чтобы ребенок регулярно питался, вел активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- ♦ Находите возможности для общения с друзьями.
- ♦ Если у вашего ребенка есть мысли о причинении вреда или уже были предприняты попытки, немедленно обратитесь к квалифицированному специалисту.



LetsTalk

www.who.int/depression/ru