

Сутугина С.П.,
магистрант
Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского
Ярославль, Россия

ИЗМЕНЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ МАТЕРИ В СВЯЗИ С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА

***Аннотация:** Рождение ребенка – серьезный, зачастую переломный момент в жизни женщины, сопровождающийся не только радостными и счастливыми переживаниями, но и сложностью освоения новой роли, изменениями во взаимоотношении с обществом, возможными деструктивными проявлениями в эмоциональной сфере.*

***Ключевые слова:** психология материнства, рождение ребенка, эмоциональная сфера, кризис, послеродовая депрессия.*

***Abstract:** Giving a birth to a child is a serious, very specific process, often turning point in a woman's life, accompanied not only by joyful and happy experiences, but also by the difficulty of mastering a new role, social isolation, and possible destructive psychological manifestations.*

***Keywords:** psychology of motherhood, childbirth, emotional sphere, crisis, postpartum depression.*

Появление ребенка вызывает поток новых разнообразных переживаний, который заполняет внутреннее психологическое пространство матери. Смысловое переживание материнства становится тем образованием, которое позволяет женщине управлять процессом интеграции противоречивых переживаний, сопровождающих развитие ее отношений с ребенком, и

осуществлять осмысленный выбор родительской позиции и стратегии родительского поведения.

Н.П. Коваленко и А.Н. Захаров считают, что именно эмоциональная сфера претерпевает самые глубокие изменения как наиболее податливая к изменениям и именно эмоциональный стресс является главной причиной возможных нарушений в состоянии здоровья матери.

В нашей культуре беременность и роды воспринимаются как однозначно положительное событие и ассоциируются с положительными эмоциями: счастье, радость, любовь и нежность.

Мы выявили, что «анализ определений, содержания и формирования психологической готовности к материнству разных авторов указывает на отсутствие влияния индивидуально-личностных характеристик на состоянии готовности к материнству. Становится ясно, что для изучения психологической готовности к материнству важно акцентироваться не на индивидуально-личностных характеристиках, а на более универсальных показателях, зависящих от специфики каждого этапа формирования материнской сферы личности и отражающихся в период беременности в содержании потребностно-мотивационного, когнитивно-операционного, социально-личностного блоков готовности к материнству» [5, с.125].

Противоречия и конфликты могут возникнуть у женщины и до начала родов, еще тогда, когда появятся несоответствия с ее идеальными представлениями о беременности. Женщина понимает, что должна испытывать материнские чувства к ребенку, но этого не происходит. У молодой мамы, в данном случае появляется чувство вины, желание оградиться и закрыться от всего мира. Игнорирование членами семьи или недостаточное содействие или сочувствие сложностей, с которыми сталкивается молодая мать, ухудшает ситуацию («несмотря на то, что у нас не было памперсов, стиральной машины и т.д., мы справлялись»).

«Послеродовая депрессия» — это не то, что женщина выбирает по своей воле – это заболевание. Это нельзя назвать проявлением плохого характера, лени или эгоизма. По разным данным, что 10–20% недавно родивших женщин сталкиваются с проблемой послеродовой депрессии. Симптомы могут возникать в течение года после родов и включать эмоциональные, поведенческие и когнитивные изменения.

Итак, **эмоциональные** симптомы включают в себя:

1. Сниженное настроение, перепады;
2. Раздражительность, беспокойство, гнев, агрессия;
3. Чувство беспомощности, безнадежности, бессилия;
4. Вина, стыд, ощущение бесполезности;
5. Низкая самооценка;
6. Отсутствие чувств, ощущение пустоты;
7. Истощение;
8. Проблема привязанности к ребенку, ощущение недостаточной заботы о ребенке, «я плохая мать».

Поведенческие симптомы:

1. Отсутствие интереса и удовольствия в обычной жизни
2. Низкий уровень энергии;
3. Отсутствие сексуального желания;
4. Изменение аппетита: (отсутствие или переедание);
5. Нежелание ухаживать за собой;
6. Социальная изоляция;
7. Бессонница или сонливость.

Когнитивные симптомы:

1. Снижение способности принимать решения или ясно мыслить;
2. Невозможность концентрации, плохая память;
3. Страх нанести вред себе или ребенку.

«Эффективная работа по психопрофилактике ПРД предполагает выявление факторов, которые потенциально психотаматичны и могут провоцировать возникновение и развитие симптомов ПРД» [2, с.438].

Особое внимание следует уделить тому, что женщины в такой период предпочитают молчать. Это одна из наиболее важных проблем, потому что с одной стороны они нуждаются в помощи, а с другой предпочитают оставлять это в тайне, переживать в одиночестве. Любые проблемы репродуктивной сферы уходят в теневую сторону, будь то аборт, невынашивание, бесплодие и др. В такие периоды и могут формироваться психосоматические симптомы. Наиболее частые переживания, заставляющие хранить молчание:

1. Вина;
2. Стыд;
3. Страх;
4. Социальная стигма и опасения за последствия, при отсутствии переживания и полного счастья с новорожденным, может заставить молодую мать хранить молчание;
5. Не сразу становится понятно, что создание связи с ребенком требует времени.

Самое сложное переживание, связанное с виной и стыдом, которое переживает женщина, является отсутствие интереса к ребенку, которое может проявляться в противоположной стороне. Это мамы, которые начинают очень интенсивно и навязчиво заботиться о здоровье и состоянии ребенка, таким образом, могут компенсировать свои депрессивные симптомы. То есть такая повышенная забота может скрывать те переживания, с которыми они сталкиваются. Многие мамы знают, что для детей большое значение имеют количество и качество общения со взрослыми.

Существуют исследования, которые говорят о том, что симптомы послеродовой депрессии могут развиваться у женщин с определенной историей. Риски развития послеродовой депрессии:

1. Истории предыдущих депрессий;
2. Тревоги, депрессии во время беременности;
3. Неудовлетворенность семейными отношениями;
4. История бесплодия;
5. Низкая социальная поддержка;
6. Изоляция от семьи и друзей;
7. Проблемы со здоровьем ребенка;
8. Несовпадение темпераментов матери и ребенка;
9. Наличие других маленьких детей.

Эти риски не являются противоречием, а скорее подтверждением того, что в данных ситуациях возможно возникновение послеродовой депрессии. Но, как мы говорили в начале, иногда этот процесс абсолютно парадоксален и на фоне полного здоровья, тем не менее, существует риск развития кризиса.

Остановимся на некоторых причинах:

1. «Я не справляюсь»;
2. «Меня не предупредили о сложностях»;
3. Невозможность справиться с нуждами ребенка;
4. Лишение сна и привычного дневного распорядка;
5. Физическая усталость;
6. Изменения образа жизни.

Причины, которые находятся на скрытом уровне: «Откуда молодая мама может знать, как обращаться с ребенком?» Да, с одной стороны, это книги, курсы и т.п. В нашей культуре существует много разнообразных знаний и навыков, которые будущая мама получает в процессе беременности и подготовки к родам. Если немного расширить этот контекст, то можно понять, на каком эмоциональном уровне находится получаемое знание о материнстве. Это опыт отношений со своей собственной мамой. Когда-то нынешняя мама также была ребенком и получала от своей мамы знание на уровне тела. То есть молодая мать входит в пространство отношений с ребенком, но через другие

двери. Она уже была здесь, когда сама была младенцем, сегодня она приходит сюда в новой роли. Это пространство наполнено невербальным знанием, нашими ощущениями, переживаниями и реакциями.

Беременность и роды дают подкрепление с образом своей матери. Чья мать была достаточно хорошей, есть большая возможность позитивного материнства.

Женщина оказывается на пороге кризиса «...характеризуется погруженностью в себя, трудностями в установлении контактов с людьми и адаптации к реальности, женщины нестабильны, эмоционально неустойчивы, легковозбудимы, для них характерны, изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность» [1, с.17]. Ниже приведены некие "потери", происходящие в жизни молодой мамы:

1. Нарушается сон;
2. Утрачивается беззаботность. Не принадлежишь себе, "обслуживаешь" только потребности ребёнка;
3. Увеличивается ответственность и необходимость принимать решения;
4. Социальная изоляция;
5. Меньше времени на общение с партнёром, может возникнуть кризис в отношениях;
6. Изменение тела.

Если молодая мама видит эту теневую сторону, понимает и принимает эти потери изначально, то она сможет оставить место переживаниям чему-то другому.

Приобретения:

1. Ощущение принадлежности женскому роду. Гордость, уверенность, сила;
2. Ощущение самореализации;
3. Появление новых смыслов;
4. Навыки справляться с многозадачностью;
5. Возможность доиграть что-то из своего детства;
6. Возможность пересмотреть отношения со своими родителями;
7. И самое главное - любовь.

Список литературы:

1. Блюм А.И., Василенко Т.Д., Земзюлина И.Н. Взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей беременных женщин и характера родовой деятельности // Таврический журнал психиатрии. 2018. №1 (82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-individualno-lichnostnyh-osobennostey-beremennyh-zhenschin-i-haraktera-rodovoy-deyatelnosti> (дата обращения: 03.12.2022).
2. Горьковая И.А., Александрович Ю.С., Микляева А.В., Рязанова О.В., Коргожа М.А. Психопрофилактика послеродовой депрессии у женщин с различными вариантами родоразрешения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoprofilaktika-poslerodovoy-depressii-u-zhenschin-s-razlichnymi-variantami-rodorazresheniya> (дата обращения: 03.12.2022).
3. Захаров, А.И. Влияние эмоционального стресса матери на течение беременности и родов / Сборник материалов конференции «Перинатальная психология и родовспоможение», СПб 2007. – 210 с.
4. Коваленко, Н.П. Перинатальная психология. – СПб.: Ювента, 2000. – 197 с.

5. Лысенко О.Ф., Сафонова М.В. Показатели психологической готовности к материнству и психолого-педагогические мероприятия по ее формированию // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2021. №2 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-psihologicheskoy-gotovnosti-k-materinstvu-i-psihologo-pedagogicheskie-meropriyatiya-po-ee-formirovaniyu> (дата обращения: 03.12.2022).