

Согласно международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10), диагноз послеродовой депрессии устанавливается при развитии симптомов в течение 6 недель после родов.

Американская психиатрическая ассоциация ограничивает период возникновения послеродовой депрессии первым месяцем после рождения ребенка.

Симптомы послеродовой депрессии

снижение настроения, подавленность, неспособность взять себя в руки; беспричинные истерики; патологическая раздражительность, вспышки гнева; повышенная слезливость, возможность заплакать по поводу и без него;

усталость, слабость, отсутствие сил, состояние опустошенности, беспомощности, апатии; снижение физического тонуса;

полная утрата удовольствия от ранее привычных дел; отказ от развлечений;

отсутствие мотиваций и побуждений;

потеря интереса к другим людям, склонность к частому уединению;

употребление алкоголя и психотропных веществ;

замедление мыслительных процессов, снижение памяти, трудность сосредоточения, обеднение ассоциаций;

боли в теле (в сердце, в мышцах, в области желудка), нарушение функции кишечника;

нарушения сна: бессоница или сонливость, разбитость по утрам;

нарушения пищевого поведения – изменения аппетита, отказ от еды или психогенное переедание;

неадекватная озабоченность, гиперопека над ребенком, навязчивые волнения о состоянии здоровья малыша, страх причинить ему вред или, напротив, полное отсутствие интереса к новорожденному, безразличие, отторжение своего ребенка, нежелание ухаживать за ним;

ощущение собственной никчемности, неполноценности, бесполезности, ненужности, беспомощности, уничижение собственных достоинств;

постоянное чувство вины, без каких-либо объективных оснований для этого;

стойкая, беспричинная тревога, ожидание бед в будущем; пессимизм;

ощущение бессмысленности жизни, размышления о смерти, суицидальные наклонности. Высказывания о возможности суицида – не просто слова, этот симптом говорит о необходимости срочно обратиться к врачу.

В ряде случаев депрессия может проходить самостоятельно, но, как правило, без лечения может продолжаться годами и постоянно повторяться.