

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ЖІНОК ПІСЛЯ ПОЛОГІВ ТА ФАКТОРИ І МЕТОДИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЙОГО ВІДНОВЛЕННЮ

А. Е. Хохуда

Херсонський державний університет, happy.fruit1904@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор О.Є. Блинова

Майбутнє всього людства знаходиться в руках наших дітей, фізичний та психічний розвиток яких залежить від умов, які ми надаємо для цього вже сьогодні. Водночас з цим, одним з найголовніших аспектів їх успішного розвитку є здорова і щаслива мати, яка знаходиться з перших днів життя поруч і є провідником у цей світ, адже як зазначає автор однойменної книги В. Фадєєва «Щаслива мама – щаслива дитина».

В сучасній літературі дуже активно культивується тема успішності, лідерства та оптимізму, а в соціальних мережах з'являються лідери думок, які демонструють частіше за все вигадану ідеальність, зокрема, материнства та успішної щасливої жінки. Рекламні ролики та борди з'являються лише з усміхненими матусями, щасливий образ яких пропагується майже на всій лінії дитячої продукції. Все це викликає у молодих жінок очікування легкості у догляді за новонародженою дитиною, радісне і безпроблемне материнство, але частіше за все такі очікування залишаються невиправданими.

Така суттєва розбіжність між ідеальною картинкою та життєвою реальністю, дуже часто призводить до загострення психоемоційного стану жінки після пологів, який і без того є досить специфічним через фізіологічні зміни.

У післяпологовий період виділяють такі психічні розлади як «післяпологовий смуток» та більш тяжка форма «післяпологова депресія». Вони відрізняються один від одного тривалістю та силою прояву симптомів. Водночас з цим, як правило, обидва стани жінки супроводжуються емоційною нестабільністю, зазвичай негативного характеру, конфліктністю,

немотивованою агресією, тривожністю та наявністю страху. Основною причиною появи таких психоемоційних розладів є стан вагітності жінки та процес пологів, зокрема фізіологічні зміни в організмі та адаптація психіки до нового статусу та умов.

У таких випадках важко говорити про щасливу молоду маму, яка нещодавно народила дитину, а враховуючи її глобальний вплив на фізичний розвиток та психіку дитини вивчення цього питання є вкрай важливим. Крім того, відсутність контролю нестабільного психоемоційного стану матері може призвести і до прикрих наслідків, адже в Кримінальному кодексі України цьому питанню також виділена окрема стаття злочину «Убивство матір'ю своєї новонародженої дитини». Виходячи з вищевказаного, вивчення цієї теми має надзвичайно велику актуальність.

Дослідженням цього питання займалися П. Руссо, П. Гілберт, Дж. Марк, Б. Чалмерс, С. Джонс, С. Майєрс, Г. Філіппова, Н. Долішня, В. Клименко, В. Ушакова, І. Шрамко, О. Батуєв, І. Добряков, О. Силаєва, Р. Овчарова та інші.

Метою роботи є теоретичний аналіз психоемоційного стану жінок у ранньому післяпологовому періоді та практичні методи і вправи його поліпшення.

Згідно з метою дослідження нами було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел стосовно психоемоційного стану у ранньому післяпологовому періоді жінки.
2. Проаналізувати особливості психічних розладів у породілль, зокрема «післяпологового смутку» та «післяпологової депресії».
3. Проаналізувати фактори, які сприяють швидкому відновленню психоемоційного стану жінки після пологів із застосуванням практичних методів і вправ.

Об'єктом дослідження є психіка жінки, яка нещодавно народила.

Предмет дослідження – психоемоційний стан жінок у ранньому післяпологовому періоді.

Використано теоретичні методи, такі як: аналіз, систематизація і узагальнення літературних джерел.

Період вагітності та процес пологів вважаються одними із найскладніших природних явищ, а також одними із найяскравіших за емоційним забарвленням періодами в житті жінки, адже зміни, що відбуваються в її організмі обов'язково лишають по собі значні відбитки як у фізіологічному, так і у психоемоційному стані жінок.

Ознаки післяпологової емоційної кризи мають до 80% жінок, але не всі з них можна назвати депресією.

Виділяють так званий «смуток породілль», вважається природною реакцією жінки на стресові обставини. Перш за все, такий стрес є результатом нового етапу у житті жінки, нової ролі та нового рівня складностей. Окрім цього пологовий процес це і стрес для організму, у процесі якого жінка відчуває біль, фізичну втому і гормональні перетворення. Смуток породілль з'являється протягом декількох діб і проявляється приблизно до десятого дня після пологів. Жінка має прояви зниженого настрою, дратівливості, сентиментальності, плаксивості, втоми, розлади сну і підвищеного рівня тривожності. Іноді це може змінюватися проявами агресії та конфліктності. Водночас з цим, жінки можуть легко заспокоїтися, якщо поруч є людина, яка може заспокоїти та вислухати. Більше того, такі реактивні реакції є захисним механізмом у випадках наявності якихось неприйнятних обставин, а наявність довіреної людини поруч знімає усі бар'єри і створює необхідну атмосферу для розслаблення. Якщо смуток породілль продовжується більше десяти днів, то імовірно свідчить про початок післяпологової депресії.

При післяпологовій депресії дуже часто зустрічаються і соматовегетативні симптоми:

- відсутність або зниження апетиту;
- ті або інші розлади сну (складність при засинанні, поверхневий сон, що не приносить відчуття відпочинку, або кошмарні сновидіння);

- відсутність сил і бажання що-небудь робити, що супроводжується постійним відчуттям втоми;

- неможливість концентруватися на простих життєвих ситуаціях;

- головні болі, запаморочення, мігрень;

- неприємні відчуття в області серця і живота, болю в суглобах;

- порушення менструального циклу, зникнення сексуального потягу.

Крім того, однією з характеристик депресії є неможливість адекватно оцінювати свій стан, контролювати свій негативний настрій і вміти його змінювати на позитивний, а тривогу трансформувати в спокій.

Стан жінки може поглиблюватися і ще й тим, що це зовсім не те, на що вона очікувала, а саме: відчуття радості і полегшення після настання пологів. Жінка відчуває себе самотньою, їй здається, що вона нікому не потрібна, на неї ніхто не звертає уваги і взагалі не надають значення що саме відбувається з нею. Жінка відчуває абсолютну байдужість зі сторони оточення і їй здається, що вони не підтримують і не розуміють її.

Всі вищевказані процеси та реакції є результатом адаптації жінки до нового статусу, звикання до нового стилю життя. Саме тому, підбираючи дієві методи стабілізації післяпологового психоемоційного стану жінок, необхідно враховувати природу причин виникнення такого стану та фактори, які сприяють цьому.

Існують фактори ризику, які обумовлюють виникнення післяпологової депресії у жінки, до яких відносять:

1. Генетична (спадкова) схильність до психічних розладів;

2. Фізіологічні чинники (перетворення в організмі жінки в період вагітності, ускладнення у процесі пологів);

3. Соціальні фактори (статус, матеріальний стан, оточення);

4. Психологічні особливості (особистість жінки, сприйняття себе у різних ролях і тому подібне).

Водночас з цим, як правило, причини післяпологової депресії не виникають поодинокі, а з'являються в комплексі.

Профілактика виникнення психічних розладів у післяпологовий період має відбуватися задовго до його початку. Якщо жінка має високий фактор ризику виникнення хворобливого психічного стану, то профілактичні методи мають бути задіяні як тільки жінка дізналася про свою вагітність, а у подальшому пішла в декретну відпустку.

Профілактикою, в даному випадку, може бути відвідування спеціальних курсів і тренінгів для майбутніх батьків, які готують їх до пологів. Як правило, в такі програми включаються техніки релаксації, дихальної гімнастики, регуляції емоційних станів, освоєння різних навиків для полегшення болю під час пологів.

Крім того, деякі курси займаються поглибленим вивченням психологічної підготовки до пологів і материнства. Групова робота проводиться в різних формах, але все направлено на розвиток творчості, особистісний розвиток, пропрацювання емоційного стану, позбавлення від тривоги, створення образу малюка, очікування від пологового процесу, опрацювання позитивної взаємодії матері з малюком у період вагітності [2].

В таких школах по підготовці до пологів і материнства використовують методи арт-терапії, групової психотерапії, музичної і тілесно-орієнтованої терапії, аутотренінг, співи і тому подібне, частково адаптовані для підготовки до пологів і материнства. Розроблені оригінальні методи, наприклад опрацювання образу дитяти і своїх очікувань від пологів за допомогою медитацій, малюнків, інших видів творчої діяльності, групове обговорення проблем вагітності й пологів, освоєння родового голосу і спів колискових пісень тощо. Проводиться тренінг поведінки в пологах, взаємодії з дитиною, родинних стосунків [2].

Водночас з цим, варто розглянути прості та дієві методи для поліпшення психічного стану жінки, які можуть виконуватися як профілактичними так і з метою відновлення після пологів.

Так, перша і одна з найголовніших рекомендацій, це «Я у себе одна». Мається на увазі увага до себе, свого психоемоційного стану та фізичних

потреб. Молода мама має задовольняти свої базові потреби, такі як: сон і харчування.

Як зазначають медики, сон необхідний людині для відновлення фізичних і душевних сил, підтримки імунітету, ефективною переробки інформації. Крім того, в різні фази сну відбувається синтез і виділення різних гормонів, що впливають на нормальну діяльність різних структур організму [1]. Мова йде про звичайну людину, а для жінки, яка щойно народила сон є просто життєвою необхідністю.

Харчування жінки у післяпологовий період має бути збалансованим та регулярним, адже недостатня кількість поживних речовин, вітамінів та корисних мікроелементів негативно впливає на якість життя людини.

Наступний етап психічного відновлення жінки неможливо уявити без вміння саморелаксації. Будь-які стресові обставини призводять до напруги у всьому тілі, а жінка, яка знаходиться у післяпологовому періоді через недостатність сну, ненормований режим харчування, фокусування уваги на задоволенні потреб дитини, постійно знаходиться у стресових умовах. Якщо жінка навчиться позбуватися надмірної м'язової напруги, то вона зможе зменшувати інтенсивність негативних емоцій, спровокованих стресовими ситуаціями.

Однією з найефективніших є релаксація під музику, до якої можна включити різноманітні інші техніки, такі як дихальна гімнастика, терапія голосу (прозвучування тіла, спів колискових пісень) і пластику під музику.

При виконанні вправ дихання, крім наповнення крові киснем від чого мозок починає працювати ефективніше, людина ще й концентрує свою увагу на самій гімнастиці, а не на негативі, який нібито супроводжує жінку усюди. Це метод, при якому мозок відволікається від стресу, а тіло зосереджується на заміщенні такого стресу позитивними зрушеннями для організму в цілому.

Наступний вид релаксації – через образ. Під музику або ж просто перебуваючи на свіжому повітрі, заплющивши очі жінка має згадати або уявити найідеальніші умови, які асоціюються у неї з комфортом та радістю. Як

правило, такий метод релаксації дозволяє повернутися або переміститися жінці в стан легкості, в процесі чого інтенсивність негативних переживань суттєво зменшується.

Будь-який негатив, якого позбуваються за допомогою вищевказаних методів релаксації, має замінюватися новим позитивним досвідом та відчуттями.

Так, дуже важливим для жінки є турбота про себе, адже весь світ обертається навколо потреб дитини і вся увага оточуючих спрямована саме на маля, а не на маму, яка переживає надскладний період у своєму житті. Саме тому, піклування про своє тіло, яке здається далеким від ідеалу, турбота про зовнішність, яка дуже виснажується через стреси, є тим самим рятувальним жилетом для післяпологової психіки. Це можуть бути процедури краси, сеанси масажу, зміна іміджу тощо, і навіть за неможливості робити це поза своїм домом, жінка має приділяти собі увагу вдома. Гарною звичкою для підняття свого настрою та самооцінки є нанесення макіяжу зранку, проста зачіска або гарний домашній одяг.

Ефективними для настрою жінки будуть прогулянки на свіжому повітрі та спілкування з молодими мамами, які мають позитивний досвід материнства, зокрема, стабілізації психоемоційного стану після пологів. В такому випадку жінка не буде відчувати ізольованості від зовнішнього світу і зрозуміє, що такий післяпологовий стан переживає не тільки вона.

Варто наголосити на ефективності фізичної активності, яка буде сприяти не лише покращенню фізичної форми, але і психічного стану жінки. Якщо жінка не має спортивного минулого досвіду, це мають бути вправи без значного навантаження на організм, такі як звичайна ранкова гімнастика і заняття йогою рівня початківців. Як зазначають нейробіологи, будь-яка фізична активність насичує мозок киснем, а також сприяє виділенню «гормонів щастя».

Дуже часто причиною глибоких переживань післяпологового періоду є замовчування про свої нові відчуття та страхи. Саме тому сприятливою

атмосферою для відновлення психоемоційного стану є оточення або людина, якій жінка зможе розповісти та поділитися своїми хвилюваннями.

Підводячи підсумки, варто зазначити, що більшість вказаних методів та технік відновлення психоемоційного стану є доступними для жінки і головним є наявність породіллі ідентифікувати свій стан та мати бажання допомогти самій собі. А для цього необхідно актуалізувати питання психоемоційного стану жінки нарівні з консультаціями стосовно грудного вигодовування ще в стінах пологового будинку.

Література:

1. Втрата сну: веб-сайт :ЦПМСД. Бориспіль. URL: <https://cpmsd.com.ua/?p=668>
2. Шрамко І.А. Психологічне забезпечення соціальної підтримки жінок під час вагітності та грудного вигодовування: дис.... канд. псих. наук: 19.00.05 Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Северодонецьк, 2018. 220 с.