

Перинатальная депрессия и тревога (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Russian

Перинатальная депрессия и тревога (PNDA)

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Содержание

Что такое перинатальная депрессия и тревога (PNDA)?

У кого может появиться PNDA?

Когда это становится проблемой?

На что обращать внимание

Насколько это распространено?

Послеродовой психоз

Эффективное лечение

Беспокойтесь о ком-то другом?

Полезные телефонные линии и сайты

Служба устного перевода

Заявление об ограничении ответственности/дисклеймер



Что такое перинатальная депрессия и тревога (PNDA)?

Перинатальная депрессия и тревога (PNDA) возникает **до** и **после** рождения ребенка.

«Перинатальный» означает «примерно в период родов» и это слово предпочтительнее слова «постнатальный», что означает после рождения, поскольку у некоторых людей симптомы могут проявляться во время беременности или в преддверии рождения ребенка.

Как правило, перинатальная депрессия и/или тревога возникают в период между тем, когда стало известно, что родится ребенок, и в течение года после рождения ребенка. Другие слова, которые можно использовать для описания этого периода, включают в себя «постпартумный», «антенатальный» и «пуэрпальный».

У кого может появиться PNDA?

PNDA затрагивает не только молодых мам, это может случиться со всеми типами родителей: папами и небологическими родителями, трансгендерными и гендерно-различными биологическими родителями и гестационными суррогатными матерями. Патронатные воспитатели, приемные родители и расширенная семья также могут испытывать перинатальные проблемы с психическим здоровьем, связанные с рождением/появлением нового ребенка.

Когда это становится проблемой?

У большинства новых родителей и опекунов бывают взлеты и падения; подготовка к тому, чтобы ребенок присоединился к вашей семье, может быть напряженной и даже немного пугающей. После рождения/появления ребенка эмоции могут быть сильными по ряду причин; новорожденный может вызывать стресс, многие родители и опекуны испытывают недостаток сна, и все приспособляются к новому распорядку дня. Однако PNDA имеет некоторые отличительные особенности.

Если ваш стресс, беспокойство или чувство тоски длятся более двух недель, возможно, пришло время обратиться за дополнительной помощью. PNDA может затруднить реагирование на ребенка и уход за ребенком. Хорошей новостью является то, что при правильной поддержке PNDA может довольно быстро пройти. Люди, затронутые PNDA, все равно могут быть отзывчивыми и чуткими опекунами, особенно если их поддерживают их близкие и внушающие доверие медицинские работники.

На что обращать внимание при PNDA

Есть ряд факторов, на которые вы могли бы обратить внимание, если вы думаете, что, возможно, переживаете PNDA:

- Чувство беспокойства - больше, чем обычно.
- Ощущение, что, возможно, вы не справляетесь.
- Чувство тоски - больше, чем обычно.
- Чувство бесполезности.
- Больше не интересуетесь своим ребенком, партнером или друзьями.
- Труднее выполнять повседневные задачи.
- Постоянное беспокойство.
- Изменение аппетита.
- Потеря концентрации.
- Потеря интереса к сексу или близости.
- Длительные периоды раздражительности и гнева.

Если вы или кто-то, о ком вы заботитесь, испытываете что-либо из этого, особенно если это длится больше двух недель, важно связаться с вашим местным врачом общей практики, детской и семейной медицинской сестрой или позвонить на линию помощи PANDA по тел. 1300 726 306 - это отличные первые шаги.

Насколько это распространено?

По всей Австралии 100 000 семей ежегодно испытывают ту или иную форму перинатальной депрессии и беспокойства в период от начала беременности до первого дня рождения ребенка.

1 из 5 биологических родителей и до 1 из 10 небιологических родителей испытывают проблемные симптомы тревоги и/или депрессии в перинатальный период.

Послеродовой психоз

Послеродовой психоз обычно возникает в течение трех недель после рождения ребенка. Подобно перинатальной депрессии и тревоге, послеродовой психоз хорошо поддается лечению и поддержке, особенно при раннем выявлении.

От 1 до 2 биологических родителей из каждых 1000 страдают послеродовым психозом после рождения ребенка. Хотя и редко, послеродовой психоз может быть серьезным и подвергать риску как родителя, так и ребенка.

Если вы или кто-то, о ком вы заботитесь, испытываете какие-либо из нижеследующих симптомов, важно немедленно обратиться к врачу.

- Необъяснимое поведение и/или изменения в мышлении, которые могут включать в себя паранойю, например, ощущение, что ребенку будет причинен вред.
- Отключение от реальности или неуверенное чувство реальности – это может включать в себя видеть или слышать то, чего нет.
- Заметный и необъяснимый сдвиг в восприятии, включая веру в то, что реально то, что не является реальностью.
- Мысли о причинении вреда себе или ребенку.

Эти симптомы могут присутствовать не всегда, но их никогда не следует игнорировать, даже если кажется, что они исчезли.

Это может вызывать беспокойство, но, пожалуйста, помните, что перинатальный психоз имеет высокий уровень ремиссии при правильном лечении и поддержке.

Эффективное лечение

Раннее обращение за помощью в связи с перинатальной депрессией и тревогой может привести к более быстрому выздоровлению и уменьшить влияние, которое она оказывает на вас, вашего ребенка и вашу сеть поддержки (партнер, семья и друзья).

Доступна большая поддержка, и первым шагом будет обсуждение с вашим врачом общей практики или детской и семейной медсестрой любых проблем, связанных с вашим собственным психическим здоровьем. Они могут предоставить вам дополнительную информацию о доступной поддержке и подходящих вариантах лечения.

Расскажите о своих опасениях своему партнеру, друзьям или членам семьи, чтобы они знали о ваших мыслях и чувствах и могли поддержать вас в этот период времени. Также, возможно, стоит поговорить с другими людьми, пережившими перинатальную депрессию и тревогу, чтобы вы могли услышать их личную историю и посмотреть на их выздоровление как на источник вдохновения на вашем собственном жизненном пути.

Если вы чувствуете, что не получаете того уровня ухода, которого хотели бы, или чувствуете, что улучшения не произошло, обратитесь за вторым мнением.

Беспокойтесь о ком-то другом?

Замечали ли вы какие-либо изменения в мыслях, чувствах или поведении вашего партнера, друга или члена семьи? Этот человек чувствовал себя на пределе душевных сил? Подвергся стрессу? Необычно грязный дом? Нежелание видаться с друзьями или семьей или проводить время со своим партнером? Нежелание выходить в свет? Перепады настроения? Сильное раздражение по мелочам?

Часто эмоциональная и практическая поддержка — это все, что нужно человеку, испытывающему симптомы PNDA. Вы можете предложить эту поддержку:

- Будучи хорошим слушателем – слушать, что человек хочет сказать, как он себя чувствует.
- Регулярно проверяя – помимо того, что вы умеете слушать, убедитесь, что вы спрашиваете человека, как он себя чувствует, и проверяйте эти чувства.
- Предлагая помощь – вносите большой вклад в работу по дому или предложите присмотреть за ребенком, пока данный человек отдыхает с друзьями, расслабляется или проводит время один на один со своим партнером.
- Помогая этому человеку выспаться – хороший ночной сон может все радикально изменить. Если вы возьмете на себя кормление частично или полностью всю ночь, это может все радикально изменить.

Также стоит заверить вашего партнера, друга или члена семьи, что он не одинок в своих чувствах и что ему доступна большая поддержка.

Эта информация взята с сайта WayAhead PNDA:

<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Пожалуйста, посетите этот сайт для получения дополнительной информации.

Полезные телефонные линии и сайты

Национальная горячая линия

PANDA - 1300 726 306

<https://www.panda.org.au/>

Справочник WayAhead -

Интернет-ресурс, содержащий большой список услуг, связанных с психическим здоровьем, в Новом Южном Уэльсе -

<https://directory.wayahead.org.au/>

Информационная служба

психического здоровья -

1300 794 991

<https://wayahead.org.au/>

MumMoodBooster (Улучшение настроения мам)

www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийское психологическое общество - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>



Служба устного перевода

Если вам нужен устный переводчик, звоните в Службу телефонных переводчиков по номеру 131 450.

Заявление об ограничении ответственности / дисclaimer

Эта информация предназначена для образовательных целей. Поскольку ни брошюры, ни сайты не могут поставить диагноз людям, всегда важно получить профессиональный совет и/или помощь, когда это необходимо. WayAhead поощряет обратную связь и приветствует комментарии к предоставленной информации. Этот информационный листок может быть воспроизведен со ссылкой на WayAhead – Ассоциацию психического здоровья Нового Южного Уэльса.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



