

Ксюкса Красильникова

Не просто устала

Как распознать и преодолеть
послеродовую депрессию

Individuum
Москва, 2024

УДК 618.7

ББК 88.7

К78

Научные редакторы:

врач-психиатр, психотерапевт Анастасия Федорова

врач-психиатр, психотерапевт Оксана Иоаннисянц

Красильникова, Ксукса

К78 Не просто устала. Как распознать и преодолеть послеродовую депрессию / Ксукса Красильникова. — М.: Индивидуум, 2024. — 232 с.

ISBN 978-5-907696-71-6

Материнство — лучший период в жизни женщины. По крайней мере, так говорят СМИ, реклама и сотни мам-блогеров, способных с младенцем на руках вести несколько бизнесов, содержать квартиру в идеальной чистоте и посещать спортзал. Находясь в таком контексте, сложно принять, что жизнь с ребенком может оказаться непохожей на праздник.

Через пару недель после родов Ксукса Красильникова обнаружила себя выбирающей табуретку, на которую ей будет удобнее встать, чтобы прыгнуть с балкона. А после полутора лет медикаментозного лечения и психотерапии написала книгу о том, как справиться с послеродовой депрессией. «Не просто устала» — гид по одному из самых распространенных осложнений деторождения, о котором крайне редко говорят. Как подобрать лекарства? Что делать с ощущением, что нанесла ребенку психологическую травму на всю жизнь? Как объяснить родственникам, что с тобой происходит, и, главное, когда всё это кончится?

В новом издании вы найдете еще больше способов самопомощи со ссылками на самые последние научные исследования о депрессии.

УДК 618.7

ББК 88.7

ISBN 978-5-907696-71-6

© Ксения Красильникова, 2019

© ООО «Индивидуум Принт», 2024

Оглавление

Предисловие	9
-------------------	---

Глава 1. Осознание

Как бывает: виды послеродовых психических расстройств	29
Почему это происходит: предпосылки и факторы риска	33
Как понять, что это случилось с вами: симптомы послеродовой депрессии	37
Другие трудности	45

Глава 2. Борьба

Как я осознала, что дело плохо	49
С чего начать лечение	54
Как выбрать психолога-консультанта и психиатра	57
Как говорить со специалистом о депрессии	62
Как подступить к финансовому вопросу	65
Как помочь себе самостоятельно	69
Как стать активной участницей своего лечения	74

Глава 3. Психотерапия и ее методы

Как доказали эффективность психотерапии	85
Как решиться на психотерапию	87
Как работает психотерапия в лечении послеродовой депрессии	91

Психотерапевтические подходы с доказанной эффективностью	93
Как могут помочь группы поддержки	98

Глава 4. Психиатрия и медикаментозное лечение

Как я лежала в больнице	105
Что важно знать о приеме лекарств	111
Антидепрессанты. Ликбез	113
Что еще нужно знать об антидепрессантах	116
Нейролептики. Ликбез	120
Что еще нужно знать о нейролептиках	122
Что еще важно знать, когда вам выписывают препараты	125

Глава 5. Родственникам и друзьям

Что с ней происходит	129
Как помочь себе	133
Как помочь ей	136
Чего не стоит говорить женщине в послеродовой депрессии	139
Что сказать, чтобы поддержать	142
Монолог моего мужа	144
Монолог моей мамы	147
Монолог моей сестры	149

Глава 6. Шесть историй о послеродовой депрессии

История 35-летней Наоми	157
История 29-летней Наташи	163
История 28-летней Юлии	168
История 32-летней Елены	173

История 32-летней Аси	178
История 31-летней Натальи	184

Глава 7. Ребенок

Как справиться с мыслью, что вы плохая мать	193
Как быть, если боишься, что нанесла ребенку психологическую травму	198
Как сохранить контакт с ребенком во время лечения	203
Как говорить о депрессии с выросшим ребенком	205

Глава 8. Жизнь после расстройства

Что делать со стигматизацией психических расстройств	209
Что делать со стигматизацией материнства	213
Как депрессия изменила мою жизнь	216
Как выглядит жизнь молодой матери в моем идеальном мире?	218

Эпилог

Послесловие	223
Литература	225

Предисловие

В конце 2016 года внезапно для себя и своих близких я попала в настоящий ад. Как депрессия выбирает свою жертву? Почему ею оказалась именно я? Точного ответа на этот вопрос нет ни у меня, ни у науки.

Меня зовут Ксения. Я родила сына, когда мне было тридцать лет. Я была в счастливом браке, мы с мужем хотели и ждали ребенка, я вообще считала, что по-настоящему реализуюсь только в роли матери.

Когда я забеременела, мы с мужем были очень счастливы. Беременность проходила гладко: у меня не было токсикоза в первом триместре и отеков в третьем. Я любила фотографировать свой растущий живот, обожала тот факт, что скоро стану мамой: у меня должен был родиться сын от самого лучшего человека на планете, и я ждала этого с восторгом и нетерпением. Я разговаривала с животом и думала, что так налаживаю связь с малышом. Мы с мужем ходили на родительские курсы, где нас учили строить с ребенком отношения, основанные на надежной привязанности. Параллельно мы читали книги о воспитании детей и о том, как преодолеть все сложности родительства. Потом я попала в роддом. А еще через две недели – в психиатрическую больницу.

Миф о том, что после родов семью ждет безоговорочное счастье, в 2016 году поджидал везде (спустя без малого десять лет сложности родительства – уже не настолько табуированная тема). Младенцы на упаковках с детским питанием сияют здоровьем и наслаждаются жизнью. В рекламе, социальных сетях

и СМИ создается яркий образ идеальной матери, которая легко справляется с тремя погодками, ведет собственный успешный бизнес и параллельно успевает быть чудесной домохозяйкой, любящей женой, красивой и ухоженной женщиной. Находясь в таком контексте, бывает сложно принять, что жизнь с ребенком может быть не так радужна, как показывают в рекламе памперсов. Вероятно, поэтому, когда по возвращении домой из роддома я не могла спать и есть, боялась подойти к сыну, а периодически вообще с трудом вспоминала, где я и кто такая, меня накрыл ужас. «Я – худшее, что могло произойти с моим сыном. Что с нами теперь будет?», – так я думала в первый месяц своего материнства.

Мне было трудно справиться с разочарованием в себе. Я слышала про baby blues – подавленное состояние, которое возникает у некоторых женщин после родов, – но понимала, что мне не просто грустно или плохо из-за новых обстоятельств. В какой-то момент я поймала себя на том, что выбираю табуретку, на которую встану, чтобы прыгнуть с балкона.

Часто близкие родственники заболевшей женщины не только не могут ей помочь, но и реагируют на проявления депрессии агрессией. При этом без поддержки с их стороны пережить расстройство и справиться с ним невероятно сложно. Поэтому в этой книге для родственников есть отдельная глава.

Если вы недавно родили и вместо бесконечного счастья тревожитесь, злитесь, плачете, ненавидите себя и думаете, что жизнь кончена, знайте, что скорее всего мозг обманывает вас. Почитайте книжку, позаботьтесь о себе и найдите поддержку – ее много. Я вас очень поддерживаю.

Статистика депрессии

Депрессия сильно отличается от обычных колебаний настроения или негативных эмоций, с которыми каждый человек стал-

кивается в повседневной жизни. Это серьезное расстройство, продолжительность которого колеблется от двух недель до нескольких лет. В особо тяжелых случаях страдающие депрессией теряют работоспособность и не могут позаботиться о себе самостоятельно. Доля мирового населения с депрессией в 2023 году составила 5% по данным ВОЗ¹.

В доживающей последние годы Международной классификации болезней (МКБ-10) диагностической категории «Послеродовая депрессия» нет. Зато в МКБ-11 (в России, к сожалению, внедрение новой классификации приостановлено правительством⁷⁴. — *Прим. науч. ред.*) такой диагноз появится в разделе «Психические и поведенческие расстройства, связанные с беременностью, родами и послеродовым периодом». Пока же врачи рассматривают послеродовую депрессию как разновидность обычной депрессии, развившуюся в послеродовом периоде. Ее особенность в том, что часто (но не всегда) содержание мыслей женщины сводится к ее новой социальной роли, ребенку и чувству вины (или критике себя как матери и жены).

Послеродовая депрессия — одно из самых распространенных осложнений деторождения, возникающее примерно у 14% женщин. В странах со средним и низким доходом эти показатели выше и составляют порядка 21%². Считается, что большая часть эпизодов послеродовой депрессии поддается лечению и со временем состояние женщины улучшается. При этом, согласно исследованию 2014 года, для 38% женщин заболевание становится хроническим³.

По статистике, за профессиональной помощью обращаются меньше половины (а в некоторых странах — меньше 10%) заболевших женщин. Факторы, которые влияют на этот показатель: материальное положение матерей, число квалифицированных

специалистов, занимающихся лечением депрессии, и уровень стигматизации психических расстройств в конкретно взятой стране.

В комментариях к статьям о материнстве иногда про-скакивают аргументы в духе «наши бабушки рожали в поле и тут же шли пахать / собирать урожай – и ничего». Многие по-прежнему считают послеродовую депрессию блажью. Неужели предполагается, что на протяжении всей истории чело-вечества женщины справлялись с материнством играючи? Откуда мы знаем, что они на самом деле чувствовали?

Депрессии не важно, в чью дверь постучаться. Да, существу-ют определенные факторы риска (я подробно расскажу о них в этой книге), но иногда с расстройством сталкивается жен-щина, у которой к нему нет никаких предпосылок. И конечно, иногда это случается с теми, кто по нашим меркам вполне благополучен и успешен. Певица Адель, пережившая после-родовую депрессию в 2012 году, в интервью журналу Vanity Fair признавалась: «Иногда я сожалела о рождении сына и думала, что приняла худшее решение в жизни. Я ненавидела всё, что со мной происходит».

Актриса Брук Шилдс, которая одной из первых стала пуб-лично обсуждать свою послеродовую депрессию, написала об этом периоде книгу «И хлынул дождь. Мое путешествие через послеродовую депрессию». Книга вышла в 2005 году и начиналась так: «Жила-была девочка, которая мечтала стать матерью. Больше всего на свете она хотела, чтобы у нее был ребенок. <...> В один прекрасный день она наконец забереме-нела. Это привело ее в полный восторг. Беременность прошла совсем легко, и у нее родилась самая лучшая дочка на свете. Но вместо того, чтобы почувствовать облегчение и радость, она могла только плакать».

Актриса Хайден Панеттьер, тоже столкнувшаяся с послеро-довой депрессией, в интервью Entertainment Tonight говорила:

«Это одно из самых изнурительных и страшных переживаний в жизни. Я не думала о том, чтобы причинить вред своему ребенку, но мое состояние было ужасным, меня постоянно терзало чувство вины. Если кто-то думает, что послеродовая депрессия – это блажь и выдумка, он сумасшедший».

Невооруженным глазом депрессию не разглядишь. И когда это происходит с тобой, невыносимо доказывать каждому, что ты не выдумала свою боль, что это по-настоящему серьезный диагноз и тебе действительно нужна помощь. Отношение к расстройству как к блажи, к сожалению, принято не только в бытовом кругу – многие женщины, особенно в России, сталкиваются с непониманием со стороны врачей: гинекологов, педиатров, терапевтов. Мне повезло, и мои врачи меня не осуждали, зато в психиатрической клинике я столкнулась с непониманием других пациентов. Как-то на прогулке во дворе больницы милая женщина, у которой тоже был диагноз «депрессия», стала меня отчитывать: «Вообще-то многие страдают, потому что не могут зачать и выносить ребенка». Подразумевалось, что мне страдать не из-за чего: я-то своего хотя бы родила.

Не все женщины, столкнувшиеся с послеродовыми расстройствами психики, готовы рассказывать о том, что им пришлось пережить. Многие не могут набраться храбрости, чтобы открыто обсудить с кем-то свои симптомы – всепоглощающую тревогу, неспособность уснуть, ужасную тоску. Они не могут быть уверены, что их поймут правильно и не станут считать сумасшедшими. Мне тоже стоило определенного труда решиться рассказать свою историю. Я хорошо понимаю, что реакция многих людей может быть негативной: даже мой папа злился на меня, отказывался верить в реальность диагноза и неоднократно рекомендовал мне «просто на что-нибудь отвлечься».

Когда я всерьез занялась изучением вопроса и поиском информации о послеродовой депрессии, я наткнулась на *TED talk*

предпринимательницы Лизы Абрамсон, в котором она рассказывает об опыте борьбы с расстройством. По словам Лизы – и я с ней согласна, – если мы сможем преодолеть стигматизацию этой темы и начнем шире обсуждать послеродовую депрессию, матерям станет намного проще.

Я всегда была одной из тех, кто считает, что послеродовая депрессия – удел людей, которые уже когда-то сталкивались с ментальными заболеваниями. И да, я думала, что это может случиться с кем угодно, но не со мной. Мне было безумно страшно обратиться за помощью, признаться – прежде всего себе, – что что-то пошло не так, отодвинуть стыд и страх и быть полностью откровенной с близкими, докторами и консультантами (психологами и психотерапевтами). Я помню, как ночи напролет гуглила что-то типа «как справиться с послеродовой депрессией», «как лечить депрессию», «как объяснить людям, что с тобой происходит» и пыталась найти ответы в американских медиа, книгах, видеолекциях, интервью со специалистами и звездами, столкнувшимися с расстройством. Послеродовую депрессию обсуждают во всем мире, но о том, как с ней справляться, в популярных материалах и видеошоу говорят редко. Думаю, во многом это связано с тем, что лечение не универсально и каждой женщине подходят свои методы. В этой книге вы найдете много практических рекомендаций о том, что может сделать человек, столкнувшийся с послеродовой депрессией.

Эту книгу мне помогали писать эксперты: психиатр и психотерапевт Оксана Иоаннисянц (научный редактор второго издания), психиатр и психотерапевт Анастасия Федорова (научный редактор первого издания), репродуктивный психолог Марина Юминова, психолог Вера Якупова, доула Дарья Уткина, детский психолог Алена Легостаева, журналистка Елена Боровая и психиатр Артем Гилев. Я очень признательна им за комментарии и желание просвещать, помогать женщинам и поддерживать их.

Я буду счастлива, если благодаря моей книге кто-то в сложный момент получит необходимую информацию, почувствует поддержку и обретет надежду. Дорогая, хорошая, милая, знай – ты не одна! И ты ни в чем не виновата.

*И еще одно: этот трудный опыт
однажды обязательно останется позади.*

Почему материнство — это трудно

«Нет, это нормально» – это русскоязычное медиа, которое пишет о родительстве без прикрас. На сайте *n-e-n.ru* регулярно объясняют, что бесконечный поток счастья, который льется на нас из рекламы, социальных сетей и зачастую от окружения, для многих не имеет ничего общего с реальностью. Материнство, как, впрочем, и отцовство, – это не только ежедневное умиление, открытия, улыбки и мягкие попы малышей. Еще это колики, крики, болезни, трудности в общении, а иногда и бессилие, отчаяние, боль. И почти всегда – недосып. Психолог Вера Якупова говорит, что появление ребенка – серьезное изменение в жизни, и нужно время, чтобы к нему приспособиться, а люди не всегда себе это время дают. Даже если женщина не сталкивается с послеродовой депрессией, ей – и ее партнеру – может быть очень трудно. Лучше меня в одной из своих статей об этом рассказала Лена Аверьянова, на тот момент главный редактор «Нет, это нормально». С ее разрешения я привожу в книге текст этого материала.

Почему матерям можно ныть и жаловаться? Отвечает Капитан Очевидность

Каждый день я вижу в соцсетях комментарии и даже целые посты, авторы которых призывают молодых матерей не ныть и не жаловаться. И еще успевают пнуть все проекты и медиа, которые «взяли моду» писать о трудностях родительства, ведь, как гласит народная мудрость, наши бабки терпели, и вы потерпите. Как мать и человек, борющийся за право родителей говорить правду о том, что они чувствуют, и повышать информированность общества о том, что рождение и воспитание детей — это вообще-то не курорт, я против этой риторики. И я считаю, что любая мать имеет полное право ныть, стенать и во всеуслышание называть себя полным ничтожеством на поприще родительства. Вместе с Капитаном Очевидность, экспертом по всему, мы решили разобраться, с хрена ли баня-то сгорела, и ответить на самые частые претензии в адрес ноющих мам.

Вам просто нужно отдохнуть!

А еще мыслить позитивно, посмотреть на вещи под другим углом, сходить прогуляться, встретиться с подружкой и как следует поспать. Только для очень многих молодых матерей все это становится чем-то, о чём они если когда-то и слышали, то давно забыли. Отдых — это не пробежка по магазинам, пока ребенок спит, не поездка в гости к еще более задолбавшейся подруге, пока ребенок с бабушкой, не поход к стоматологу, пока ребенок с папой. Невозможно за час, проведенный в условной тишине, реально отдохнуть, как бы ни пытались нам это доказать публикации в инстаграмах идеальных матерей. Чтобы почувствовать себя человеком, молодой матери часто нужны не эти пресловутые 15 минут на кофе и пироженку (которые она с большой долей вероятности проведет, рассматривая фотки ребенка или думая

о нем), а возможность сказать вслух — пусть даже и в интернете, — что она устала. И не получать за это признание ушат говна.

Почему вы ноете в интернете вместо того, чтобы наслаждаться материнством?

Потому что, как оказалось, ныть в интернете — это нормально. Равно как и наслаждаться материнством. Более того, ныть и наслаждаться материнством можно одновременно. После рождения ребенка это становится данностью, правдой жизни — мы вечно уставшие и почти всегда счастливые. Поэтому пора перестать считать, что та мать, которая осмелилась открыть рот и сказать, что сегодня ей было особенно тяжело, не любит своего ребенка, не умеет получать удовольствие от родительства, не хочет научиться быть счастливой каждую минуту (что за идиотизм вообще? Почему все решили, что рождение ребенка автоматически делает людей перманентно счастливыми?). Та мать, которая призналась себе и миру, что ей трудно и хочется залезть под кровать, насыпать на веки пушистой пыли и прикинуться ветошью, как раз таки сумела посмотреть на вещи под другим углом и наконец поняла, что все эти рассказы про то, что в материнстве нет ничего такого сложного, были просто враньем. Которое пора прекратить.

У вас что, нет друзей, которым можно пожаловаться на жизнь?

Друзья, конечно же, у всех есть. Но так бывает, что с ними не хочется говорить о тяготах материнства, особенно если у них нет детей. Жаловаться старшим родственникам вообще не вариант, потому что вероятность того, что они скажут что-нибудь вроде: «А мы вас как вырастили?» или «А чего ты хотела?», стремится к 99 процентам. Что еще остается? Хорошо, что всё чаще и всё больше матерей выбирают в таких случаях возможность «побыть в интернете». Чем больше мы ноем, тем выше вероятность того,

что все наконец поймут, что мы имеем на это право. Как и на то, чтобы кормить детей грудью там, где нам это удобно, кстати.

А зачем тогда рожали?

Уж точно не для того, чтобы вы спрашивали! Никто не ждет испанскую инквизицию и не знает, как на самом деле рождение ребенка отразится на ментальном здоровье каждой конкретной женщины. Она может стать жертвой одного из самых жестоких недугов — послеродовой депрессии. А еще провалиться в бездну отчаяния можно и под влиянием беби-блюза, повышенной тревожности или приступа апатии. Ассортимент гормональных и химических нарушений, которые могут поджидать ни о чем не подозревающую молодую мать уже за углом роддома, широк и беспощаден. Как и ассортимент всезнающих комментаторов в интернете.

Если вам сложно, значит, вы что-то делаете не так!

Нет! Это если вам легко, значит, вам просто повезло. Возьмите с полки пирожок и отстаньте уже от женщин, которые пытаются понять, что вообще происходит. Я знаю, что я попрошу у Деда Мороза на будущий Новый год: сделать так, чтобы едва пришедшие в себя после лохий и трещин на сосках женщины, в панике думающие о том, как бы сделать так, чтобы никто не узнал о том, что они ненавидят себя прямо сейчас, стали вдруг никому ничего не должны — ни в интернете, ни в реальной жизни. Ни срочно «возвращаться в форму после родов», ни бодриться, ни встречать мужа с работы с красивой прической и пятью видами гарниров, ни чувствовать себя виноватыми за то, что им плохо или больно. Я хочу, чтобы у молодых матерей была возможность не ныкать по анонимным форумам и закрытым сообществам в страхе быть осужденными, закиданными тухлыми помидорами и ослепленными белоснежностью чужих пальто. Я хочу, чтобы

каждая уставшая мама могла написать у себя в блоге: «Я задолбалась» — и чтобы это не воспринималось как манифест, заявление, провокация, попытка привлечь к себе внимание.

Наши бабушки справлялись и не жаловались!

И посмотрите, в какой мы все жопе! Каждый норовит ткнуть молодую мать в эту мантру о рожавших в поле бабах (которые умирали пачками, но только кто ж тех баб помнит), в каждой дискуссии об усталости находится умник, который считает своим долгом сообщить всем, что «послеродовых депрессий не существует, вы просто ленитесь и просто хотите понять». Обесценивание, неуважение и хамство давно уже стали нормой в общении с молодыми матерями, которые смеют уставать и говорить об этом. Где это слыхано! Наши бабушки справлялись без подгузников и стиралок, а вы, паразитки, ныть вздумали? И кто это говорит? Такие же молодые матери! Вот в чём реальный ужас.

А знаете что? Комфорт — это не баловство, не «жир», с которого матери якобы бесятся, не излишество, за которое нам тут всем должно быть стыдно. Комфорт — это возможность подумать, повысить уровень своего бытового образования, послушать лекции о детской психологии, отрефлексировать события и свои собственные ощущения, пополнить душевные ресурсы, которые нужны, чтобы взаимодействовать с ребенком и работать над собой как над родителем. Расти над собой. Мы уже больше не в поле. Мы считаем детей людьми, а не заготовками будущих помощников по хозяйству. Мы хотим, чтобы они выросли эмпатичными, думающими, не испытывающими стыда за свои эмоции, не знающими страха перед родственниками, умеющими давать и получать поддержку, искать и просить помощи. Знающими, что можно страшно уставать и при этом быть хорошими родителями. Что «задолбалась» и «плохая мать» — это не синонимы.

