

Юхина Дарья Михайловна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ БЕРЕМЕННЫХ

Аннотация: в статье освещается тема эмоционального неблагополучия у беременных женщин. Автором описываются методы профилактики эмоционального неблагополучия.

Ключевые слова: эмоциональное неблагополучие, профилактика, эмоции.

Эмоциональное неблагополучие во время беременности – это важная проблема, требующая внимания как медицинских работников, так и общества в целом. Беременность может быть источником стресса и тревоги из-за изменений в жизни женщины, а ее эмоциональное состояние напрямую влияет на здоровье как матери, так и ребенка. Исследования показывают, что до 20% беременных женщин испытывают различные психологические расстройства, включая депрессию и тревожность [4].

Факторы риска эмоционального неблагополучия

Существует множество факторов, способствующих развитию эмоционального неблагополучия у беременных женщин. К основным можно отнести.

1. Личностные особенности. Женщины с предрасположенностью к тревожности и депрессии более подвержены риску эмоциональных нарушений во время беременности [2].

2. Социальная поддержка. Нехватка социальной поддержки со стороны партнера, семьи или друзей может усугублять состояние беременной. Исследования показывают, что женщины, имеющие активную социальную сеть, реже страдают от эмоциональных расстройств [3].

3. Физическое здоровье. Жалобы на здоровье и осложнения во время беременности также могут вызывать стресс и тревожность [2].

4. Экономические обстоятельства. Финансовые трудности и нестабильное положение могут значительно повысить уровень стресса у будущих матерей [1].

Методы профилактики эмоционального неблагополучия

Профилактика эмоционального неблагополучия у беременных женщин должна основываться на многогранном подходе. Основные методы включают:

Арт-терапевтические методы. Сам процесс рисования имеет коррекционный, терапевтический и коррекционный потенциал. Так, в настоящее время активно развивается арт-терапевтическое направление, построенное на использовании изобразительной деятельности. Стоит отметить, что первоначально данный вид терапии был использован в больницах и клиниках для лечения лиц с ярко выраженными эмоциональными нарушениями.

Отметим, что арт-терапия или терапия искусством – это относительно новый метод психотерапии, который повсеместно используется и в педагогической практике.

Данный метод изначально разрабатывался в контексте психоанализа и основывался на идее о бессознательных проявлениях человеческой психики в творческих актах и в проекции человеческих мечтах и желаниях.

Основной целью терапии искусством является возможность развития самовыражения и самопознания личности, преодоления сложностей в общении, снятия психического напряжения [1].

Психологические интервенции

Психологическая поддержка, включая мероприятия, направленные на обучение будущих матерей справляться с эмоциями, может значительно уменьшить уровень стресса. Так, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает женщинам менять негативные мысли на более конструктивные, что положительно влияет на эмоциональное состояние [3].

Группы поддержки

Участие в группах поддержки для беременных женщин может создать эффект единства и понимания. Обсуждение своих переживаний с другими женщинами, которые находятся в аналогичной ситуации, способствует снижению уровня тревожности и депрессии [2].

Физическая активность

Умеренные физические нагрузки, такие как йога и специальные упражнения для беременных, помогают не только поддерживать физическую форму, но и улучшают общее психоэмоциональное состояние. Регулярные занятия могут способствовать повышению уровня эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса [2].

Информация и обучение

Обучающие программы, направленные на информирование женщин о процессах, происходящих в их организме, и методах управления стрессом, способны значительно снизить уровень тревожности во время беременности [4].

Заключение

Профилактика эмоционального неблагополучия беременных женщин представляет собой важную задачу, требующую комплексного подхода. Создание системы поддержки, информирование о возможных проблемах и способах их преодоления, а также организация групп поддержки могут существенно снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние будущих матерей.

Необходимы дальнейшие исследования в данной области для разработки более эффективных методов профилактики и лечения эмоционального неблагополучия у беременных женщин.

Список литературы

1. Бурова М.Н. Экономические факторы, влияющие на эмоциональное состояние беременных женщин / М.Н. Бурова // Психология здоровья. – 2020. – №5 (3). – С. 142–150.
2. Григорьева Т.В. Групповая терапия как метод поддержки беременных / Т.В. Григорьева // Журнал практической психологии. – 2020. – №7 (2). – С. 88–95.

3. Кузнецова О.А. Социальная поддержка и её роль в эмоциональном благополучии беременных / О.А. Кузнецова // Российский журнал социальной работы. – 2020. – №12 (1). – С. 25–30.

4. Лялин Н.В. Психологические аспекты эмоционального неблагополучия беременных / Н.В. Лялин // Журнал психологии и психиатрии. – 2019. – №18 (1). – С. 56–64.