

Довгоборська О.О.

магістрант,

Науковий керівник: Святенко Ю.О.

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ
ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ЖІНОК
У ПОСТНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ЗАСОБАМИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Порушення психічного здоров'я жінки під час вагітності та у постнатальному періоді є значною проблемою громадського здоров'я. Дослідження показують, що депресія та тривога пов'язані з передчасними та ускладненими пологами, ускладненням формування зв'язку мати-дитина, затримкою когнітивного та емоційного розвитку дитини [8; 13]. Проте до 50% випадків депресивних станів залишаються

недіагностованими [8]. Питання материнського психічного благополуччя стало ще більш актуальним у зв'язку з пандемією Covid-19. Зросла кількість жінок, що мають тривожні, депресивні та стресові симптоми, збільшилися загальні бали за шкалами EPDS та STAI порівняно з допандемічним періодом [13].

Психоемоційний стан жінок у післяпологовому періоді пов'язаний з рівнем адаптації до материнства [2; 8; 9]. Найчастіше причинами порушення процесу адаптації у жінок є недостатність психологічної готовності до материнства, відсутність або неадекватність сімейної підтримки, внутрішні та міжособистісні конфлікти з чоловіком, рідними, що призводять до виникнення тривожно-депресивних станів [4; 9; 10]. Саме тому необхідною є не лише психологічна підготовка до пологів, але і можливість доступу до спеціалістів з підтримки психологічного здоров'я у післяпологовому періоді.

Важливим аспектом є психологічна профілактика депресивних станів у жінок в постнатальному періоді. Психопрофілактика направлена на попередження психосоматичних та психічних розладів шляхом корекції негативних психологічних, соціальних та побутових факторів, що сприяють розвитку хвороби або відхилень, створення сприятливих умов для розвитку людини та її здорової адаптації [1]. Аналіз 28 досліджень показав, що психосоціальна та психологічна допомога значно знижують кількість жінок, в яких розвивається післяпологова депресія. Серед найбільш обіцяючих втручань: інтенсивні професійні післяпологові візити додому, телефонна психологічна підтримка та міжособистісна психотерапія [12].

Перспективним може бути використання психотерапевтичного тренінгу. За Б. Д. Карвасарським, тренінг може сприяти розвитку здатності до саморегуляції, зменшувати психоемоційну напругу, оптимізувати емоційний стан, стимулювати особистісне зростання [1]. Психотерапевтичний тренінг – це вид психологічного тренінгу, на який поширюються лікувальні механізми групової терапії, описані І. Яломом [11]. Це дбайливий тренінг направлений на розв'язання внутрішніх конфліктів, подолання особистісних проблем, почуття провини, тривожності, непевності, корекцію психоемоційного стану. Характеризується більш структурованою, у порівнянні з груповою терапією, формою роботи [5]. Як зазначає В. О. Лефтеров, вплив на особистості учасників (поведінкову, мотиваційну, інтелектуальну сфери) через емоційну сферу за допомогою чуттєво-практичного досвіду вирішення проблем є основним методичним принципом проведення тренінгу [3].

Психотерапевтичний тренінг базується на принципах та філософії певного психотерапевтичного методу. Обраний нами метод позитивна

психотерапія – це психодинамічний, конфлікт-центрований метод з гуманістичним поглядом на людину.

Три принципи на яких базується метод [6]: принцип надії, що відповідає позитивному підходу до здібностей та гуманістичному погляду на здатність людини до розвитку; принцип балансу, відображає психодинамічну концепцію причини, змісту та вирішення конфлікту; принцип самопомочі передбачає застосування п'ятикрокової моделі консультивання та відображає активну позицію клієнта, який поступово стає сам для себе психотерапевтом.

Зрозуміла та структурована п'ятикрокова модель психотерапії розроблена Н. Пезешкіаном, що включає наступні стадії: дистанціювання, інвентаризація, ситуативна підтримка, вербалізація та розширення системи цілей, завдяки своїй універсальності застосовується як стратегія розробки та проведення тренінгу. Терапевтичний тренінг в своєму процесі відображає три форми взаємодії описані Н. Пезешкіаном: злиття, диференціація та сепарація.

Згідно концепції позитивної психотерапії кожна людина володіє базовими здібностями до любові та пізнання. Базові здібності в продовж розвитку, виховання та впливу соціального оточення, культури, завдяки власному неповторному досвіду диференціюються у первинні (любов, терпіння, надія та ін.) та вторинні (пунктуальність, слухняність, чесність та ін.) актуальні здібності. Актуальні здібності уособлюють людські цінності та норми поведінки, що відображають зміст конфліктів внутрішніх та міжособових [7].

Важливим та ефективним інструментом є модель балансу, що складається з чотирьох сфер: тіло/здоров'я, діяльність/досягнення, контакти/стосунки та сенси/фантазії [6]. Приділяючи рівномірно 25% своєї енергії кожній сфері та підтримуючи динамічний баланс людина залишається здоровою та задоволеною своїм життям. Тренінг на засадах позитивної психотерапії передбачає розвиток здатності підтримувати адекватний життєвий баланс.

На нашу думку, психотерапевтичний тренінг післяпологової підтримки повинен бути зосередженим на підвищенні здатності адаптації до материнства, корекції емоційного стану, розвитку актуальних здібностей та усвідомлення їх ролі у формуванні та вирішенні внутрішніх та міжособистісних конфліктів, розвитку здатності підтримувати баланс у всіх сферах життя по моделі балансу, що є запорукою психічного, фізичного здоров'я та відчуття гармонії.

У післяпологовому періоді жінка потребує підтримки та розуміння, відчуття соціальної ізоляції може посилювати депресивні симптоми, тоді як коло однодумців, людей зі схожими проблемами дає емоційне

полегшення, досвід інших активізує ресурси для пошуку вирішення своїх проблем, надихає на власний розвиток та особистісне зростання.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу : навч. посібник / Карпенко Є.В. – Дрогобич, 2015. – 78 с.
2. Коргожа М.А. Динамика эмоциональных состояний у женщин в послеродовом периоде: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 – медицинская психология / Коргожа М.А. – Санкт Петербург, 2019. – 205 с.
3. Лефтеров В.О. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу / Лефтеров В.О // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2007. – № 2. – С. 49–59.
4. Лобойко Л.И. Динамика состояния психоэмоциональной сферы женщины в послеродовом периоде в контексте адаптации системы «мать – ребенок» / Лобойко Л.И. // Український вісник психоневрології. – 2013. – Том 21. – № 1(74). – С. 66–75.
5. Одинцова М.А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, И.В. Вачков. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 309 с.
6. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан – Изд.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
7. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб.: Речь, 2001. – 288 с.
8. Ушакова В. Психоемоційний стан жінок у ранньому післяпологовому періоді життя / Ушакова В. // Психологія і суспільство. – 2014. – № 3. – С. 144–152.
9. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие / Филиппова Г.Г. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
10. Шрамко І.А. Психологічне забезпечення соціальної підтримки жінок під час вагітності та грудного вигодовування: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Шрамко І.А. – Северодонецьк, 2018. – 220 с.
11. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, 2001. – 576 с.
12. Dennis C.L., Dowswell T. Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Feb 28;(2):CD001134. DOI: 10.1002/14651858.CD001134.pub3. PMID: 23450532
13. Kamran Hessami, Chiara Romanelli, Martina Chiurazzi & Mauro Cozzolino (2020): COVID-19 pandemic and maternal mental health: a systematic review and meta-analysis, The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine. DOI: 10.1080/14767058.2020.1843155