

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

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может привести к ощущению тревоги, усталости и унынию. 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 послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

## Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь вам ухаживать за ребенком в моменты, когда вам необходимо уделить время себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
- По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
- Общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
- Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
- Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.