**6 советов для профилактики послеродовой депрессии:**

* окружайте себя красивыми вещами, выбирайте те новостные источники и каналы информации, которые не несут негатива, слушайте хорошую музыку, старайтесь **не** читать плохие книги, **не** смотреть фильмы ужасов, **не** заходить на интернет-форумы, где обсуждают детские проблемы и болезни;
* **не** нагружайте себя всевозможными делами, в данный момент главное — это ребенок, а для него нет ничего важнее счастливой и довольной мамы, уборка и работа вполне могут подождать;
* **не** верьте всему, что пишут «хорошие матери» в социальных сетях, на самом деле идеала не существует, а фотографии в интернете не передают истинного положения вещей;
* добавьте света и воздуха! чаще гуляйте утром и днем, проветривайте квартиру, **не** сидите в темноте;
* избегайте общения с теми, кто вас не поддерживает, обвиняет или в принципе вам неприятен, вы вполне можете сами выбирать круг общения: оставьте в нем только хороших людей;
* найдите союзника — человека, с которым можно поговорить о вашем состоянии и который вас точно поддержит, например, это может быть подруга, которая тоже прошла через послеродовую депрессию и прекрасно понимает, что вы чувствуете.

***Адрес отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями:***

г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17 А

***Контактный телефон:***

8(34667)2-30-57 (доб.231)

***Сайт учреждения:***

[**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

***Официальная группа учреждения в социальной сети «Одноклассники»:***

[**http://ok.ru/bukogalyms**](http://ok.ru/bukogalyms)

******

***Официальная группа учреждения в социальной сети «Telegram»:***

[**https://t.me/KKCSON**](https://t.me/KKCSON) ****

**

*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

***ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ***

***С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ***

**Послеродовая депрессия:**

**признаки и профилактика**

г. Когалым

Роды – очень мощный физиологический процесс. Естественно, что он отражается как на физическом, так и на психологическом состоянии женщины. По статистике 80% рожениц испытывают «послеродовую хандру» или «синдром грусти» и этот процент имеет тенденцию повышаться.

**Итак, различают три типа послеродовых кризисов**, это:

* **«послеродовая хандра» (меланхолия)**, появляющаяся в течение первых нескольких дней после родов, когда хочется плакать, появляется чувство угнетенности, незащищенности, страха, неуверенности в себе – необходима поддержка и помощь близкого круга;
* **легкая степень депрессии**, которая сопровождается печалью, приступами беспомощности, одиночества, страха – необходима консультация психолога;



* **хроническая депрессия**: присуща сильная нервозность, чувство собственной неполноценности, постоянные приступы тревоги и страха, когда обычные дела кажутся совершенно невыносимыми. Настроение снижено, нет радости жизни. Женщина часто отказывается от пищи, снижается либидо; стремится к уединению, отказывается кормить ребенка грудью. Сон нарушен (бессонница или ночные кошмары). Такая депрессия может сохраняться на протяжении целого года, а иногда даже трех-четырех лет. Может формироваться вариант послеродовой депрессии, напоминающий маниакально-депрессивное расстройство (состояние возбуждения, эйфории и суетливость сменяются пассивностью, заторможенностью, тоской, апатией). Конечно, в этом случае необходима помощь врача-психотерапевта или психиатра.

Послеродовую депрессию часто путают с «послеродовой хандрой». Но если хандра не проходит через 8 – 10 недель и только усиливается, а к ощущениям добавляются апатия, подавленность, нежелание заботиться о малыше — возможно, речь идет о послеродовой депрессии.

Каждая мама, обнаружившая у себя эти тревожные симптомы, невольно задастся вопросом: **почему это случилось со мной?**

Этому состоянию подвержены женщины всех возрастов и сословий, и полностью обезопасить себя невозможно. Но некоторые факторы маме стоит принять во внимание — доказано, что они повышают шансы возникновения послеродовой депрессии:

* у вас ранее была диагностирована депрессия;
* в вашей семье были случаи депрессии или психических расстройств;
* у вас была проблемная беременность;
* во время ожидания малыша вы пережили сильный стресс;
* у ребенка проблемы со здоровьем;
* у вас сложности с грудным вскармливанием;
* вы недовольны отношениями с мужем;
* у вас нет близких друзей;
* у вас финансовые проблемы;
* беременность была незапланированной.