

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ГРУСТЬ **КАК РАСПОЗНАТЬ И БОРОТЬСЯ С ПОСТУСЫНОВИТЕЛЬНОЙ ДЕПРЕССИЕЙ**

More Than Just the Blues. Doris A. Landry

Дорис А. Ландри - психолог из Мичигана, специализируется в области усыновления, автор книги "Прежде чем я встретила тебя" (Before I Met You)

Перевод: Елена Новикова, Проект «К новой семье», 2005 г.

"Я не знаю, в чем дело. Я была так счастлива, когда мы принесли нашего ребенка домой, а теперь я каждый день плачу. Я почти не беру ребенка на руки и чувствую себя такой одинокой. Не похоже, что ребенок на меня реагирует. Что со мной?"

Как психолог, специализирующийся на усыновлении, я часто слышала такие призывы о помощи от новоиспеченных родителей. Несколько лет назад мы терялись в попытках объяснить подобные чувства. Но в 1995 году адвокат по усыновлению Джун Бонд, встречавшая множество приемных мам, которые испытывали грусть, отчаяние, безысходность, панику и отсутствие связи с ребенком, ввела термин "синдром постусыновительной депрессии"¹ (далее СПУД).

Если вы испытываете нечто похожее - что может быть очень смущающим в свете исполнения мечты усыновить ребенка - знайте, что СПУД может проявляться в 1 из 10 случаев усыновления. Более того, целых 65% усыновителей испытывают некоторую депрессию после усыновления.

Почему это происходит? Готовясь стать приемными родителями, люди не ожидают, что будут чувствовать что-то, кроме счастья. Для многих долгий путь к усыновлению заканчивается нереалистичными ожиданиями. И тогда с появлением в доме ребенка наступает суровая реальность. Прибавьте к этому необходимость ухода за малышом - и мысль о СПУД уже не кажется такой странной.

Заботиться о себе и ребенке

Если вы думаете, что можете страдать от СПУД, не старайтесь "перетерпеть". Напротив, проявите повышенную заботу о себе, одновременно приспособившись к нуждам вашего нового члена семьи. Несколько советов, как это сделать:

- *Заботьтесь о своем здоровье.* Спице, тщательно питайтесь (больше овощей и фруктов, меньше кофеина и сахара), ходите на прогулку и снизьте, насколько возможно, посторонние обязательства. Забота о теле сгладит негативные последствия стресса и депрессии.

- *Простите о помощи.* Позволяйте друзьям и членам семьи помогать вам вести домашнее хозяйство и немного ухаживать за ребенком.

- *Найдите немного свободного времени.* Выкройте немного времени, свободного от ребенка, чтобы расслабиться и привести в порядок свои мысли. Глубокое дыхание и тишина снимут стресс.

- *Дайте себе срок привыкнуть.* Не все матери - приемные или родные - чувствуют постоянную связь с ребенком. Не будьте слишком строги к себе, если вы не чувствуете этой "волшебной связи". Но помните, что воздержание от физического проявления привязанности может задержать развитие ребенка, так что продолжайте обнимать его, радуя этим вас обоих.

- *Свяжитесь с другими усыновителями.* Присоединитесь к игровой приемной группе или группе приемных родителей, чтобы заручиться поддержкой и пониманием.

¹ В оригинале «Post-Adoption Depression Syndrome (PADS)»

- *Обратитесь за помощью к специалистам.* Если самостоятельно принятые меры не помогают и СПУД продолжает проявляться, попросите своего лечащего врача и/или своего работника опеки посоветовать вам квалифицированного психолога, сведущего в области усыновления.

Признаки депрессии

Если вы испытываете 3 или более симптомов, обращайтесь к помощи специалистов.

- Потеря интереса общаться с другими людьми или заниматься с вашим новым ребенком.
- Состояние «на грани слез» много раз в день.
- Общее утомление и раздражительность.
- Сонливость или бессонница.
- Значительная потеря или прибавление в весе.
- Чрезмерное или неуместное чувство вины.
- Трудно сконцентрироваться, сосредоточиться.
- Чувство бесполезности, бессилия или безнадежности.

<http://www.adoptivefamilies.com/articles.php?aid=1086> (2005 07 04)
