

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДИХ МАТЕРІВ ПІД ЧАС ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ

Баятян Н.С., Панфілов Ю.І.

***Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків***

Народження дитини – важлива подія, що супроводжується серйозними змінами в житті жінки. Період декретної відпустки та раннього материнства часто супроводжується підвищеною емоційною напругою, втомою, тривогою та навіть ізольованістю.

Декретна відпустка – це важливий етап у житті кожної жінки, що тісно пов'язаний з сильними змінами як соціального життя, так і психологічного стану. Психоемоційний стан матерів на цьому етапі часто перебуває під впливом багатьох факторів, таких як, фізичні зміни, зміни гормонального фону, соціальної ролі та способу життя.

Матері стикаються не тільки з цілком новою роллю себе, вони також стикаються з фактично новим тілом. Відновлення після пологів, а також налагоджування грудного вигодовування може буди достатньо важким періодом, який супроводжується болями у спині та м'язах, нагруданням молочних залоз, фізичним дискомфортом при годуванні дитини, а також багатьма іншими післяпологовими ускладненнями.

Перехід від професійної діяльності до домашнього життя може призвести до зменшення соціальних контактів. Вони можуть відчувати відсутність підтримки, особливо якщо вони не мають поруч людей, які б допомагали в догляді за дитиною або з хатніми справами.

Також важливим є зміна естетичної складової тіла: зайва вага, розтяжки, дряблість шкіри та інші негативні зміни можуть викликати зниження самооцінки. Декретна відпустка часто супроводжується змінами в самосприйнятті та самореалізації. Багато матерів відчують труднощі через те, що вони залишають професійну діяльність, і повністю занурюються в інший світ обов'язків, який часто недооцінюється оточуючими.

На сьогоднішній день, матері в Україні мають також додаткові стресс-фактори, такі як, постійна загроза життю, хвилювання через мобілізацію чоловіка (вже мобілізованого, або потенційно мобілізованого) та інших близьких людей, економічна та політична нестабільність.

Саме тому своєчасна психологічна та соціальна підтримка відіграє важливу роль у збереженні психоемоційного благополуччя молодої матері. Психологічна допомога повинна бути спрямована на зниження рівня стресу, подолання внутрішніх конфліктів, формування здорового способу взаємодії з дитиною та членами родини. Це може бути індивідуальне консультування з психологом або психотерапевтом. Воно допомагає пропрацювати страхи, емоційне виснаження, адаптуватися до нових ролей, проінформувати жінок про особливості післяпологового періоду, емоційні зміни, нормалізація переживань. Дуже виправдовують себе групи підтримки для матерів, де відбувається обмін досвідом, емоційна підтримка та зменшення відчуття самотності.