

Посібник

з

Перинатального
психічного
здоров'я

Доктор Джейн
Хенлі та сер Джон
Тімпсон



00

Посібник з
перинатального
психічного
здоров'я

АВТОР Др. ДЖЕЙН ХЕНЛІ І СЕР ДЖОН
ТІМПСОН

Переклад Аліса Клименко та Віталіна Устенко

Опубліковано в 2022 році Timpson Limited.
Всі права захищені. Заборонено відтворення, копіювання або
передачу цієї публікації, повністю або частково.

Timpson House, Claverton Road, Wythenshawe, Manchester M23 9TT.
Tel: 0161 946 6200 www.timpson.com

ISBN: 978-1-7396952-0-0

Written by Dr. Jane Hanley & Sir John Timpson.
Printed in Great Britain.



Ця книга була написана, щоб допомогти молодим батькам, які зустрілися з новими випробуваннями життя.

Переглянувши книги Джона Тімпсона про прихильність і психічне здоров'я підлітків, я запропонувала йому підготувати разом стисле повідомлення про перинатальне психічне здоров'я, щоб допомогти людям, які стикаються з цією поширеною проблемою під час вагітності та догляду за дитиною.

Dr. Jane Hanley



Вагітність приносить великі зміни для молодих мам і тат.



Це має бути щасливий час,
який можна розділити з
родиною та друзями.



Приємно купувати все
необхідне для
новонародженої
дитини.



... і готуватися до
появи нової людини
у вашому домі.



Здорове харчування
корисне для матері та її
дитини –
(БЕЗ алкоголю та
наркотиків !!!!)



Я не думаю, що зі мною все добре.
Чи буде з дитиною
все добре?

Чи можемо ми дозволити собі коляску?
Чому Олег так багато проводить часу на
роботі?

Стрес під час вагітності
може бути шкідливим для
мозку дитини, що
розвивається.



Стрес і тривога зустрічаються частіше, ніж люди думають.

Важко визначити, скільки людей цим страждають, так як часто вони не звертаються за допомогою.



Ганна, яка думала, що зможе впоратися

Ганна працювала до 34-го тижня вагітності. Її чоловік працював у Європі, батьки Ганни померли, а її сестра жила за 300 км від неї. Ганна наполягала, що вона може впоратися, і їй слід залишити це робити. Друзів у неї було мало – в основному це були колеги з її роботи.

Хоча Ганна була виснажена, іноді келих вина допомагав їй розслабитися. Однак, іноді вранці було важко встати з ліжка. Ганна відчувала себе у розпачі. Аріна, її дочка, постійно плакала, часто прокидалася ночами і не втішалася грудним вигодовуванням. Ганна не могла зрозуміти, чому вона «не справлялася» як мати – вона завжди вирішувала складні ситуації на роботі. Вимоги Аріни збільшувались, і настрої Ганни погіршився. Ганна занадто горда, щоб звернутися за допомогою, і сказала медичним працівникам, що все в неї гаразд.



СЦЕНАРІЇ З РЕАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Ганна була добре одягнена і твереза, коли хтось дзвонив чи приходив, але коли її сестра несподівано її відвідала, вона була в халаті, плакала й не була тверезою. Ганна сказала, що вона погана матір, завжди відчувається нещасною і що Аріні було б краще без неї. Вона зізналася, що накупила пігулок і написала передсмертну записку, в якій просила сестру подбати про Аріну. Її сестра зателефонувала медичному працівнику.

Ганна відчувала, що зможе впоратися без підтримки, вона помилилася.

Потреби немовляти, потреба у відпочинку, правильному харчуванні та час для себе - вона не знала, як це все поєднати. Історія Ганни не унікальна, кілька покінчили з життям тому що ніхто не знав про симптоми.

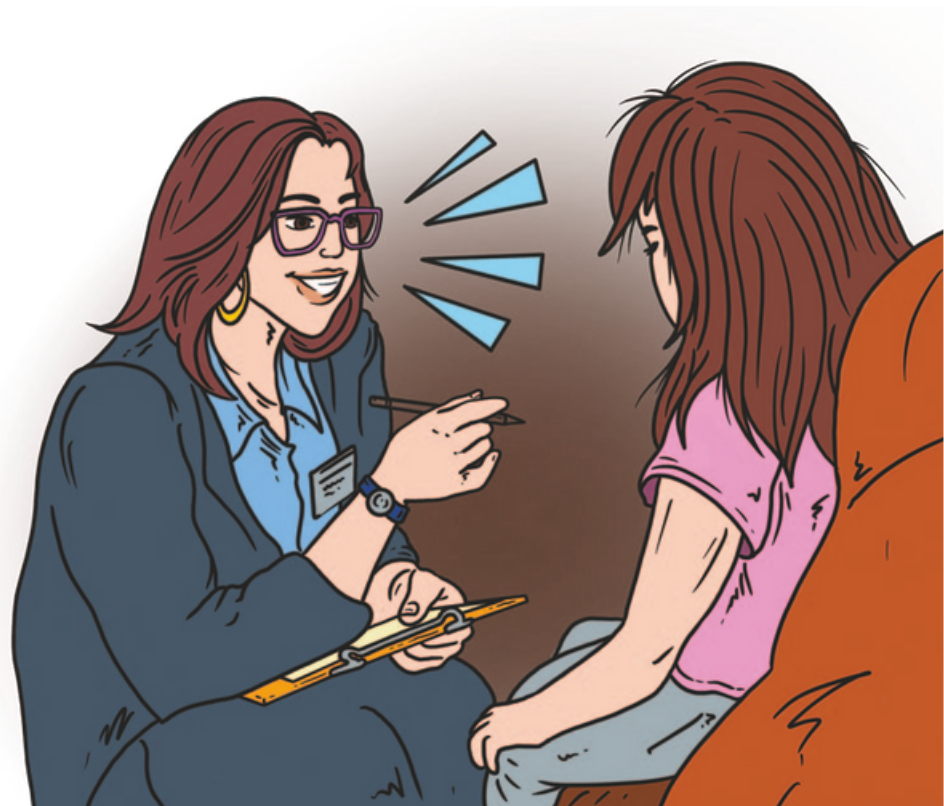


Ліза, яка просила про допомогу

Ліза, молода мати-одиначка, яка живе в маленькій орендованій квартирі, перебувала під опікою в дитинстві, оскільки її мати мала післяпологову депресію. У Лізи були стосунки з Кирилом, який покинув її, коли вона була вагітна. Ліза була спустошена, але зберегла вагітність. Вона народила Олівера маленьким і ніжним немовлям. Ліза обожнювала свого гінеколога, що перевіряв її час від часу. У Лізи була післяпологова депресія, але гінеколог розпізнав попереджувальні знаки.

Ліза мало спала і Олівер також, через його часте годування та кольки. Вона пробувала подрімати після обіду, але Олівер часто їй заважав.

Маючи мало часу щоб нормально поїсти, вона їла рідко і шкідливу їжу. Квартира була такою маленькою, що Ліза хотіла втекти від Олівера. Вона цього не зробила. Вона вирішила, що краще перейти на годування сумішшю, і зробивши це, вона стала важко засинати і часто плакати від розчарування через те, що не могла любити Олівера так, як вона повинна.



СЦЕНАРІЇ З РЕАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Ліза знайшла старий щоденник своєї матері, в якому були записані ті ж почуття, коли вона також страждала від депресії. Ліза запитала свою матір про її післяпологову депресію, і симптоми здалися їй знайомими. У сльозах Ліза сказала сімейному лікареві, що їй усе це надто багато і що їй потрібна допомога. Вони довго розмовляли, і Ліза виклала свої думки і її сімейний лікар припустив, що Ліза, можливо, захоче поговорити ще трохи, щоб разом вирішити її проблеми, і направити її до спеціаліста з перинатального психічного здоров'я.

Ліза також відвідувала групу післяпологової підтримки. Сімейний лікар порадив звернутися до соціального працівника.

Соціальний працівник влаштував більш підходяще житло, а також дізнався про її ситуацію з виплатами. Незважаючи на всю доступну допомогу, деякі матері випадають з поля зору мережі допомоги, тому важливо, щоб усі люди були уважні до материнського стресу та тривоги.



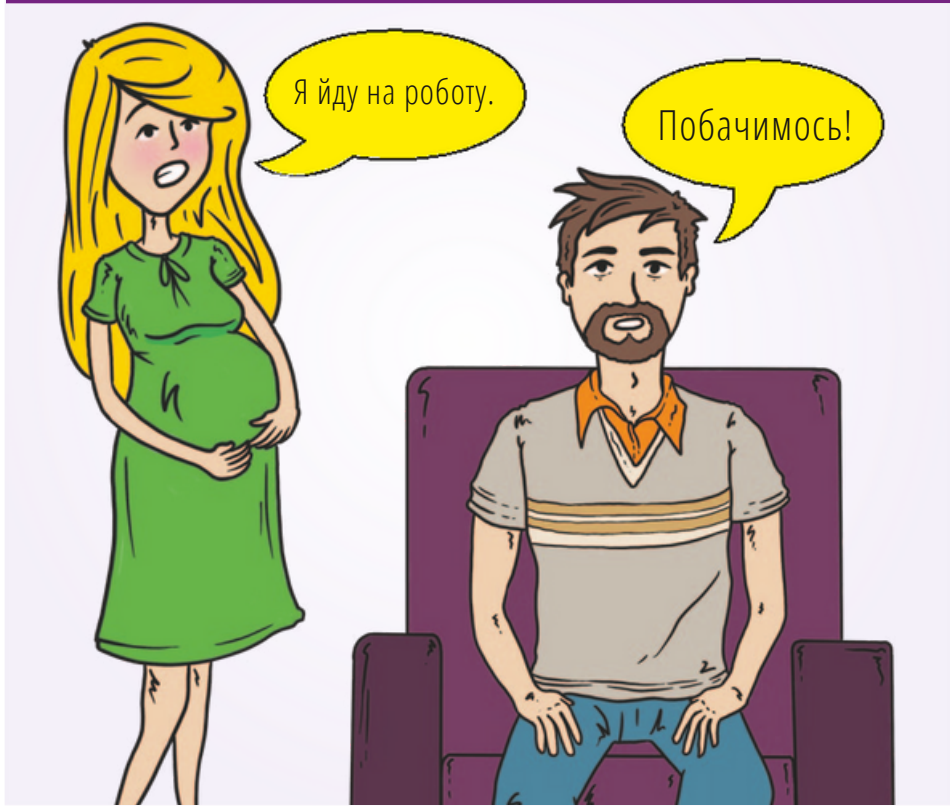
ДАВНИНИ



У минулі часи родина та друзі гуртувалися, щоб допомогти вагітним жінкам повноцінно відпочивати та уникати стресових ситуацій.



СЬОГОДЕННЯ



Погляди змінились, жінки
почали працювати протягом
всієї вагітності.

СЬОГОДЕННЯ

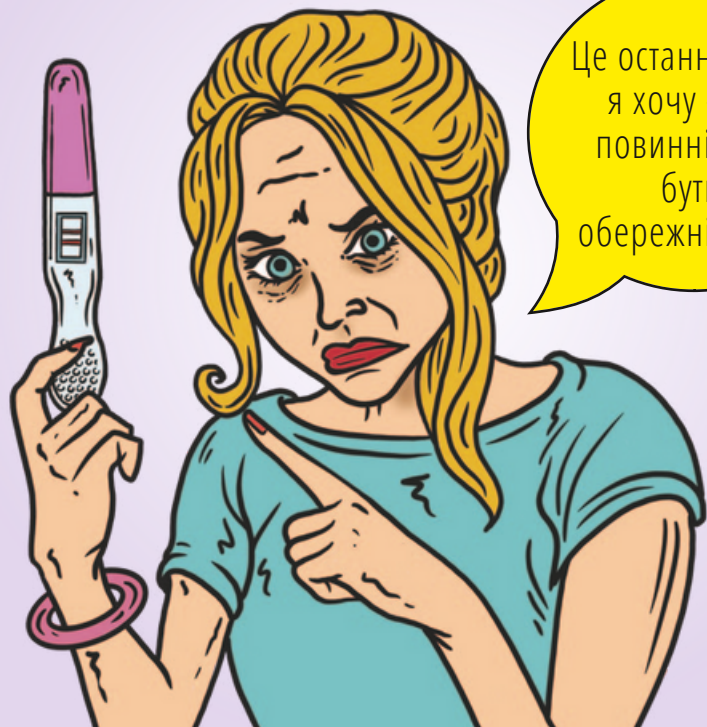


Не дивно, що вагітні мами відчують себе перевтомленими.



Неврегульовані стосунки можуть бути основною причиною стресу.

ФАКТОРИ СТРЕСУ



Це останнє, чого
я хочу – ми
повинні були
бути
обережнішими.

Частою причиною стресу
може бути небажана
вагітність.



ФАКТОРИ СТРЕСУ

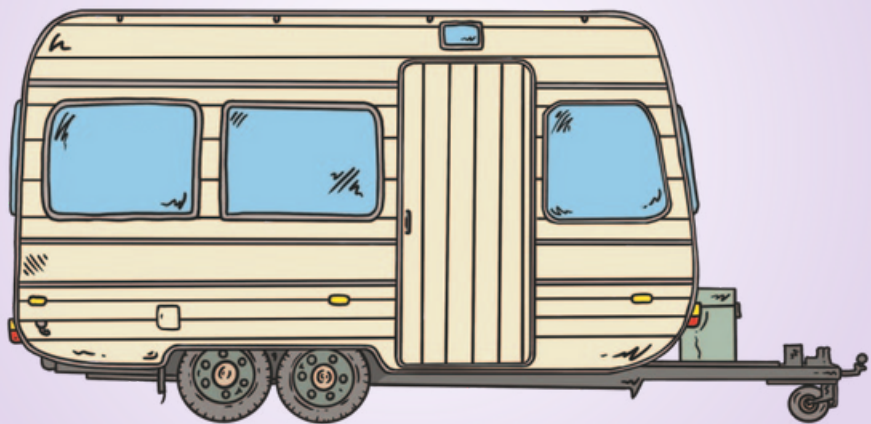


Сподіваюся, що
не буде так, як
минулого разу.

Ви можете
хвилюватися, якщо
попередня вагітність
була травматичною.



ФАКТОРИ СТРЕСУ



Це не допоможе, якщо
ваш будинок не підходить
для маленької дитини.

ФАКТОРИ СТРЕСУ



Грошові питання
можуть
викликати стрес.



Будьте добрыми до себе.



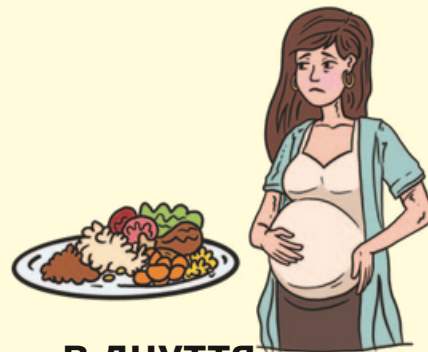
Роб ть достатньо перерв
щодня. Не в дчувайте
провини за додатковий
час в дпочинку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ



Ваше тіло підкаже
вам, коли вас чекає
стрес.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

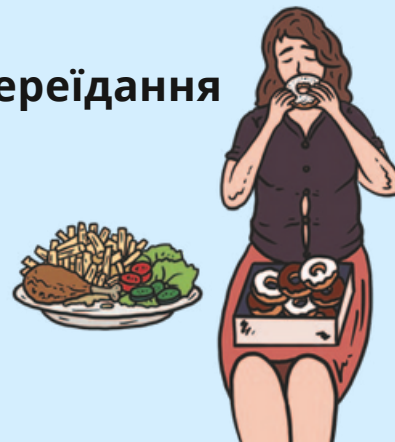


В дчуття
переповненост



погане
самопочуття

переїдання



фаст фуд

ПОПЕРЕДЖЕННЯ



Алкоголь

Тимчасове поліпшення стану за допомогою алкоголю не вил коує від довготривалого стресу.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ



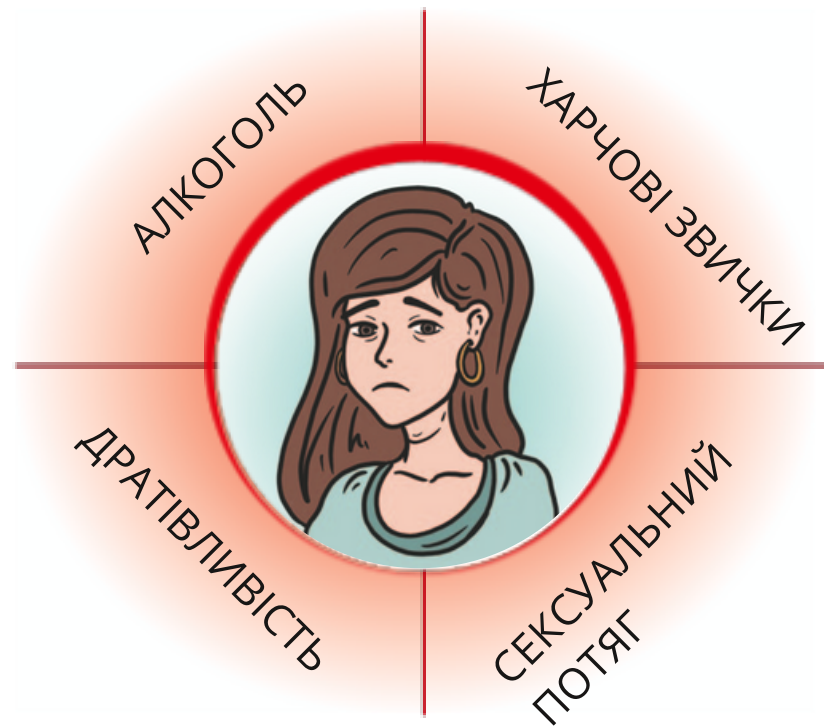
Короткий запобіжник -
вірна ознака.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ



Відсутність
сексуального
потягу

ПОПЕРЕДЖЕННЯ



Якщо ви отримуєте ці сигнали
- зверніть увагу.



Після народження дитини може виникнути багато стресу і тривоги.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Думати, що кожна
інша молода мама
знаходить життя
прекрасним.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Просто відчувати втому.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Бути матір'ю- одиначкою

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Критика в соц мережах



Події



Втрати

Расове насильство



Стресові події можуть бути посилені нещодавнім народженням дитини.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Травматичні пологи

Це може впливати на батьків (деякі чоловіки мають ПТСР після того, як стали свідками травматичних пологів)

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Занадто багато
потрібно зробити.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ

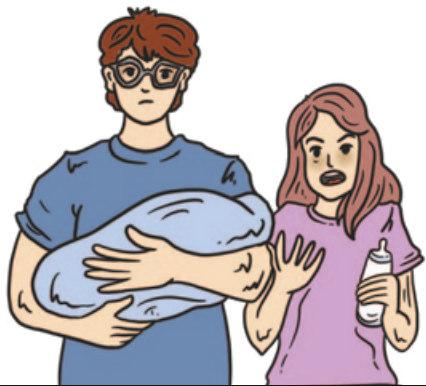


Немає допомоги під рукою
- важко залишатися
наодинці.

ТРИВОГИ МОЛОДОЇ МАМИ



Помилка зі статтю!



Ви не сама!

Для молодих мам і тат не є чимось незвичайним стрес під час вагітності та в перші місяці після пологів.

ГОЛОВНА ПОРАДА!



Не тримайте свої тривоги в собі - поговоріть з членом сім'ї, другом або, ще краще, з працівником сфери охорони здоров'я

ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ

ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ

Акушерка



Патронажна медсестра і педіатр



Медсестра



Няня у яслах



Сімейна лікарка



Ваш гінеколог



Психотерапевт



Психолог

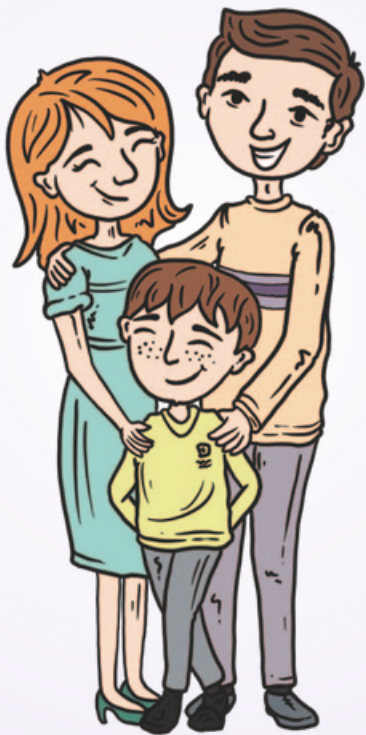


ГОЛОВНА ПОРАДА!



Якщо батьки страждають від стресу, їм буде складніше дати своїй новій дитині турботу, впевненість прихильність, яких вона потребує.

НАЙКРАЩЕ РІШЕННЯ



Мета - допомогти батькам побудувати щасливі, невимушені та позитивні стосунки зі своєю дитиною, що сприятиме зміцненню зв'язку, який створить впевненість у подальшому житті.

СИЛА ДІАЛОГУ



Просто описавши, як ви себе
почуваєте, ви можете відчути себе
краще - розмова може бути відповіддю.



Ніщо не змінюється за один день, але чим раніше батьки почнуть насолоджуватися народженням дитини, тим швидше почнеться її щасливе майбутнє.

**Посібник з
перинатального
психологічного
здоров'я**

**ПІДГОТОВЛЕНО
ДР. ДЖЕЙН
ХЕНЛІ ТА СЕРОМ
ДЖОНОМ
ТІМПСОНОМ**



ISBN 9781739695200



9781739 695200

**Тімсон ЛмітідТімсонХаус
Кларвортон Роуд Вайтеншоу
Манчестер
Тел М23 9ТТ
: 0161 946 6200 www.timpson.com**

НАДРУКОВАНО У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ. COPYRIGHT TIMPSON LIMITED 2022.