

Перинатальна депресія та тривога (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Ukrainian

Перинатальна депресія та тривога (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

Зміст

Що таке «перинатальна депресія та тривога» (PNDA)?

У кого може розвинутиися PNDA?

Коли це є проблемою?

На що звернути увагу?

Наскільки це поширене явище?

Післяпологовий психоз

Ефективне лікування

Турбуєтеся про когось ще?

Корисні номери телефонів і вебсайти

Послуги перекладача

Відмова від відповідальності



Що таке «перинатальна депресія та тривога» (PNDA)?

Перинатальна депресія та тривога (PNDA) виникають **до** та **після** народження дитини.

«Перинатальний» означає приблизно під час народження та переважно «постнатальний», що означає після народження, оскільки в деяких осіб симптоми можуть проявлятися під час вагітності або напередодні народження дитини.

Як правило, перинатальна депресія та/або тривога виникають в період, коли стало відомо, що народиться дитина, а також упродовж року після народження дитини. Інші слова, які можна використати для опису цього періоду, включають «постнатальний», «антенатальний» або «пуерперальний».

У кого може розвинутися PNDA?

PNDA виникає не тільки в молодих матерів. Це може статися з усіма типами батьків: татусями та небіологічними батьками, трансгендерними та різностатевими біологічними батьками, а також гестаційними сурогатними матерями. Вихователі, прийомні батьки та розширені сім'ї також можуть відчувати перинатальні проблеми з психічним здоров'ям, пов'язані з появою нової дитини або малюка.

Коли це є проблемою?

У більшості молодих батьків і опікунів бувають злети та падіння; підготовка до того, щоб дитина приєдналася до вашої родини, може бути напруженою та подекуди лякати. Після появи дитини або малюка емоції можуть вирувати з низки причин; новонароджений може викликати стрес, багато батьків і опікунів відчувають нестачу сну, та всі пристосовуються до нового розпорядку дня. Проте PNDA трохи відрізняється.

Якщо ваш стрес, занепокоєння або почуття смутку тривають понад два тижні, можливо, настав час звернутися за додатковою допомогою. PNDA може ускладнити реакцію на дитину та догляд за нею. Хорошою новиною є те, що за правильної підтримки особи з PNDA доволі швидко відновлюються. Особи, що страждають на PNDA, все ще можуть бути турботливими та чуйними опікунами, особливо якщо їх підтримують їхні близькі, а також довірені медичні працівники.

На що звернути увагу при PNDA

Існує ряд речей, на які ви можете звернути увагу, якщо вважаєте, що можете стати жертвою PNDA:

- почуття занепокоєння більше, ніж зазвичай;
- почуття, що ви не можете впоратися;
- почуття надмірного смутку;
- почуття нікчемності;
- відсутність зацікавлення в дитині, партнері чи друзях;
- важкість під час виконання щоденних завдань;
- постійне занепокоєння;
- відчуття змін у апетиті;
- відсутність зосередженості;
- втрата інтересу до сексу чи інтимної близькості;
- тривалі періоди дратівливості та гніву.

Якщо ви або хтось, про кого ви піклуєтесь, відчуваєте щось із переліченого вище, особливо якщо це триває понад два тижні, перш за все необхідно зв'язатися з місцевим терапевтом, дитячою та сімейною медичною сестрою або з гарячою лінією PNDA за номером 1300 726 306.

Наскільки це поширене явище?

Щорічно 100 000 сімей по всій Австралії відчувають ту чи іншу форму перинатальної депресії та тривоги в період від початку вагітності до першого дня народження дитини.

1 з 5 біологічних батьків та до 1 з 10 небіологічних батьків відчувають симптоми тривоги та/або депресії в перинатальний період.

Післяпологовий психоз

Післяпологовий психоз зазвичай виникає упродовж трьох тижнів після народження дитини. Подібно до перинатальної депресії та тривоги, післяпологовий психоз добре піддається лікуванню та контролю, особливо за умови раннього виявлення.

Від 1 до 2 біологічних батьків із кожної 1000 осіб страждають на післяпологовий психоз після народження дитини. Хоча це рідкість, однак післяпологовий психоз може бути серйозним і наражати на ризик як батьків, так і дитину.

Якщо ви або хтось, про кого ви піклуєтесь, відчуваєте будь-які з наступних симптомів, слід негайно звернутися до лікаря.

- Незрозуміла поведінка та/або зміни в мисленні, які можуть включати параною (наприклад, що дитині буде завдано шкоди).
- Відхід від реальності або невпевнене почуття реальності — бачення або чуття речей, яких немає.
- Помітне та незрозуміле зрушення у сприйнятті, включаючи віру в те, що неможливо.
- Думки про заподіяння шкоди собі чи дитині.

Ці симптоми можуть бути не завжди, проте їх ніколи не слід ігнорувати, навіть якщо здається, що вони зникли.

Це може викликати занепокоєння, проте не забувайте, що перинатальний психоз має високий рівень ремісії за умови належного лікування та підтримки.

Ефективне лікування

Раннє звернення за допомогою у зв'язку з перинатальною депресією та тривогою може сприяти швидшому одужанню, а також зменшити вплив, який вона має на вас, вашу дитину та вашу групу підтримки (партнер, сім'я та друзі).

Існує широкий спектр підтримки, і першим кроком є розмова з терапевтом або дитячою та сімейною медсестрою про будь-які проблеми, які у вас є в контексті власного психічного здоров'я. Вони можуть надати вам додаткову інформацію про доступну підтримку та відповідні варіанти лікування.

Розкажіть про те, що вас турбує, вашому партнеру, друзям або членам сім'ї, щоб вони знали про ваші думки та почуття, а також могли підтримати вас у цей період. Також може бути корисно спілкуватися з іншими особами, які пережили перинатальну депресію та тривогу, що дасть змогу ознайомитися з їхньою особистою історією та побачити їхнє одужання як джерело натхнення при власній ситуації.

Якщо ви відчуваєте, що не отримуєте бажаного рівня обслуговування або що покращення не відбулося, зверніться до іншої особи.

Турбуєтеся про когось ще?

Чи помічали ви будь-які зміни в думках, почуттях або поведінці вашого партнера, друга чи члена сім'ї? Вони почувалися пригніченими? У них був стрес? Нетиповий безлад у помешканні? Відсутність бажання бачитися із друзями чи членами сім'ї або проводити час зі своїм партнером? Небажання виходити з дому? Перепади настрою? Надмірна дратівливість через дрібниці?

Часто емоційна та практична підтримка — це все, що потрібно людині, яка відчуває симптоми PNDA. Ви можете запропонувати цю підтримку в наступний спосіб:

- Бути хорошим слухачем — слухати, що людина хоче сказати, як вона відчувається.
- Регулярно перевіряти — окрім того, що ви вмієте слухати, переконайтеся, що ви цікавитесь самопочуттям особи та підтверджуєте ці почуття.

- Пропонувати допомогу — зробіть більший внесок у побутові справи або запропонуйте доглянути дитину, поки особа гуляє з друзями, відпочиває або проводить час наодинці зі своїм партнером.
- Піклуватися про сон — хороший нічний сон може вплинути на світогляд. Взяття відповідальності за годування дитини упродовж кількох разів або всієї ночі може змінити світ на краще.

Окрім того, буде доречним запевнити свого партнера, друга чи члена сім'ї, що його не залишили напризволяще та що для нього доступна колосальна підтримка.

Джерело цієї інформації — вебсайт WayAhead PNDA:
<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт.

Корисні номери телефонів і вебсайти

Національна служба підтримки
PNDA — 1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

Довідник WayAhead — це інтернет-ресурс, що надає вичерпний список послуг, пов'язаних із психічним здоров'ям, у Новому Південному Уельсі —
<https://directory.wayahead.org.au/>

Інформаційна служба психічного здоров'я — 1300 794 991
<https://wayahead.org.au/>

MumMoodBooster
www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue — 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралійське психологічне товариство — 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>



Послуги перекладача

Якщо вам потрібен перекладач, зателефонуйте до Служби письмового та усного перекладу за номером 131 450.

Відмова від відповідальності

Ця інформація призначена для освітніх цілей. Оскільки ні брошури, ні вебсайти не можуть визначити діагноз у людей, завжди важливо отримати професійну пораду та/або допомогу, коли це необхідно. WayAhead очікує на зворотний зв'язок і коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень можна відтворити із зазначенням WayAhead — Асоціації психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс.

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



