

Бывает ли и как проявляется послеродовая депрессия у мужчин?

Послеродовая депрессия – это психическое расстройство, которое может развиваться через несколько дней или месяцев после рождения ребенка. Это проблема у мужчин не так распространена, как у женщин.

Поэтому часто состояние послеродовой депрессии молодых отцов не диагностируется, не лечится и вообще остается без внимания.

Однако при отсутствии лечения послеродовая депрессия может нанести вред здоровью мужчин, отношениям в семье, повлиять на формирование у ребенка привязанности к отцу.

Особенности мужского состояния

Согласно исследованиям, отцовская послеродовая депрессия поражает до 10% молодых пап во всем мире.

Однако некоторые эксперты полагают, что эти цифры могут быть выше, поскольку мужчины реже сообщают о тревожных симптомах расстройства.

Конечно, мужчины, в отличие от женщин, не испытывают боли при родах, не подвергаются гормональной перестройке и не нуждаются в физическом восстановлении. Но появление нового члена семьи, изменение социального статуса, возрастание ответственности – это серьезное испытание для многих.

И в это время молодые отцы так же, как и матери, должны уделять внимание своему психическому здоровью. В конце концов, они тоже проходят через послеродовой опыт и все, что связано с родительством.

Послеродовая депрессия отцов может вызвать дисгармонию в отношениях супругов и в крайних случаях привести к агрессии или жестокому поведению.

Симптомы

Чувство усталости, подавленности и стресса после рождения ребенка – это нормальные проявления адаптации к новой роли родителя. Но если эти симптомы сохраняются длительное время или мешают повседневной жизни и способности заботиться о ребенке, то это может быть послеродовая депрессия. Это относится как к матери, так и к отцу.

Многие симптомы послеродовой депрессии проявляются также как при серьезном депрессивном расстройстве. Они могут беспокоить в большей или меньшей степени.

Распространенные симптомы послеродовой депрессии отцов:

- нарушение аппетита;
- изменение веса;
- проблемы со сном;
- необъяснимые боли;
- потеря энергии;
- чувство беспокойства или возбуждения;
- потеря интереса или удовольствия от деятельности;

чувство грусти или безнадежности;
ощущение вины;
неспособность сосредоточиться или принимать решения;
внезапные перемены в настроении;
мысли о самоубийстве или смерти;
мысли о причинении вреда ребенку;
негативное восприятие будущего.

Раздражительность, нерешительность и ограниченный спектр эмоций также являются распространенными симптомами, которые испытывают мужчины с послеродовой депрессией.

Эти симптомы могут возникнуть у мужчин в любой момент в течение первого года после рождения ребенка.

Часто попытки больше сосредоточиться на работе или других отвлекающих факторах, также являются симптомами скрытого течения депрессии.

Причины

В то время как мужчины могут не испытывать тех же гормональных сдвигов, что и женщины после рождения ребенка, есть другие факторы, негативно влияющие на их психическое здоровье.

Причины депрессии молодых отцов:

Злоупотребление психоактивными веществами.

Низкая социальная поддержка.

Низкий доход или финансовый стресс.

Стресс в отношениях с матерью ребенка.

Постоянное недосыпание.

Юный возраст отца.

Психологическая адаптация к родительству.

Личная или семейная история депрессии.

Другие факторы, которые могут способствовать развитию депрессии, включают недавнюю потерю или травму, незапланированную беременность, рабочий, семейный или другой жизненный стресс, проблемы со здоровьем ребенка.

Развитие послеродовой депрессии у отцов в 2,5 раза более вероятно, если она есть у их супруги.

Предрасполагающие факторы

Сразу после рождения ребенка молодые отцы испытывают эмоциональный подъем. Но он исчезает так же быстро, как и появился. Это чувство вытесняется новыми обязанностями, которые приходят вместе с родительством. Уход за новорожденным может быть утомительным, разочаровывающим, пугающим.

Изменения в жизни могут истощить энергию, привести к чувству подавленности и неуверенности. Как правило, сексуальное влечение в этот период значительно снижается, ухудшается сон и аппетит.

Еще один скрытый аспект стресса для мужчин в том, что они перестают получать эмоциональный отклик от супруги, которая просто не может этого сделать из-за полного погружения в новые обязанности по уходу за малышом.

Мужчины, страдающие послеродовой депрессией, могут не понимать, как она развилась. Подобно послеродовой депрессии у женщин, существует множество потенциальных факторов риска, способствующих развитию расстройства у новых отцов.

Психологические факторы риска послеродовой депрессии у отца включают:

- образ жизни с высоким уровнем стресса;
- напряженность в отношениях с супругой;
- плохие отношения с родителями супруги;
- отсутствие поддержки со стороны собственных родителей;
- изолированность от ребенка (при расставании с его матерью);
- чувство изолированности от связи между матерью и ребенком.

Мужчины, которые пережили потерю близких во взрослом возрасте или во время взросления, подвержены повышенному риску развития депрессии после рождения ребенка.

Как справляться: советы психологов и психиатров

Исследования показывают, что психотерапия очень эффективна при лечении депрессии. Одним из самых популярных и успешных направлений при этом является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Она фокусируется на моделях мышления, поведения и эмоциональных реакциях, которые связаны со стрессом, тревогой, депрессией. Клиенты на сеансах изучают методы распознавания и изменения нездоровых паттернов для улучшения адаптации к новой роли и формирования удовлетворения жизнью.

В процессе психотерапии мужчины находят безопасное пространство для того, чтобы поговорить о своих проблемах и почувствовать, что их понимают. Могут участвовать в группах поддержки, ориентированных на семью, послеродовой поддержки для супружеских пар.

Групповая терапия направлена на помощь молодым родителям в формировании здорового поведения и навыков взаимоотношений в изменившихся условиях.

Самопомощь

Первый шаг на пути к исцелению – это осознание наличия симптомов депрессии. Отличный способ уменьшить интенсивность их проявления – это положительные изменения в жизни, которые можно создать самостоятельно.

Примеры практик самопомощи включают:

Регулярные физические упражнения.
Здоровое питание.
Нормализация сна.
Медитация.
Ведение дневника эмоций.
Поиск поддержки у близких людей.

Мужчины также должны стремиться к открытому общению с матерью ребенка, сообщая ей о своих чувствах и выражая интерес к ее самочувствию. Это позволит избежать появления замкнутости, которое может ухудшить состояние обоих партнеров.

Проводя время вместе с семьей, следует проявлять терпение и внимательность к потребностям друг друга.

Иногда самопомощи просто недостаточно и требуется профессиональное вмешательство. Психотерапия – это высокоэффективное средство для лечения депрессии. Часто рекомендуется проводить парную терапию, особенно если от депрессии страдают оба партнера или портятся отношения.

Заключение

Современное общество продолжает придерживаться культурного мифа о том, что мужчины должны быть стойкими и не поддаваться жизненным стрессам. Поэтому, когда молодые отцы начинают чувствовать беспокойство, пустоту или потерю контроля, они этого не понимают и не просят о помощи.

Послеродовая депрессия молодого папы может быть серьезным и тяжелым состоянием, но она поддается лечению. Психотерапия помогает быстро справиться с симптомами расстройства, вернуться к полноценной жизни и стать хорошим отцом для ребенка, который в этом так нуждается.

Источник: <https://lifemotivation.online/depressiya/u-muzhchin/poslerodovaya>