

Что такое послеродовое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?

После получения травмы при родах, у женщины могут появиться симптомы послеродового ПТСР (ПР ПТСР). Это набор нормальных реакций на травматичный, ужасный или плохой опыт. Женщины, страдающие от симптомов ПР ПТСР, могут избегать напоминаний о родах. Например, это может включать избегание консультаций врача или просмотр сцен рождения по ТВ.

Для некоторых женщин, эти уклонения могут закончиться пропущенными консультациями для себя или детей, усугубляя расстройство, которое у них уже есть.

Повторение события, воспоминания или навязчивые мысли вместе с беспокойством и боязнью, выше контроля пострадавшего. Это просто один из способов, чтобы не сойти с ума из-за очень плохого опыта, а не признак индивидуальной слабости или неумения справиться.

Какие симптомы у послеродового ПТСР?

Могут проявляться следующие симптомы:

- Повторение травмы через образы, сны и воспоминания, или наличие навязчивых мыслей о родах, как будто они снова и снова повторяются в уме
- Трудно вспоминаются детали родов
- Оцепенелые эмоции
- Проблемы со связью с ребенком
- Депрессивные или раздражительные, **разгневанные** смены настроения
- Трудно концентрировать внимание
- Проблемы с грудным вскармливанием
- Чувство неадекватности
- Боязнь, что предыдущие события повторятся с похожим или худшим результатам
- Боязнь снова забеременеть

Где я смогу получить помощь, если я думаю, что это про меня?

Если вы не можете оправиться после родов, пожалуйста, помните, вы не одиноки. ВТА предлагает поддержку и совет всем, кто нуждается в этом и получил травматический опыт при родах. Вы также должны поговорить с вашим терапевтом, акушеркой или патронажной сестрой о том, как вы себя чувствуете. Осведомленность об этой проблеме чрезвычайно различна, если вы не чувствуете, что ваш врач вас понимает, то, пожалуйста, покажите ему нашу брошюру или свяжитесь с нами для совета.

Сайт: www.birthtraumaassociation.org.uk

Почта:

support@birthtraumaassociation.org.uk

Адрес: The Birth Trauma Association

PO Box 671,

Ipswich

IP1 9AT

(Пожалуйста, вложите конверт с обратным адресом)

Facebook группа

У нас также есть закрытая группа в сети Facebook. Вы можете отправить запрос на присоединение к группе, введя 'Birth Trauma Association'

Пожертвования

Мы являемся благотворительной организацией, зависящей от пожертвований. Любое пожертвование/вклад в наш фонд поможет нам продолжить нашу полезную работу, помогая тем, кто получил травму при рождении. Вы можете внести пожертвование на нашем сайте www.birthtraumaassociation.org.uk

Отдельное спасибо акушерке Анжеле Лич и доктору Кристи МакКензи-МакХарг, психологу по клиническим исследованиям за их помощь при

The birth trauma association

Помогаем женщинам, получившим травму при родах.

www.birthtraumaassociation.org.uk

Помогаем справляться с негативным опытом при родах, наша организация – то место, где можно получить помощь.

Благотворительный фонд № 1120531

«У меня были воспоминания о последних схватках в течение нескольких недель после родов, и я не могла перестать думать об этом».

«Я обвиняю себя за то, что роды не были хорошими, я чувствую себя ущербной»

«У меня были проблемы с грудным вскармливанием, я уверена, что это из-за травматических родов, из-за этого я чувствую себя больше неудачницей, чем мамой»

«Никто и никогда мне не рассказал, через что я прошла в родовой комнате, и я до сих пор полностью не понимаю»

© 2009 - Текст/Фото copyright Birth Trauma Association
Дизайн брошюры Clarus Creative
www.claruscreative.co.uk

О Birth Trauma Association.

Ассоциация, получивших травму при родах, (ВТА) была основана в 2004, чтобы поддержать семьи, где при рождении ребенка была получена травма. Мы не профессиональные консультанты, психологи и медицинские работники. Мы матери, которые хотят поддержать матерей и отцов, которые претерпели и/или были свидетелем травм при родах. ВТА – это единственная организация в Великобритании, которая полностью и исключительно имеет дело только с этой проблемой. Наша работа сфокусирована на трех аспектах:

1. Повышение осведомленности о травме при родах.
2. Работа, чтобы предотвратить ее.
3. Поддержка семей, которые в этом нуждаются.

Что такое травма при родах?

Подсчитано, что только в Великобритании у 10000 женщин развивается послеродовое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и у 200000 женщин развиваются некоторые симптомы ПТСР.

Примеры травм при родах могут включать:

- Длительные схватки или короткие, но очень болезненные
- Стимуляция
- Роды с использованием инструментов – вакуумная экстракция и/или щипцы
- Экстренное кесарево сечение
- Плохое обезболивание
- Чувство потери контроля
- Чувство отсутствия помощи со стороны врачей или как будто врачи враждебны
- Боязнь смерти или серьезной травмы
- Рождение травмированного ребенка (инвалидность как следствие травмы при родах)
- Ребенок остается в инкубаторе

<p>Это не послеродовая депрессия (ПРД)? Нет. ПТСР может частично совпадать с послеродовой депрессией (ПРД), т.к. некоторые симптомы одинаковые, но обе болезни различны и нуждаются в индивидуальном лечении. Около 50% женщин, испытывающих ПР ПТСР, так же испытывают ПРД, потому что симптомы ПР ПТСР могут привести к депрессии. Основное определяющее различие между ними – это ПТСР характеризуется повторяющимися симптомами, такими как: воспоминания, навязчивые мысли или сны.</p>	<p>Могу ли я рискнуть и забеременеть снова? Многие женщины боятся снова забеременеть после приобретения травматического опыта. Боязнь деторождения называется «токофобия». Важно говорить о своей боязни с медицинскими специалистами. Обсуждение вопросов может помочь собрать недостающую информацию.</p>	<p>Мои страхи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я боюсь, что что-нибудь пойдет не так и что-нибудь случится с нашим ребенком • Я боюсь, что снова буду страдать от боли, которая у меня была несколько месяцев после родов • Я боюсь, что я не справлюсь во время родов, и у меня снова появятся навязчивые воспоминания • Я очень беспокоюсь, что мне снова понадобится психологическое лечение, чтобы меня вернуть к «нормальной жизни» • Меня тревожит, что мой партнер будет не в состоянии видеть мою боль снова. <p>После беседы о ваших страхах и возможных альтернатив, вы сможете выработать план родов с вашей акушеркой.</p>	<p>«Если я переношу ребенка, я не хочу, чтобы меня стимулировали» Комментарий акушерки: Если предполагаемая дата родов прошла, должен быть выработан план ухода, чтобы удостовериться, что ваш ребенок остается здоровым, и вы осведомлены обо всех рисках. Рассмотрите альтернативы, такие как рефлексология и иглотерапия.</p> <p>«Во время схваток, я не хочу снова лежать только на спине (позиция литотомия)» Комментарий акушерки: Найдите информацию о семинарах по активным родам в вашем районе. Обсудите причины мобильности при родовом процессе и альтернативные позиции. Это поможет вам чувствовать себя более уверенно и под контролем во время родов.</p> <p>«Если схватки медленно прогрессируют или прекратились, я не хочу, чтобы меня положили под капельницу со синтоциномом» Комментарий акушерки: Если схватки слабые/прекратились, какие действия вы предпочтете? Возможно, вас устроит адекватное обезболивающее лекарство до того, как поставят синтоцином, если потребуется. Обсудите необходимость энергии для родов – еды, жидкости и т.д., что может помочь с хорошей маточной активностью, это может предотвратить саму проблему.</p>
<p>Как лечат ПР ПТСР? ПР ПТСР лучше всего лечит психотерапией. Существует несколько различных методов лечения психотерапией:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Консультирование обеспечивает дружелюбную атмосферу для вас, чтобы вы могли рассказать о своих проблемах. • Когнитивная поведенческая терапия (КПТ) поможет вам изменить ход ваших мыслей. Вместо того чтобы сфокусироваться на причинах вашего расстройства или симптомах в прошлом, она ищет пути улучшения состояния вашего ума сейчас. Обычно это занимает от 8 до 12 сессий по 1 часу за курс в 2 или 3 месяца. <p>Лекарства тоже могут помочь в некоторых случаях, в форме серонина (selective serotonin reuptake inhibitors SSRI). Они так же используются как антидепрессанты.</p>	<p>Я снова беременна и чувствую себя испуганной, что мне делать? Возможно, вам поможет то, что вы напишите ваши фобии и обсудите их с акушеркой до родов, в 20 недель беременности или раньше. В некоторых районах страны так же можно попросить направление к перинатальному психологу, который поддержит вас во время беременности и научит вас справляться с проблемой. Беседы с акушеркой помогут вам победить ваш страх и рассмотреть другие альтернативы, которые вы, возможно, не рассматривали до этого. Пример приведен ниже: История моей беременности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мои родовые схватки ослабли во время длинных родов и мне поставили капельницу со синтоциномом • Мне поставили эпидуральную анестезию, которая не сработала, и анестезиолога не позвали снова • Наш сын был рожден очень быстро с помощью щипцов, после того как пульс неожиданно упал до 40 ударов в минуту и не восстанавливался • У меня не было никакого обезболивающего на последней стадии родов, на рассечение наложили 31 шов, и я потеряла много крови. Наш сын весил 9 фунтов и был рожден с неправильной формой головы и огромным синяком под глазом. 	<p>Обсуждение плана родов Родовые муки и роды могут быть непредсказуемыми. Составление плана родов и беседы о ваших страхах, может помочь вам чувствовать себя более уверенным и под контролем. Нужно, чтобы план родов был надежным для вас и вашего ребенка, поэтому поговорите с вашей акушеркой хотя бы за 4-6 недели до предполагаемого срока рождения о вашем плане родов.</p>	<p>«Я хочу, чтобы все запросы по обезболиванию уважались и быстро выполнялись» Комментарий акушерки: Удостоверьтесь, что вы осведомлены о различных обезболивающих доступных вам. Если вы думаете, что вам нужна эпидуральная анестезия, выберите компанью, которая может поставить ее в любое время суток. Эпидуральная анестезия должна обеспечивать эффективное обезболивание, если это не так, попросите акушерку, чтобы она снова вызвала анестезиолога.</p> <p>«Я не хочу родить с помощью инструментов, если что-то пойдет не так, я предпочту, чтобы сделали кесарево сечение» Комментарий акушерки: Важно, чтобы вы обсудили это в роддоме с консультантом и внимательно исследовали подходящие вам варианты. Проинформируйте их о ваших предпочтениях и что вы не хотите снова такой вид родов.</p>