

20 питань про ваше психічне здоров'я

Психічний стан вашого організму так само важливий, як і фізичний стан. Але чомусь ми набагато менше піклуємося про нього... Можливо тому, що ми не до кінця розуміємо його значущість. Давайте відверто поговоримо про психічне здоров'я батьків і дітей.

Сім'я та психічне здоров'я

За підрахунками, кожна п'ята людина хоча б раз за життя має прояви якогось психічного захворювання. Депресія та тривожні розлади (загальний тривожний стан, панічні розлади, фобії, obsесивно-компульсивні розлади, посттравматичний стресовий синдром) — найбільш поширені психічні захворювання. На жаль, деякі люди страждають також на хронічні психічні розлади, такі як: шизофренію, біполярний або емоційно нестабільний розлад особистості (ЕНРО). Щодо розладів харчування, то в зоні ризику знаходяться переважно дівчата та жінки віком від 13 до 30 років.

Коли людина переживає серйозний стрес (жалоба, розлука, нещасний випадок тощо), її психічний стан може похитнутися. Це не обов'язково означає, що почнеться депресія чи щось з цього роду. Справа в тому, що точні причини психічних розладів поки не відомі. Все, що ми можемо сказати напевно, - це те, що вони виникають у результаті збігу генетичних, біологічних, психологічних та соціальних факторів. Є й хороша новина: психічні розлади піддаються лікуванню. Отже, отримавши необхідну допомогу, є всі шанси жити щасливим сімейним життям та забути про психічні проблеми. Перед вами відповіді на 20 питань про наше з вами ментальне здоров'я.

У мене здорова дитина та чоловік, якого я люблю, але мене долає сум, і я бачу життя в чорних тонах. Що зі мною?

Близько 13% молодих (щойно після пологів) мам страждають від післяродової депресії в перший місяць. Серед можливих симптомів зустрічаються глибокий смуток, дратівливість, втрата інтересу або задоволення до звичайної діяльності, проблеми зі сном, втома, відчуття порожнечі, думки про самогубство і т.д. «Післяпологова депресія вимагає негайної медичної уваги», - наполягає психіатр Марі-Жосе Пулен, керівник програми перинатальної психіатрії Вищого інституту Квебеку з дослідження питань психічного здоров'я. Жінка, що нещодавно стала мамою, не завжди наважується просити про допомогу, бо соромиться виглядати нещасливою». Якщо ви чоловік або близька людина такої жінки і помітили, що щось йде не так, поговоріть з психотерапевтом.

Післяпологова депресія не має нічого спільного з станом бебі-блюз (тимчасовим післяпологовим емоційним станом, за якого молода мама відчуває сум), який часто настає на третій день після пологів у 80% жінок. «У мам поганий настрій, і вона плаче, сама не знаючи, чому. Однак у неї немає похмурих думок і вона повністю здатна опікуватися своєю дитиною», - пояснює психолог Ненсі Верро.

Крім того, існує рідкісне та дуже серйозне захворювання - післяпологовий психоз. Він заявляє про себе в наступні декілька днів після народження дитини та наділяє маму розгубленістю, галюцинаціями, мареннями й агресією. Матір негайно потрібно відвезти до лікарні, оскільки безпека її та її дитини знаходиться під загрозою.

Впродовж свого життя 14% жителів Квебеку страждатимуть на депресію в своєму житті, а в 11% будуть помітні тривожні розлади.

Як в період депресії я можу допомогти своїй дружині? Чи впливає її психічний стан на здоров'я нашої дитини?

Перш за все важливо усвідомити, що ваш партнер страждає. «Якщо ви нехтуєте її переживаннями, вона відчуватиме себе ще більш винною та некомпетентною», - попереджує доктор Марі-Жосе Пулен. І це ще більше поглибить депресію». Важливо слухати та не осуджувати, допомогти порадою сходити до спеціаліста або взагалі дізнатися, яким чином ви можете їй зарадити.

«Депресивна мати малодоступна для своєї дитини, - каже доктор Андре-Анна Марку, дитячий психіатр в будинку Альберт-Превост лікарні дю Сакре-Кер в Монреалі. Наприклад, їй буде складно втішити дитину, показати свою любов, допомогти справитися з емоціями чи правильно стимулювати мозок дитини, що розвивається. Це також може порушити раніше створене почуття близькості між матір'ю та дитиною». Отже, ваша роль полягає в тому, щоб приділяти дитині багато уваги та дарувати свою любов до того часу, поки мамі не стане краще.

Я щойно став татом, і ця роль виявилась складнішою, ніж я собі уявляв. Чи є сенс просити про допомогу?

Однозначно - так! Нестійкий психічний стан може негативно вплинути як на ваші стосунки, так і на розвиток дитини. Дослідження показують, що депресивні татусі мають менше позитивних контактів зі своїми малюками, що може призвести до проблем з вираженням емоцій та з поведінкою у дитини. Тісний зв'язок між татом і дитиною може бути порушеним.

Депресію виявляють у близько 10% батьків до або після народження дитини. «Чоловіки, як правило, виражають свій стрес через гнів, нетерпіння та знервованість, а не через смуток і сльози, як це роблять жінки, - зауважує психолог Ненсі Верро. Ця відмінність пояснює, чому самі чоловіки та їх оточення не завжди вбачають у своїй поведінці саме депресію».

У мого чоловіка є прояви психічного захворювання. Чи ризикує наша дитина їх унаслідувати?

Ваша дитина дійсно має більше ризику розвинути проблему психічного характеру, та це зовсім не означає, що така проблема виникне. Більшість психічних захворювань мають генетичну складову. Дитина не успадковує хворобу, але шанси на її появу вищі. «Однак, якщо хворобу батька не лікувати та не приводити його психічний стан у норму, це стане додатковим ризиком. Через подібні симптоми батьку чи матері може не вдатися приділяти достатньо уваги дитині чи створити навколо неї необхідне безпечне середовище», — говорить дитячий психіатр Андре-Анна Марку. Цей фактор суттєво знизить стресостійкість малечі, що в свою чергу зробить її більш вразливою до психічних захворювань.

Громадські організації, що допомагають з лікуванням психічних проблем, можуть надавати підтримку близьким людям, що страждають на ті чи інші душевні розлади. У разі потреби звертайтеся до них по допомогу.

Я завжди турбуюся про свою дитину. Чи є в мене приступи тривожності?

Іноді необхідно турбуватися про вашу дитину. «Тривога, однак, стає проблемою, коли ми більше не підвладні її контролювати, коли вона починає нами володіти і просто заважає жити», - пояснює психіатр Марі-Жосе Пулен. Йдеться про генералізований або патологічний тривожний розлад.

Генералізований тривожний розлад часто супроводжується іншими симптомами: втомою, дратівливістю, проблемами зі сном та з концентрацією, збудженим станом, прискореним серцебиттям, тремором, нудотою тощо. Якщо ви підозрюєте, що це стосується вас, без жодних вагань звертайтеся до лікаря.

Я мама двох маленьких дітей, і я на межі. Як далеко мені до емоційного вигорання?

«Почнемо з того, що успішне поєднання роботи та сімейного життя вже заслуговує медалі. Та деякі жінки ще більше себе виснажують, намагаючись бути ідеальними мамами, - говорить психолог Ненсі Верро. Вони ідеалізують свою материнську роль. Це інколи призводить до фрустрацій, так як батьківство не завжди легке та спокійне». Матері доходять до того, що на додачу до неймовірного стресу фізично та морально себе виморюють. Це і є материнське вигорання. Як уникнути появи такого стану? Ключ полягає в тому, щоб знаходити моменти для відпочинку та релаксації й перестати мати завищені очікування. Ви навчитеся розуміти, де межа ваших фізичних та психічних сил, і якнайраціональніше ділитимете батьківські завдання та обов'язки з вашим партнером. Якщо ви мати-одиначка, завжди просіть допомоги у вашого оточення.

У моєї сестри Емоційно нестабільний розлад особистості і я хвилююся за неї. Що я можу для неї зробити?

Чи йде мова про емоційно нестабільний розлад особистості (ЕНРО), чи про будь-який інший психічний розлад, ви завжди можете підбадьорити вашу близьку людину, рекомендуючи почати чи продовжити терапію. Запропонуйте певний час піклуватися про її/його дитину, паралельно допомагаючи робити закупівлі та хатні справи. «З іншого боку, не думайте, що взяти на себе відповідальність за все - це найкраще рішення проблеми. Хвора людина може стати менш відповідальною та не зможе як слід взяти себе в руки, коли для цього прийде слушний час», — говорить Джулі Дерозьє, соціальний працівник Серкль Полер, організації, яка надає підтримку сім'ям людей з психічними захворюваннями. Також важливо встановлювати свої межі та піклуватися про себе. Якщо ви виснажені, ви навряд чи зможете послужити іншим.

Чи потрібно мені пояснити дитині, що у мене проблеми з ментальним здоров'ям?

Ваша хвороба стане частиною життя вашої дитини. Їй просто необхідно знати, що відбувається. Наприклад, з 3-4 річного віку можете пояснити, що у вас така хвороба, через яку вам здається, що великі хмаринки літають у вашій голові та серці. В організаціях, що піклуються про ментальне здоров'я, вам допоможуть підібрати потрібні слова в залежності від віку вашої малечі. «Важливо дати дитині зрозуміти, що ваша хвороба - це в жодному разі не її вина, - говорить Ангеліна Андре, соціальний працівник Серкль Полер. Дайте їй можливість висловлювати свої почуття, думки, задавати питання про хворобу. Дозвольте їй спілкуватися та проводити час з іншими, важливими їй дорослими, дідусем чи бабусею, дядьком чи тіткою».

Якщо у мене психічний розлад, чи ризикую я втратити опіку над дитиною?

«Ця причина не є достатньою, щоб у вас могли забрати сина чи доньку», - запевняє Ізабель Лавіолет, психолог у Вищому Інституті - Монреальському молодіжному центрі. «Управління захисту молоді втручається лише тоді, коли розвиток дитини або вона сама знаходяться в небезпеці», - уточнює вона. А якщо це дійсно так, то для вас буде тільки плюсом взаємодія з соціальним працівником та приймати допомогу, яку він запропонує.

Щоб уникнути такої крайності, бережіть своє психічне здоров'я, чітко дотримуючись лікування, та звертайте увагу на ознаки можливого рецидиву. Також пропонується розробити запасний план, в якому будуть вказані ті, хто міг би допомогти вам і хто міг би доглянути за вашою дитиною в разі потреби.

Як пояснити маленьким, що їх тато чи мама хворіє на психічний розлад та знаходиться в лікарні?

Розмовляйте простими словами, так якби мова йшла про будь-яку іншу хворобу: «У татка хвора голова, і за ним доглядають лікарі». Важливо запевнити дитину в тому, що її мамі чи тату надають допомогу, але в цей час вона постійно думає про неї. «Дитина, без сумніву, буде стурбована госпіталізацією своїх найрідніших та тим, як це вплине на її життя, — підкреслює Ангеліна Андре, соціальний працівник Серкль Полер. Проінформуйте малечу про чіткі кроки, які будуть зроблені для повернення її звичного темпу життя». Давайте змогу дітям гратися та продовжувати отримувати задоволення від життя. Навіть з хворим мамою чи татом дитина залишається дитиною.

Чи вийде з мене хороший тато/хороша мама, якщо в мене проблеми з психічним здоров'ям?

Звісно вийде! За умови виконання всіх необхідних кроків для лікування хвороби та приведення в норму вашого емоційного стану. «Одним із ключових етапів є усвідомлення свого діагнозу та визнання того, що певні прояви хвороби можуть вплинути на виконання вами ролі матері або батька», - відмічає Ізабель Лавіолет, психолог у Вищому Інституті - Монреальському молодіжному центрі. Головне - це бажання вдосконалюватися, готовність звернутися за допомогою для роботи над своїми проблемами та розвитку хороших навичок батьківства».

Я щойно дізналася, що в моєї дитини затримка розвитку. Як із цим змиритися?

Заперечення, гнів, смуток, відчуття провини... Після такої новини всі ці емоції можуть вас переповнити. «Ви ж так хотіли мати здорову дитину, - говорить психолог Ненсі Верро. Вам складно це прийняти і інколи це займає час». Краще в такі моменти не залишатися наодинці. Для гарного самопочуття довіртеся людям, які підтримають та втішать вас. Хоч може здатися неможливим знайти для цього необхідну мотивацію, але вам просто необхідно продовжувати займатися тим, що ви любите. Є шанси, що депресія вас омине і ви матимете більше сил та часу на те, щоб зарадити вашій дитині в її розвитку. З часом, подолавши шок, ви адаптуєтесь до нових реалій.

До кого звернутись?

Якщо ви занепокоєні своїм душевним станом або станом когось зі своїх близьких, зверніться до вашого сімейного лікаря, клініки, місцевого центру надання послуг або до програми підтримки працівників. Вашу ситуацію проаналізують та нададуть необхідну психологічну допомогу. За необхідності вас направлять до спеціалізованої служби з надання психологічної підтримки. Пам'ятайте про службу Інфо-Сосьяль 811. Працівник психосоціальної підтримки відповість на ваші питання та дасть контакти всіх необхідних ресурсів. Групи підтримки - ще одне місце, де вас можуть втішити та вислухати.

Малюки і психічне здоров'я

Чи можуть малюки мати ознаки психічних розладів?

До 20% дітей та підлітків мають ті чи інші психічні розлади, а в деяких вони розвиваються ще з раннього дитинства. Це великий відсоток, але потрібно пам'ятати, що синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) та відхилення у поведінці входять до цієї категорії. Серед інших проблем психічного здоров'я, які можуть вражати дітей до 5-річного віку, перелічують тривожні розлади, депресивні симптоми та порушення прихильності, єднання.

На які знаки звертати увагу? «Загалом, коли незвична поведінка не змінюється довгий час, пора бити в дзвони», - стверджує дитячий психіатр Андре-Анна Марку. «Коли нас переповнюють емоції або ми більше не в змозі витримати поведінку нашої дитини, краще проконсультуватися», - каже вона. Це може трапитись, якщо ваша дитина постійно сумна, стривожена або сердита, часто закривається від інших, перестає грати, майже не спить, навмисне ранить себе, боїться, коли вас немає поруч, неспроможна проводити час в садочку через надмірну агресивність і т.д.

Чи може розлучення батьків вплинути на психіку дитини?

Наукові дослідження дійсно підтверджують, що батьківське розлучення збільшує симптоми тривоги та депресії у дітей. Навіть якщо цифри не є вражаючими, це, проте, вказує на те, що крах шлюбу є джерелом стресу та смутку для зовсім маленьких. «Чим напруженіший конфлікт, тим більше шкоди він принесе дитині, яка почуватиметься розірваною між мамою та батьком», — підкреслює психолог Ненсі Верро. Щоб ця ситуація завдала дитині якнайменше болю, важливо думати про дитину, поважати свого партнера та співпрацювати з ним у питаннях, пов'язаних з дитиною. Навіть якщо ви злі на нього/неї, пам'ятайте, що дитині ви потрібні обоє.

Як пояснити дитині самогубство мами чи тата?

Краще не приховувати від дитини, що це було саме самогубство. «Ви можете пояснити, що в голові татка була хвороба, через яку він почував себе дуже нещасним, і це змусило його прийняти погане рішення», - пропонує Жозе Лейк, соціальний працівник Служби у справах суїциду міста Лаваль. Іноді дитина може помилково подумати, що, якби вона була ввічливішою або якби вона завжди складала свої іграшки, мама або тато не померли би. Важливо дати дитині розуміння того, що вона не винна. Є також варіант розвитку подій, коли дитина не проявить особливої реакції на звістку про смерть. «Це трапляється часто, оскільки новина настільки шокує, що її важко усвідомити одразу, - додає соцпрацівник. У наступні тижні після події будьте уважніші до дитини та допоможіть їй виразити свої думки словами або малюнками на папері».

Щоб дізнатися більше, ознайомтесь зі статтею Скорбота в дитячому віці.

Як я можу підтримувати психічне здоров'я дитини?

«Перш за все слідкуйте за вашим психічним станом, так як саме він безпосередньо впливає на ментальне здоров'я вашої дитини, - повідомляє дитячий психіатр Андре-Анна Марку. Ви маєте так само пам'ятати про потреби своєї дитини у кожен період її життя». Наприклад, у перші місяці життя немовля приклеюється до вас і безмежно вам довіряє. Отож важливо швидко реагувати на його потреби, а саме: бути втішеним, нагодованим, переодягненим тощо. Для розвитку дитячого мозку наймовірно важливим є проявляти вашу любов, щиро посміхатися, розмовляти та гратися з дитиною.

У міру дорослішання вчіть дітей розпізнавати свої емоції, розмірковувати вголос про те, що вони відчувають, заводити соціальні контакти, просити допомоги. Для того, щоб у них була правильна самооцінка, вам необхідно буде щедро оцінювати їх зусилля, хвалити за успіхи та загалом цікавитись їх захопленнями. І щоб діти почували себе в безпеці, важливо встановлювати межі. Але пам'ятайте: не існує чарівного рецепту! Психічні захворювання складні та можуть виникнути незалежно від того, як ви виховуєте дітей або організовуєте їхнє життя.

До кого звертатись?

Якщо ви занепокоєні своїм душевним станом або станом когось зі своїх близьких, зверніться до вашого сімейного лікаря, клініки, місцевого центру надання послуг або до програми підтримки працівників. Вашу ситуацію проаналізують та нададуть необхідну психологічну допомогу. За необхідності вас направлять до спеціалізованої служби з надання психологічної підтримки. Пам'ятайте про службу Інфо-Сосьяль 811. Працівник психосоціальної підтримки відповість на ваші питання та дасть контакти всіх необхідних ресурсів. Групи підтримки - ще одне місце, де вас можуть втішити та вислухати.

Вагітність та психічні розлади

Чи збільшує вагітність ризик початку депресії?

«У більшості випадків – ні. Близько у 10% вагітних жінок є прояви депресії, що дорівнює загальному відсотку депресії серед всього жіночого населення», - стверджує доктор Марі-Жозе Пулен, керівник програми перинатальної психіатрії у Вищому інституті психічного здоров'я Квебеку. Однак найбільше ризикують жінки, які в минулому страждали на депресію, а також жінки, чутливі до гормональних змін. «У деяких жінок може бути депресія під час першого триместру вагітності, коли рівень прогестерону миттєво зростає», — говорить психіатр. Майбутні татусі також повинні берегти свою психіку в період вагітності дружини, оскільки в цей час вони теж схильні до депресії.

Коли мати хворіє на анорексію чи булімію, які небезпеки чекають на неї та на дітей?

Розлади харчування такого типу підвищують ризик виникнення гіпертонії, викиднів, передчасних пологів та вроджених вад. Крім того, діти тих мам, які страждають на анорексію або булімію, ризикують недоїдати та в результаті народитися з занадто малою вагою, що підніме ризик виникнення затримок в розвитку та проблем зі здоров'ям і поведінкою.

«Діти таких мам менш стресостійкі», — зауважує психолог Говард Стейгер, керівник програми розладів харчування Вищого інституту психічного здоров'я імені Дугласа. Ризик виникнення харчових розладів або інших проблем з психікою (таких, як депресія або тривога в майбутньому) також більший».

Чи можна приймати антидепресанти під час вагітності та грудного вигодовування?

«Симптоми та характер тривожності та депресії різні у різних людей. Кожен випадок індивідуальний», — говорить доктор Марі-Жозе Пулен. Деяким жінкам для хорошого самопочуття достатньо сходити до психотерапевта або зайнятися спортом, а іншим в нагоді стануть антидепресанти. У цілому, прийом антидепресантів не становить ризику для плоду. Проте ваш лікар може замінити препарати в останній період вагітності, оскільки деякі з них викликають тимчасові труднощі для дитини при народженні. Крім того, з грудним молоком до організму немовляти потраплятимуть маленькі порції антидепресантів. Як правило, це відносно безпечно, але вам можуть також призначити інші антидепресанти, які швидше виводимуться з організму.

У мене біполярний розлад. Чому я повинна порадитися з лікарем перш, ніж планувати дитину?

Головною причиною є необхідність переглянути ваше лікування. Справа в тому, що через деякі препарати, що використовуються для лікування біполярного захворювання (маніакальної депресії), малюк може народитися з вадами.

Також рекомендується моніторинг лікаря-психіатра впродовж всієї вагітності та кількох наступних тижнів після пологів. «Вагітність підвищує ризик рецидиву біполярного захворювання, — каже перинатальний психіатр Марі-Жозе Пулен. Крім того, жінки, у яких діагностують біполярний розлад, більше схильні до післяпологової депресії та навіть післяпологового психозу, що є досить серйозним розладом».

Варто запам'ятати

- ▶ Депресія та тривожні розлади — найбільш поширені психічні розлади.
- ▶ Проблеми психічного здоров'я батьків у разі відсутності належного лікування можуть мати безпосередній вплив на дітей.
- ▶ Психічні розлади не оминають маленьких дітей. Якщо ви не справляєтесь з емоціями або поведінкою дитини, важливо проконсультуватися зі спеціалістом.

До кого звернутись?

Якщо ви занепокоєні своїм душевним станом або станом когось зі своїх близьких, зверніться до вашого сімейного лікаря, клініки, місцевого центру надання послуг або до програми підтримки працівників. Вашу ситуацію проаналізують та нададуть необхідну психологічну допомогу. При необхідності вас направлять до спеціальної служби з надання психологічної підтримки. Пам'ятайте про службу Інфо-Соссяль 811. Працівник психосоціальної підтримки відповість на ваші питання та дасть контакти всіх необхідних ресурсів. Групи підтримки - ще одне місце, де вас можуть втішити та вислухати.

Використана література

- ▶ Квебекська асоціація з запобігання самогубств та Суїцид Аксьйон Монреаль. На весь Квебек, 24 години на добу, 7 днів на тиждень: 1 866 APPELLE (1 866 277-3553), www.aqps.info/aider/ та www.suicideactionmontreal.org
- ▶ Квебекська асоціація допомоги новородженим з питань психічного стану www.aqsmn.org
- ▶ Перед надривом. 1 855 CRAQUER (272-7837) та www.avantdecraquer.com
- ▶ ЦЕЗАМ Центр допомоги дітям у питаннях психічного здоров'я Де Монтань. www.cesamedeuxmontagnes.com
- ▶ Профсоюз сімей та друзів людей, що мають психічні розлади. www.ffapamm.com
- ▶ Фонд допомоги молоді, що страждає на психічні захворювання. www.fondationdesmaladiesmentales.org
- ▶ Інфо Психічне здоров'я. www.douglas.qc.ca
- ▶ Служба Інфо Сосьяль 8-1-1, безкоштовна телефонна служба, в режимі 24/7, що дозволяє швидко отримати допомогу спеціаліста в питаннях психічних проблем. sante.gouv.qc.ca/info-social-8-1-1
- ▶ Орден психологів Квебеку. www.ordrepsy.qc.ca
- ▶ Батьківська надія. www.parents-espoir.ca
- ▶ Психічне здоров'я у дітей. www.hrdp.qc.ca
- ▶ Психічне здоров'я та вагітність. www.institutsmq.qc.ca

Книги

- ▶ Змара Клари, С. Хаят, Видавництво Рюерг, 2006, 40 ст.
- ▶ Анна та море, текст: Р. Хейніш, ілюстр.: С. Бельрив, Асоціація Анна та море, 2004, 43 ст.
- ▶ Що з нею, мамо?, В.Феррон, вид-во Шамп Сосьяль, 2014, 32 ст.
- ▶ Будинок негоди, Л. Лапорт Р. Фрейзер, вид-во Міді Трант, 2013, 48 ст.