

# **Введение в послеродовую депрессию: определение и причины**

## **Introduction to postpartum depression: definition and causes**

### **Хоперская О.В.**

канд. мед. наук, доцент кафедры психологии и поведенческой медицины,  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени  
Н.Н. Бурденко»

e-mail: smv250587@mail.ru

### **Khoperskaya O.V.**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and  
Behavioral Medicine, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

e-mail: smv250587@mail.ru

### **Енькова Е.В.**

Д-р мед. наук, заведующий кафедрой Акушерство и гинекология, ФГБОУ  
ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н.  
Бурденко»

e-mail: akushervsmabyrdenko@mail.ru

### **Enkova E.V.**

Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Obstetrics and Gynecology,  
Medicine, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

e-mail: akushervsmabyrdenko@mail.ru

### **Кудашова Е.А.**

канд. мед. наук, заведующий кафедрой психологии и поведенческой медицины,  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени  
Н.Н. Бурденко»

e-mail: ppmvrngmu@vrngmu.ru

### **Kudashova E.A.**

Candidate of Medical Science, Head of department of Psychology and Behavioral  
Medicine, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

e-mail: ppmvrngmu@vrngmu.ru

### **Никонова Е.А.**

студент первого года обучения по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное  
дело, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет  
имени Н.Н. Бурденко»

e-mail: nikonova.liza2015@yandex.ru

### **Nikonova E.A.**

Student of the first year of study in the direction of training 31.05.01 Medicine, Voronezh  
State Medical University named after N.N. Burdenko

e-mail: nikonova.liza2015@yandex.ru

**Лемак М.И.**

студент первого года обучения по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко»  
e-mail: mlemak77@icloud.com

**Lemak M.I.**

Student of the first year of study in the direction of training 31.05.01 Medicine, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko  
e-mail: mlemak77@icloud.com

**Аннотация**

Послеродовая депрессия – это серьезное психологическое состояние, которое может появиться у женщин после рождения ребенка. Оно характеризуется глубокой грустью, чувством отчаяния и потери интереса к окружающему миру. Подобное состояние может продолжаться несколько недель или даже месяцев после родов.

В этой статье мы обратим внимание на основные симптомы и причины послеродовой депрессии, а также ознакомимся с возможными способами поддержки для тех женщин, которые страдают от этого психологического расстройства. Роль поддержки со стороны близких людей и профессиональных специалистов необходима для помощи женщинам в преодолении этих трудностей и возвращении к полноценной жизни после рождения ребенка.

**Ключевые слова:** послеродовая депрессия, материнство, мать, ребенок, психология, гинекология, депрессия, роды.

**Abstract**

Postpartum depression is a serious psychological condition that can occur in women after the birth of a child. It is characterized by deep sadness, feelings of despair and loss of interest in the world around them. Such a state can last for several weeks or even months after childbirth.

In this article, we will pay attention to the main symptoms and causes of postpartum depression, as well as familiarize ourselves with possible ways of support for those women who suffer from this psychological disorder. The role of support from loved ones and professional specialists is essential to help women overcome these difficulties and return to a fulfilling life after childbirth.

**Keywords:** postpartum depression, motherhood, mother, child, psychology, gynecology, depression, childbirth.

До самого недавнего времени в официальных списках болезней депрессия не значилась. На нее зачастую смотрели как на каприз или проявление слабости. Только в 1990 г. один из руководителей американского Национального института психологического здоровья Роберт Хиршфельд с удовлетворением констатировал: «Депрессию рассматривают теперь как заболевание, а не как неполноценность». А в России депрессия выделена в отдельную болезнь лишь в 1998 г.

Послеродовая депрессия – это аффективное расстройство, вызванное адаптацией к роли матери и гормональными изменениями в организме женщины [1].

Сегодня в различных литературных источниках можно найти все о явлении депрессии, в том числе множество определений этой болезни. В переводе с латинского «депрессия» - подавленность, угнетенное подавленное психическое состояние [2]. Ее общие признаки таковы: чувство беспокойства, тревожности; ощущение слабости, упадка сил особенно с утра (к обеду или к вечеру силы могут

восстановиться), психическая и физическая утомляемость, истощаемость, изменение массы тела; боли, неприятные ощущения в голове, в других частях тела [3].

По мнению известного психотерапевта Покрасса Михаила Львовича, депрессия – это проявление и необходимый инструмент осознанной или неосознанной перестройки мотивационной системы ценностей - инструмент выбора, механизм самостроительства или саморазрушения. Депрессия возникает всякий раз, когда человек сталкивается с отсутствием условия, без которого для него невозможно удовлетворение его ценностей, сохранение целостности «Я» или самой жизни, невозможно осуществление важной для него активности [4].

Причины послеродовой депрессии могут быть различными. Принято выделять следующие причины [5]:

1. Наследственная предрасположенность, которая связана с нервной системой близких родственников одной семьи. Это возможность адаптироваться к новым изменяющимся условиям окружающей среды, стрессу.
2. Гормональный сбой – это изменение выработки половых гормонов и секретов щитовидной железы. При этом возрастает количество пролактина. Такие изменения влекут нарушения в работе нервной системы, что выражается в эмоциональной нестабильности, подавленности.
3. Изменение социальных условий, диктующих новые требования и обязанности молодой матери. Круг общения у женщины сужается, она чувствует большую ответственность.
4. Сложности в быту, которые перегружают уставшую женщину. Уход за малышом, бессонные ночи, кормления, посещения врачей истощают организм и провоцируют нарушения нервной системы.
5. Проблемы во взаимоотношениях с супругом, связанные с усталостью родителей, переключением внимания с себя на нового члена семьи. У пары часто возникают ссоры, недопонимания и претензии друг другу, а интимная жизнь отходит на второй план из-за восстановительного периода женщины.

Симптомы и диагностика послеродовой депрессии играют важную роль в обеспечении психологического благополучия молодой матери и ее ребенка. Послеродовая депрессия является серьезным психическим расстройством, которое может возникнуть у женщин после рождения ребенка [6]. Это состояние отличается от эмоциональных колебаний, связанных с «Бэби-блюз», более продолжительными и интенсивными симптомами.

Очень часто женщины, страдающие послеродовой депрессией, испытывают постоянные чувства грусти, усталости и безразличия к окружающему миру. Они также могут иметь проблемы с настроением, аппетитом и концентрацией. Самые тяжелые случаи последующей депрессии могут привести к мыслям о самоубийстве или нежеланию заботиться о новорожденном [7].

Для точной диагностики послеродовой депрессии необходимо обратиться к специалисту – клиническому психологу и гинекологу-акушеру. Врач проведет осмотр и оценит симптомы, а также обсудит историю пациента. Общение с молодой матерью позволяет определить наличие послеродовой депрессии и решить, какое лечение будет наиболее эффективным [8].

Согласно исследованиям в области гинекологии и психологии, матери, страдающие послеродовой депрессией, имеют больший риск развития проблем со здоровьем как для себя, так и для своего малыша. Мать может испытывать физический дискомфорт из-за недостаточного сна или плохого питания из-за потери аппетита. Это может привести к ухудшению её физического состояния.

Яркой картиной такого состояния является частный случай в городе Воронеж. Несовершеннолетняя мама выбросила своего младенца с окна четвертого этажа,

предположительно не справившись со своей новой ролью. Можно предположить, что эту трагедию можно было бы избежать, если бы родители девочки вовремя заметили изменения в своей дочери.

Одновременно с тем материнское эмоциональное состояние оказывает прямой эффект на развитие ребенка. Дети, рожденные от матерей с послеродовой депрессией, могут испытывать проблемы в формировании эмоциональных связей и социальной адаптации. Исследования также показывают, что у таких детей повышается риск развития психологических расстройств в будущем [9].

В данном подразделе будут представлены несколько полезных советов для будущих мам, чтобы помочь им справиться с возможностью послеродовой депрессии. Во-первых, очень важно посещать гинеколога на регулярной основе перед и после рождения. Гинеколог может предоставить информацию об изменениях, происходящих в организме женщины после родов, а также порекомендует методы профилактики или лечения.

Кроме того, следует обратить внимание на психологическую подготовку к материнству. Будущие мамы должны быть готовыми к новому уровню ответственности и изменениям в своей жизни после рождения ребенка. Поддержка партнера, семьи и друзей также играет важную роль в предупреждении послеродовой депрессии.

## Литература

1. Чиркова, А. В. Послеродовая депрессия / А. В. Чиркова, А. Д. Зубарева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 24 (262). — С. 47-50. — URL: <https://moluch.ru/archive/262/60704/> (дата обращения: 17.03.2024).
2. Leis JA, Solomon BS, Wasserman KE, Carter TN, Mendelson T, Perry DF, Tandon SD. Preventing postpartum depression in a pediatric primary care clinic: a pilot study. Clin Pediatr (Phila). — 2015. DOI: 10.1177 / 0009922814536775. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24876165/>
3. Alberque C, Bianchi-Demicheli F, Andreoli A, Epiney M, Irion O. Dépression grave pendant la grossesse: que faire? [Management of severe antepartum depression: an update]. Rev Med Suisse. — 2008: 392, 394, 396-7. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18320767/>
4. Гарнизов Т., Хаджиделева Д. Послеродовая депрессия // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poslerodovaya-depressiya> (дата обращения: 17.03.2024).
5. Послеродовая депрессия. Миф или реальность [Электронный ресурс] // URL: <https://psynavigator.ru/publikacii/poslerodovaya-depressiya.-mif-ili-realnost>
6. Clout D, Brown R. Sociodemographic, pregnancy, obstetric, and postnatal predictors of postpartum stress, anxiety and depression in new mothers. J Affect Disord. — 2015. DOI: 10.1016 / j.jad.2015.08.054. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26342890/>
7. Подойницына И.А., Харькова О.А. Теоретические аспекты послеродовой депрессии (обзор литературы) // Инновационная наука. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-poslerodovoy-depressii-obzor-literatury> (дата обращения: 17.03.2024).
8. Овчинников А.В., Вазагаева Т.И. Современные подходы к фармакотерапии послеродовой депрессии // МС. 2020. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-farmakoterapii-poslerodovoy-depressii> (дата обращения: 17.03.2024).

9. Mahdi A, Dembinsky M, Bristow K, Slade P. Approaches to the prevention of postnatal depression and anxiety - a review of the literature. *J Psychosom Obstet Gynaecol.* – 2019. DOI: 10.1080 / 0167482X.2018.1512577. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30204522/>