

Каждой матери это знакомо: крик только что родившегося младенца, моментально накатившее цунами энергии и следом — опустошающее ощущение полного бессилия. Дальше все, как во сне. Показали маленького. «Поздравляем, у вас мальчик…» или «Мамочка, у вас — девочка-красавица!» Какое-то время ты — в больничном окружении и словно больна — кесарево сечение, разрезы, разрывы, боль. И осознание — закончились месяцы ожидания, тревог, тяжести и неповоротливости. Все, теперь новая жизнь!

Домой вернулись уже вдвоем. И еще один взрыв эмоций, но таких приятных — поздравления и отмечания. Друзья, коллеги, родственники. «На кого похож?», «Как назовете?»

Муж, кажется, счастлив и горд. Отец! Ты тоже должна быть счастлива и ты счастлива, но очень устала. А потом наступает тишина. Пространство сужается, застегивается на все замки вокруг тебя и маленького беззащитного комочка. Как он? Почему плачет? Что чувствует? Тебя преследует мысль, что где-то там шумит жизнь, а ты теперь всю оставшуюся жизнь будешь кормить, умывать, укачивать, успокаивать, и снова кормить, качать, кормить, качать…Засыпать сидя и тут же снова просыпаться от криков малыша (газы, животик, зубы). Бессонные ночи, суетливые дни и снова бессонные ночи. Да, где в промежуткам между ними ты скороговоркой читаешь себе мантру: приготовить еду, постирать, убрать в квартире.

Ребенок рождается не для того, чтобы испортить жизнь своим родителям

На глянцевой картинке в журнале — ухоженная цветущая женщина ласково смотрит на нарядного младенца. Столько счастья и гармонии! Но почему в зеркале начисто отсутствует глянец? Это существо среднего рода (одно слово — отражение) — ты? Бледное лицо с сонными глазами обрамленное поблекшими волосами? Тебя преследует усталость и раздражительность на всех и на все, приступы паники сменяет ощущение нереальности происходящего. И так трудно признаться самой себе в беспомощности.

Ведь в чем — в хорошо знакомых, деланнных-переделанных домашних хлопотах. И тут настигает подлинный ужас: ты чувствуешь, как утрачиваешь любовь к своему ребенку и тебя захлестывает чувство вины… Разве можно хоть кому-то сказать об этом?

Увы, так бывает, причем довольно часто. Послеродовая депрессия — не призрак, а реальность, коснувшаяся многих молодых женщин. Волны необъяснимой тревоги сменяются чувством одиночества. Все¸ что тебе в данный период приходится делать — однообразно. И вот, на этом эмоциональном фоне, появляется она — плохо скрываемая обида и агрессия на мужа. Ведь на него — вся надежда, это он может и должен обеспечить общение и радости прошлой жизни. Но он устал, раздражен после работы, не выспался — не хочет ничего рассказывать. И ты остаешься в одиночестве, один на один со своими страхами, усталостью, чувством вины, ощущением несправедливости жизни…

Далеко не каждая женщина может признать в себе отсутствие способности получать радость от материнства. В этом проблема. Ты скорее будешь тщательно это скрывать от окружающих и от самой себя. И вскоре чувство вины заставит тебя гиперопекать ребенка, и круг проблем замкнется. Ты все чаще срываешься на муже: «я устала! . ты не хочешь мне помогать? мне одной это надо?! . Я целый день дома — не могу больше!»

В первые недели после родов подобные чувства испытывают в той или иной мере больше половины мамочек. Если с депрессией вовремя не справиться — она затянется, что чревато последствиями.

Пока вы сражаетесь на баррикадах материнства, мужчина видит не самую радостную картину, его жена и любимая женщина резко изменилась внешне, сексуальные отношения сошли на «нет», и при этом она, его единственная и неповторимая, постоянно недовольна и раздражительна. «Ей нет до меня дела, мы перестали общаться на отвлеченные темы — только быт, только ребенок… Он кардинально изменил нашу жизнь… Постоянные капризы и истерики… Она не умеет управляться с ребенком».

Отношения зашатались.

Материнская адаптация

Не всякий мужчина способен пережить время, названное периодом материнской адаптации — несколько месяцев раздражительности и растерянности молодой мамы. Ведь его отношения с ребенком будут складываться по другим законам и правилам. А ей сложно вернуться к себе прежней, еще сложнее объяснить свое состояние близким и справиться с негативными эмоциями. «Да, слезы, но он меня не понимает! … „Ему не интересно все, что связано со мной и ребенком“. „Он — эгоист, не хочет понять, что я выбиваюсь из сил, он ушел на работу и обо всем забыл“.

Стоп. Вот здесь надо понять простые вещи: не ты первая, у кого опускаются руки, и кому хочется плакать. Жизнь невозможно пересидеть, переждать, остановить. Лучше продолжать жить и наслаждаться жизнью. Так что не стоит ее откладывать «на потом»… Погружение в ребенка не должно быть полным, если ты не хочешь потерять любимого мужчину. Нет, я не призываю все забрать у одного и отдать другому. Немного внимания, ласки, улыбок — они нужны и малышу, и мужу. Тебе ведь нужна его поддержка? Значит, и ты не пожалей немного любви и понимания для него. Постарайся при исполнении материнского долга и вынашивании мечты о том, чтобы«когда-нибудь» выспаться, не сохранить интимные отношения с мужем. Ведь была и беременность?

Теперь к зеркалу. Для женщины важно нравиться себе в зеркале. В нашей генетической памяти сидит, что женщины, родившие детей, могут себе позволить неухоженность. Она ведь ТАКОЕ совершила! Отсбюда и мысли: «Неужели он не понимает, что мне не до того? Подождет, пока высплюсь. От него не убудет, бояться нечего, ведь наш союз скреплен ребенком!» Увы, не получится, долго так не протянуть. Современной женщине и мамочке необходимо оставаться привлекательной и думать об этом хотя бы 15 минут в день. «Как я одета? Как причесана?» И не должно быть никакого дефицита общения. Резкое сужение круга общения уже произошло, пусть оно, это сужение, останется в прошлом. Сейчас тебе надо его расширять. Тем более, что выход всегда есть. Например, Интернет — замечательная возможность общаться в удобное время с теми, кто тебя понимает, будучи в такой же жизненной ситуации. Познакомитесь с новыми людьми, кто знает, может, и подружитесь.

Но как же муж? Вам обоим сейчас непросто. Новые роли «мамы» и «папы», совершенно непонятно, как их правильно испольнять. Китайцы говорят, когда мужчина женится на женщине, один полк идет на другой. Мы приходим в отношения с установками своей родительской семьи. А правильность у каждой семьи своя, так что и в вашей она выработается не сразу. Одним словом, психологическая готовность молодой женщины справиться с послеродовой депрессией — вопрос понимания сути происходящего с ней

и, конечно, работа психолога.

Тяжелый случай

Тяжелая депрессия не возникает на ровном месте, но все-таки она возникает. Подавленное состояние затягивается, ожидание перемен сменяется унынием. Так теперь и будет? По статистике в 10–15% случаев эта ловушка поджидает молодых мам в течение первого года после рождения ребенка. Дальше приходится разгребать проблемы в отношениях с мужчиной. К тому, что уже было перечислено, можно прибавить утрату интереса к жизни, потерю энергичности. Повышенную утомляемость. Уже не так просто сосредоточиться, сохранять внимание, появляется неуверенность в себе. «Я — плохая мать!» — теперь постоянное самообвинение. «Что делать с аппетитом?». «Сексуальных желаний нет, муж потерял всякую привлекательность». Будущее кажется мрачным.

Если вы прочитали такую вот симптоматику, более того, кое-что нашли у себя — самое время подумать о том, что спасение утопающих — дело рук… Пусть вам нет дела до себя и собственного мироощущения, но отношения с мужем изменились, это и есть знак того, что следует что-то менять в себе. Беда подстерегает тех женщин, которые все оставшиеся силы тратят на то, чтобы объяснить мужу и родственникам, в чем те неправы, эгоистичны и попросту не понимают своих обязанностей. Женщина — центральное звено семейной системы. Плохо женщине — плохо всем. Поэтому и спасение ситуации начинается с нее. Осознать наличие проблемы — полдела (так скажет любой психолог). Предпринять активные действия, чтобы избавиться от нее — вторая половина.

Раз уж жизнь предлагает нам свои уроки, будем их выполнять?