

Интервью с психологом Анастасией Макарьевой о причинах послеродовой депрессии

Мария Виноградова,

журналист и редактор, выпускница факультета журналистики МГУ имени М.В.

Ломоносова, mary_vinogr@mail.ru

Ключевые слова: психология, психотерапия, депрессия.

Популярность к практикующему психологу из Твери пришла внезапно — после незатейливой, казалось бы, заметки в социальной сети, где Анастасия Макарьева рассуждает о причинах послеродовой депрессии. За несколько суток пост набрал тысячи реакций и сотни комментариев — публикуем текст в оригинале и говорим с автором подробнее о том, что же вообще происходит с женщиной после родов.

Здравствуйте, я психолог, и сейчас я буду здесь себя непрофессионально вести. Волею судеб среди моих клиенток периодически встречаются молодые мамы, которые пришли с послеродовой депрессией.

Говоря словосочетание «послеродовая депрессия», мы имеем в виду эндогенный сдвиг гормонального фона, и как следствие — нарушенный баланс серотонина, норадреналина, далее везде.

Анастасия, как вы считаете, в чем причина того, что на ваш пост отреагировали тысячи людей?

Причин, как мне кажется, несколько. Во-первых, проблема, о которой мы говорим, помимо того, что острая, еще и запретная. Послеродовая депрессия — табуированная тема, о которой не принято говорить, потому что это выходит за рамки нормативных представлений о счастье материнства.

Я уверена, есть тысячи женщин, которые сталкивались на своем жизненном пути с трудностями, но тащили этот груз на себе, проживали без какой-то поддержки со стороны — и теперь они полагают, что раз они справились, должны справляться и все остальные. Правильно ли это или нет? Нет, не правильно, но ситуация такова.

Вторая причина такого активного реагирования на мой пост — крайне вольная интерпретация текстов.

Заметка-то на самом деле очень короткая, внутри — эмоции плюс одно предложение, которое несет в себе смысл. Причем я не обобщаю, я не говорю, что мои слова относятся ко всем без исключения или к каждому из комментаторов лично. Но огромное количество людей почему-то приняло это на свой счет. Из этого огромного количества отдельно

хочется выделить женщин, которые пишут: «Я одна растила троих детей, и у меня все нормально». Это же прекрасно, что у вас все нормально! Но разве это отменяет существование тех, у которых все не так нормально?

Определим масштаб трагедии. Среди ваших пациенток насколько часто встречаются женщины с послеродовой депрессией?

Мои суждения в этом вопросе будут скорее оценочными, чем объективными. Да, за последние несколько лет пациенток с послеродовой депрессией стало больше. Однако это может быть связано с тем, что проблему начали в обществе признавать — сама женщина сегодня может предположить, что с ней что-то не так. Это может быть также связано с тем, что я стала старше, и мне стали доверять как специалисту. Или же это может быть связано с эффектом сарафанного радио: ко мне пришла одна женщина с послеродовой депрессией, ей помогло — пришли другие по рекомендациям.

По каким параметрам можно отличить депрессию от не-депрессии?

Эти параметры носят название «депрессивная триада», то есть их всего три: снижение настроения, снижение двигательной активности и замедление мыслительной деятельности. При условии, что все эти параметры сохраняются на протяжении более месяца, можно предположить наличие депрессивного эпизода.

Я могу именно предположить. Приличная часть женщин из тех, кто ко мне обращаются с этой проблемой, приходят уже с диагнозом от психиатра. Правда, именно диагноза «послеродовая депрессия» у нас не ставят, ставят «эндогенная депрессия» — то есть та, что обусловлена внутренними факторами.

Вообще следует различать эндогенную и экзогенную депрессию. Эндогенная имеет внутренние причины, т.е. это нарушение гормонального фона, а экзогенная возникает под влиянием внешних факторов — т.е. сначала происходит какой-то длительный стресс, который потом приводит к нарушению серотонинового обмена.

Когда женщина приходит ко мне без диагноза, но с явными признаками депрессии, я не могу сказать со стопроцентной уверенностью, эндогенная эта депрессия или экзогенная. Я не могу определить, гормональный сдвиг у этой женщины случился после родов, в силу физиологических причин, или это само качество жизни в послеродовой период привело женщину туда, где она есть. И на почве этих размышлений у меня возник вполне закономерный вопрос, а не относится ли часть этих депрессий к депрессиям экзогенным.

А если женщина, как вы сказали, приходит к вам от психиатра, она уже получала какое-то лечение?

Да, как правило, женщина уже принимает антидепрессанты разного уровня сложности — кому-то выписывают транквилизаторы, некоторым нейролептики. Иногда назначения эти — субъективно — бывают не совсем удачные, но я этот момент с клиентками не обсуждаю, потому что это все-таки не моя территория.

Медикаментозное лечение дает какой-то эффект?

При хорошем раскладе антидепрессанты оттаскивают от края пропасти. То есть ощущения, что она упала в яму и сидит на дне, у женщины уже нет. Но при этом по-прежнему есть вопрос: «А почему я не чувствую себя счастливой?»

Антидепрессанты не дают счастья. Эти препараты не способны вернуть вас в эйфорию, они восстанавливают нормальный уровень серотонина. Но это не значит, что мы все, имея нормальный уровень серотонина в крови, непрерывно счастливы.

Давайте завершим портрет той женщины, которая сидит напротив вас с подозрением на послеродовую депрессию. Что еще ее отличает, может, есть какие-то типичные черты?

Опять же, рискую углубиться в чрезмерное обобщение, но могу говорить о тех вещах, которые мне лично бросаются в глаза. Обобщая, мы не говорим, что определенные черты личности приводят к депрессивным состояниям после родов.

В основном, ко мне приходят отличницы-перфекционистки. Установка «я должна быть молодец» порождает дополнительное давление — то есть помимо давления социума, которое и так есть, женщина еще и сама от себя многого требует.

«Отличницам» сложно разделить ответственность с кем-то еще или переложить ее на третьих лиц. Им кажется, что они не имеют на это права, что это будет признанием, что они не справились, а не справляться — значит быть неудачницей. Такое черно-белое мышление: если у меня не получается что-то, значит, у меня не получается ничего.

Да, и все эти женщины выглядят одинаково измотанными, у всех одинаковые круги под глазами и все они оправдывают своих супругов.

У ста процентов этих несчастных женщин такая ситуация дома?

Нет, не у всех. У меня были клиентки с истинной послеродовой депрессией: в этих случаях жизнь женщины объективно изменилась, но не сказать, что к худшему — у нее есть и помощники, и супруг, который помогает сам и оплачивает врачей-консультантов-массажистов — все, что душе угодно. А она не видит смысла жить. В этом случае это, вероятнее всего, именно гормональное нарушение, которое, как правило, и лечится правильно подобранными антидепрессантами. Если ко мне на консультацию приходит такая женщина, скорее всего, у психиатра она еще не была.

Что вы в первую очередь советуете клиенткам с экзогенной послеродовой депрессией? Вы говорите с ними о том, что «муж позволил мне сходить в душ» — это не норма?

Нет, я никогда не вмешиваюсь в их отношения с мужьями. Вообще, в принципе, я не даю советов, они никому не нужны, и это не универсальная вещь. Нет какого-то единственного совета, который можно взять, приложить к ста семьям, чтобы у них все стало хорошо. Иначе у всех бы уже стало. Я задаю вопросы, и давая на них ответы, мои клиентки уже приходят к таким решениям и выходам, которые подходят именно им.

Очень многим клиенткам просто нужна нормализация. Нормализация в психотерапии и психологии — это когда человек получает подтверждение от специалиста, что это нормально.

Спать по три часа в день и чувствовать себя плохо — это нормально. Эти очевидные вещи почему-то многим не очевидны, и нужен кто-то, кто сообщит женщине, что все, что с ней происходит, — в рамках нормы. Особенно если ее окружают исключительно те подруги, которые с недоумением говорят, что с ними такого не приключалось, а ребенок — это счастье и солнышко. Нет, не всегда счастье, и не всех сразу должна окутывать неземная

любовь.

Главных вопрос — как можно изменить ситуацию?

Полное изменение ситуации возможно, если второй человек, супруг, самостоятельно придет на терапию. Все, что я могу — помочь вам научиться жить с тем, что у вас уже есть, или же изменить это в рамках ваших границ максимально безболезненно.

В любом случае, нужно говорить о том, что с тобой происходит. Даже не суть важно, будет это психотерапевт, подруга или пространство в социальной сети.

Правильно ли я поняла, что эффективнее идти к психологу вместе с мужем? Бывали ли у вас случаи, когда на консультацию приходили парой?

Да, правильно. Лично у меня был один случай, когда муж согласился прийти, но пришел он потому, что был уверен, что жена неправильно рассказала ему о том, что происходит. Он пришел, чтобы «рассказать всю правду» и послушать, как я скажу его жене, что она не права.

У меня ощущение, что «вот это вот все» происходит потому, что мужья просто не понимают, что происходит с женщиной — они уходят утром на работу, возвращаются домой вечером и видят замученную жену, которая не в силах говорить о том, почему она не испытывает счастье материнства. Может, женщине просто пора разговаривать с теми, кто ее окружает?

Проблема не только со стороны мужа, который не замечает или не хочет. У нас есть и женщины, которые почему-то считают своих мужей не иначе как экстрасенсами, которые должны без слов понимать, что ей нужно — а если не понимает, значит, не любит.

Я хотела бы, чтобы те женщины, которые не имеют возможности обратиться к психологу, вынесли из этого интервью для себя какие-то ценные советы. Что же вообще делать молодой маме, которая чувствует себя несчастной, но не имеет возможности обратиться к специалисту?

Во-первых, если состояние вас все-таки настигло, нужно помнить о существовании бесплатных психотерапевтов, которые доступны всем по полису ОМС. К ним нужно обращаться, и, если ваша ситуация не имеет ничего общего с депрессией, вам об этом скажут. А если имеет, то помогут.

Во-вторых, нужно говорить. Слова, говорить их ртом, говорить другим людям. Это звучит как очевидность или ирония, но многие действительно этого не понимают. Нужно просить помощи, даже если это не приятно.

Умение понять, что тебе не хватает собственных ресурсов — это один из параметров взрослости.

Говорите с мужем о конкретных вещах. То же самое касается ваших бабушек, свекровей и даже подругек. Взрослые отношения — это когда ты просишь помощи, а тебе имеют право отказать.

В-третьих, если помощь нужна, но просить не у кого, ищите ее. Есть различные ресурсы

в социальных сетях, группы помощи женщин друг другу. Но прежде всего, задайте себе вопрос о собственных потребностях: «А чего мне не хватает?» Закройте базовые потребности — в нормальном сне и еде, в безопасности, реализуйте свою потребность в общении.

Анастасия, есть ли еще что-то, что бы вы хотели донести до женщин? Или до мужчин?

Единственное, что мне хотелось бы донести до окружающих — то, что вокруг них тоже люди.

Есть такие понятия, как распределение ответственности и твоя зона комфорта, которая заканчивается там, где начинается зона комфорта другого.

Источник:

<https://dailybaby.ru/magazine/interviews/on-beret-rebenka-i-razreshaet-mne-skhodit-v-dush-interviu-anastasii-makarevoi-o-nastoiashchikh-prichinakh-poslerodovoi-depressii>