

# Психологическая помощь беременным женщинам, попавшим в трудные жизненные ситуации

Волноваться во время беременности очень вредно – об этом знают все. Однако жизнь нередко подбрасывает свои драматические сюжеты. На помощь в этом случае приходит перинатальный психолог, к которому будущая мама всегда может обратиться. Он поможет женщине вернуть душевное равновесие и уверенность в собственных силах.



**Варвара Северина**, клинический/перинатальный психолог Центра медико-социальной поддержки женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка»

## — Варвара Николаевна, каковы основные причины, по которым беременные могут нуждаться в психологической помощи?

— Во время беременности женщины могут нуждаться в психологической помощи и поддержке. Причин для этого более чем достаточно. Внутреннее беспокойство: а вдруг не справлюсь, хватит ли у меня сил, все ли сделаю правильно? Давление внешней информации: нужно быть хорошей мамой, рожать максимально естественно и с мужем... Также не стоит забывать о проблемах во взаимоотношениях с родными и близкими. Все это будет приводить к повышению тревожности. Масла в огонь может подливать

и работа – например, руководитель не дает возможности посетить всех необходимых врачей или не переводит беременную на более легкий труд, предлагая уволиться.

По любому из этих вопросов беременная может обратиться за помощью к психологу. Мне кажется, практически каждая женщина во время беременности встречается с той или иной трудной жизненной ситуацией. Но как она ее проживает – это уже другой вопрос.

## — В таком случае — кто тяжелее переносит жизненные трудности?

— Тяжелее всего беременной, которая осталась один на один с навалившимися на нее



Фото: мос.ру

вопросами. Раньше женщина была окружена родными, близкими, подругами. Теперь, к сожалению, семья становится нуклеарной (муж, жена, ребенок), а из близких у жены в лучшем случае пара подруг. Родные остались в другом городе, муж на работе, а она наедине со своими страхами и тревогами. На уровне «древнего мозга» срабатывает система «Кошмар, катастрофа!», и женщина впадает в ощущение «Я не справлюсь».

### **— Как проявляется тяжелое психоэмоциональное состояние у беременных и как оно влияет на внутриутробное развитие ребенка?**

— Чаще всего – в излишней эмоциональной лабильности. Реже женщина замыкается в себе и отказывается что-либо чувствовать. Со всех сторон беременной советуют терпеть, улыбаться и наслаждаться жизнью. Безусловно, это правильно, но что делать,

### **СО СЛЕЗАМИ УХОДИТ И ГОРМОН СТРЕССА КОРТИЗОЛ. ОН ОЧЕНЬ ВРЕДЕН ДЛЯ РЕБЕНКА: ПРОХОДЯ СКВОЗЬ ПЛАЦЕНТАРНЫЙ БАРЬЕР, ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ЛОБНЫЕ ДОЛИ МАЛЫША**

когда тревога внутри сильнее? Я рекомендую поплакать. Главное, чтобы это не была неуправляемая истерика, а слезы, приносящие облегчение. Ведь со слезами уходит и гормон стресса кортизол. Он очень неполезен для ребенка; проходя сквозь плацентарный барьер, оказывает влияние на лобные доли малыша. В будущем детки, мамы которых регулярно испытывали стресс во время беременности, будут иметь проблемы с силой воли. Также при переизбытке кортизола происходит спазм сосудов, что может вызывать нарушения маточно-плацентарных кровотоков, задержку роста плода и повышение артериального давления у будущей мамы. >>>

**— У кого беременная женщина может получить направление к психологу?**

— Направление на консультацию к психологам выдает акушер-гинеколог, который ведет беременность. В рамках родового сертификата каждая беременная женщина должна дважды прийти к психологу – в первом триместре и в начале третьего. По результатам проведенной беседы я как врач вижу, нуждается ли будущая мама в помощи и поддержке, есть ли риск развития послеродовой депрессии. Если понимаю, что женщине нужно больше, чем простой опрос, всегда предлагаю обращаться.

**— Какие формы работы с беременной пациенткой возможны в рамках психологического консультирования?**

— Прежде всего мы проводим тестирование. Используем тест отношения к беременности И. В. Добрякова – известного психиатра и медицинского психолога, специалиста в области перинатальной психологии, профилактики и лечения послеродовой депрессии. Это простой и информативный метод. Он помогает лучше познакомиться с пациенткой, понять, желанная ли для нее беременность и готова ли она создать оптимальные условия для внутриутробного развития ребенка. А дальше мы беседуем и в зависимости от состояния и проблем женщины подбираем техники для работы.

Это могут быть телесные практики, работа с метафорическими картами, арт-терапия, символдрама – прекрасно работающий метод: бережный, аккуратный, спокойный, быстро дает нужный результат.

**— Сколько времени отводится на первичную консультацию, последующие сеансы психологической коррекции?**

— У нас, у психологов, шаг записи 30 минут. Столько же длится консультация или сессия. Если есть возможность дольше поработать с женщиной и разговор не закончен, то мы не ограничиваемся получасом.

**— И сколько требуется таких вот встреч?**

— Смотря с какой проблемой пришла женщина, насколько она готова работать, какая техника избрана. Одним женщинам важно подольше поговорить, а это увеличивает количество необходимых сессий. Другие готовы к решениям, и одна-две встречи уже дают нужный результат. Для тех, у кого много глубинных проблем, требуется значительно больше сессий. Вообще краткосрочной терапией считается курс от 10 сессий. Однако бывает, что требуется более длительная работа. Все индивидуально.

**— Как вы подходите к работе с женщинами, которые переживают утрату близких, развод, предательство любимого или иные тяжелые события во время беременности?**

— Иногда надо просто дать женщине выговориться, выплакаться, посидеть рядом с ней, обнять ее: «да, я вас слышу, плачем, дышим», потому что ей очень нужна поддержка, особенно если эта ситуация острая, только-только произошла.

**НАПРАВЛЕНИЕ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГАМ ВЫДАЕТ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ БЕРЕМЕННОСТЬ. КАЖДАЯ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ДВАЖДЫ ПРИЙТИ К ПСИХОЛОГУ – В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ И В НАЧАЛЕ ТРЕТЬЕГО**



А дальше психолог подбирает методы, которые помогут женщине справиться с ситуацией. Кому-то из наших подопечных мы предлагаем написать письмо, чтобы «отпустить эмоции», с кем-то работаем через рисунки. Хороший метод, который помогает проработать глубинные травмы, – символдрама, я о нем уже упоминала. Психолог предлагает женщине создать образ, прочувствовать его, мысленно совершить с ним определенные действия, чтобы завершить работу подсознания, избавиться от триггера.

### — Можете привести пример, как это выглядит?

– Например, в символдраме есть такой мотив – «Увядший цветок». Мы просим женщину закрыть глаза, представить себя на лугу, описать, как выглядит этот луг.

Чаще всего в таких описаниях луг зеленый, лето, солнце, тепло, комфортно, спокойно. Этот луг ассоциируется с внутренним состоянием человека. Но что-то нарушает покой. Может быть, увядший цветок? Мы предлагаем

## ИНОГДА НАДО ПРОСТО ДАТЬ ЖЕНЩИНЕ ВЫГОВОРИТЬСЯ, ВЫПЛАКАТЬСЯ, ПОСИДЕТЬ РЯДОМ С НЕЙ, ОБНЯТЬ ЕЕ, ПОТОМУ ЧТО ЕЙ ОЧЕНЬ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

женщине решить, что она будет делать с этим цветком. Например, она говорит, что хочет убрать его с луга и куда-нибудь унести, закопать в соседнем лесу под деревом. Мы предлагаем мысленно сделать это. А дальше бессознательное само запускает процесс исцеления.

Каждая утрата воспринимается по-своему. Одно дело – пожилой родитель, который долго болел и к уходу которого все окружающие психологически были готовы, и совсем другое – внутриутробная гибель почти доношенного ребенка, когда уже все готово к его встрече: коляска, кроватка, бодики, пеленки. Кто-то переживает предательство или гибель мужа. И опять же психологический склад у каждой женщины разный, каждая по-своему проживает горе. >>>



Фото: НИИОЗММ

## ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ЖЕНЩИНА В ТЯЖЕЛОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ НЕ ОСТАВАЛАСЬ ОДНА. НАДО ИСКАТЬ ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ, ФОРУМЫ, МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ В ШКОЛУ БУДУЩИХ МАМ И ТАМ НАЙТИ ПОДРУГ

### — Какие подходы вы используете в общении с беременными женщинами, которые получили подтверждение о наличии у ребенка пороков развития?

— Здесь важно обсудить все медицинские проблемы: какие именно пороки обнаружены, насколько они тяжелые, какие прогнозы дают врачи. Если возможно лечение, то прямо по этапам рассказать, как это будет, когда ребенок появится на свет. Мы можем порекомендовать женщине благотворительные фонды, которые помогут ей в лечении и уходе за малышом.

Но бывает, женщина решает для себя: порок настолько серьезен, что она точно не справится, вынуждена будет все внимание переключить на больного ребенка, забросив при этом старших детей. Со стороны психолога тут возможна только поддержка: «да, я вас понимаю», «это ваше решение», «да, вам будет тяжело, если что, всегда приходите, будем дальше работать». Женщину важно поддержать в любом решении, даже если психолог с ним не согласен.

Если женщина принимает решение по медицинским показаниям прервать беременность на достаточно больших сроках – после 20-й недели, я всегда говорю: «Вот мои рабочие часы. Не стесняйтесь, зовите! Я всегда подойду к вам, помогу, подержу за руку, принесу водичку, посижу рядом, помолчим вместе».

### — Можете ли вы рассказать об интересных случаях из практики, показывающих, насколько важна психологическая составляющая в процессе беременности и родов?

— Вот, например: как-то меня вызвали к родильнице, у которой все хорошо: роды

естественные, нельзя сказать, что сложные, ребеночек хороший, пребывание совместное, послеродовое восстановление без осложнений. А женщина плачет и не может успокоиться. В ходе консультации выяснилось: женщина готовилась к плановому кесареву сечению, накануне госпитализации у нее заболел живот. Она уверена была, что съела несочетаемые продукты, хорошо, родные уговорили поехать на всякий случай в роддом и оказались правы. В приемном отделении ее осмотрели, сразу подняли в родовое, где она благополучно родила через 40 минут. Все бы ничего, но сама она готовилась совсем к другим родам, и эта картинка не совпала с действительностью. Это вызвало у родильницы сильное разочарование, и свои роды она так и не приняла.

### — Какие рекомендации вы могли бы дать женщинам, которые сталкиваются с финансовыми, социальными трудностями во время беременности?

— Обязательно обращаться в службы поддержки. Их много. В нашем центре медико-социальной помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, помимо психологов есть специалист по социальной работе, есть юрист. Женщина может прийти и получить полную информацию по пособиям, льготам, которые ей положены.

Очень важно, чтобы женщина в тяжелой жизненной ситуации не оставалась одна. Я хочу прямо сделать акцент на этом. Надо искать группы по интересам, форумы – сейчас их много. Можно записаться в школу будущих мам и там найти подруг. Когда человек не один, у него есть друзья, которые его поддерживают, тогда любые невзгоды переживать намного легче. 