

DOI: 10.31548/hspedagog14(2).2023.139-143

УДК 159.961:618.2

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ**КОВТУН А. Ю.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя***E-mail: olegkovtyn2010@ukr.net*

Анотація. Психічний стан жінок у період вагітності змінюється, що доведено низкою наукових досліджень. У сучасному світі фахівці все частіше пов'язують проблеми зі здоров'ям та психологічний стан людини. Дійсно, емоційний фон безпосередньо впливає на гормональний фон, а за наявності в крові гормонів стресу жоден орган або система органів не може правильно функціонувати. Існують два полярні погляди: одні вважають, що під час вагітності жінки відчують емоційний підйом, почуття щастя, підвищення активності, інші ж навпаки говорять про емоційне зниження, депресивні прояви, втому, тривогу. Обидві ці погляди є вірними. Якщо це так, то виникає питання про те, які фактори впливають на емоційний стан жінки у цей період. У статті висвітлено взаємозв'язок психологічних процесів, що супроводжують фізіологічні зміни в організмі вагітної. Адже вагітність є станом функціональної напруги всіх систем та органів жінки. Безумовно, підвищена напруга знаходить свій відбиток і в психологічному стані вагітної. З точки зору психології, протягом вагітності у жінки відбуваються певні послідовні психологічні зміни – ухвалення рішення про збереження вагітності, період вагітності до ворушіння плода, період після початку ворушіння, допологовий період та пологи.

Ключові слова: вагітність, психоемоційний стан, емоції, депресія, перинатальний стрес, психологічні зміни.

Актуальність (Introduction).

Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є проблема збереження здоров'я матері та дитини. Ще нещодавно вагітна жінка перебувала під наглядом лише медичних працівників, хоча, це як медична, так й соціальна проблема, яка має економічне, моральне і громадське значення. Саме тому в останні роки інтерес до психологічних проблем материнства призвів до таких досліджень, як психологічний стан жінки під час вагітності, її переживання та емоції, особистісні особливості вагітної жінки.

За даними дослідників, психоемоційний стан жінки впливає на благополуччя протікання вагітності та пологів, а правильне проведення підготовки до пологів зменшує кількість ускладнень вагітності та пологів та сприятливо впливає на розвиток дитини в пе-

ринатальний період. Підвищений рівень тривожності, нестійкість емоційного стану та безпричинне занепокоєння - одна з проблем, з якою стикаються лікарі та психологи під час роботи з вагітними.

Враховуючи негативний вплив перинатального стресу на розвиток акушерських ускладнень, психодіагностика і психокорекція при вагітності є важливим аспектом її антенатального супроводу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій (Analysis of recent researches and publications).

Особливості психічного стану жінки під час вагітності протягом багатьох років привертають увагу фахівців. Дослідженням психічного стану жінок під час вагітності займалися зарубіжні та українські дослідники: Aatsinki A. K, Keskitalo A., Davidson J. R., Ross L. E., Murray B. J.,

Крушельницька І. В., Сюсюка В. Г. та інші.

Мета (Purpose). Метою роботи є визначення психоемоційного стану жінок в період вагітності.

Результати (Results). Практично всі вагітні схильні до різких емоційних перепадів, оскільки очікування дитини пов'язане зі змінами – як фізичними, так і емоційними. Гормональні зміни під час вагітності призводять до того, що настрій вагітної жінки різко змінюється чи не щогодини. Позбутися таких емоційних перепадів і відчувати спокій під час вагітності майбутня мама може, дотримуючись правил емоційного здоров'я.

Баланс емоцій та фізична підготовка однаково важливі для вагітної жінки, вони однаково допомагають їй підготуватися до материнства. Через відсутність материнського досвіду вагітна жінка може відчувати раптові емоційні сплески. Перша вагітність є новий досвід, який досить важко піддається осмисленню. Ігнорування того факту, що емоції жінки, яка чекає на дитину, куди складніше і гостріше, ніж зазвичай, може призвести до ряду проблем, у тому числі і у відносинах з чоловіком. Прийняття цього факту – основа емоційного здоров'я під час вагітності [1, с. 114].

Також якщо вагітність у жінки перша, вона відчуває безліч страхів, до яких належать страх пологів і несвоєчасного переривання вагітності, занепокоєння про здоров'я майбутньої дитини та власне здоров'я, страх пологових сутичок і неминучого болю, страх розчарування партнера через зміни, що відбуваються з тілом. Сучасні жінки змушені турбуватися про кар'єру, фінансові проблеми, безліч додаткових витрат, пов'язаних з появою і вихованням нового члена сім'ї. Всі ці страхи можуть призвести до виникнення безлічі негативних емоцій – таких як хви-

лювання, депресія, роздратування, занепокоєння, стрес, гнів, почуття самотності, сум'яття.

Найчастіше зміни психоемоційного фону під час вагітності призводять до розвитку депресивних та тривожних розладів. До кінця патогенез цих змін незрозумілий, обговорюється кілька теорій, вважається, що зміна гормонального фону під час вагітності, у тому числі значне збільшення естрогенів, і особливо прогестерону, у сироватці крові, що може посилювати наявні емоційні порушення [5, с. 247].

Як правило, незначні прояви у вигляді дратівливості, плаксивості, уразливості супроводжують прояви раннього токсикозу в I триместрі вагітності – нудоту, блювання та ін. [6, с. 1317]. Після зникнення даних симптомів нервово-психічний стан вагітних зазвичай покращується. При цьому важливу роль у розвитку тривожних станів відіграють певний фізичний дискомфорт та психологічні фактори, до яких належать вимушені зміни в способі життя, спілкуванні в сім'ї та з колегами по роботі, занепокоєння за здоров'я майбутньої дитини, фінансові труднощі – все це робить певний внесок у появу або збільшення психоемоційних порушень при вагітності.

Для деяких жінок настання вагітності є несподіванкою і не завжди бажаною, однак через обставини, що склалися, приймається рішення про виношування цієї вагітності, що може призводити до подальшого збільшення стресу і тривоги [4, с. 675]. Не можна не відзначити, що при вагітності можуть з'являтися додаткові психотравмуючі фактори, такі як поява ускладнень вагітності, які потребують госпіталізації, або виявлення вроджених вад розвитку у плода, які можуть спричинити негативні образи та почуття [1].

Стан психоемоційної напруги з наявністю тривожності різного рівня спостерігається у 40% жінок з вагітністю, що нормально протікає [2, с. 94].

Прикордонні нервово-психічні розлади можуть бути представлені у вигляді іпохондричного та істеричного синдромів. Однак існують й інші форми гестаційних прикордонних нервово-психічних розладів, їх особливості – незмінне включення до клінічної картини тих чи інших психопатологічних феноменів, безпосередньо пов'язаних із вагітністю: різних побоювань за благополуччя перебіг вагітності, нав'язливих страхів за долю плоду, очікування пологів, умовно-рефлекторних страхів, пов'язаних з несприятливими у минулому вагітностями та пологами [5; 6].

Вивчення вагітних, в яких відсутні ознаки прикордонних нервово-психічних розладів, показало, що акцентуацію характеру встановлено лише в чверті жінок. І триместр вагітності зазвичай характеризується тією чи іншою мірою загостренням вже наявних характерних рис характеру. М'які, вразливі, невпевнені в собі жінки стають ще більш вразливими, часом надмірно сльозливими, відчувають тривогу (особливо важко переживають ті жінки, у яких у минулому вже відбувалися викидні або дана вагітність протікає неблагополучно, в цьому випадку страх чергового переривання вагітності може стати просто). Владні жінки з різким характером можуть стати ще більш агресивними, дратівливими та вимогливими. У III триместрі вагітності знову можуть починатися емоційні перепади у зв'язку з очікуванням пологів, а разом з ними і страх - особливо до нього схильний жінки, які пологи переживають вперше [3].

Тривожні розлади можуть вперше з'являтися під час вагітності, може відбуватися зміна перебігу порушень. В одному з ретроспективних досліджень у жінок з панічними атаками у 20% випадків було відзначено зменшення симптоматики під час вагітності, у 54% стан залишився без змін, у 26% – погіршення перебігу захворювання [2].

Виявлення депресії у вагітних утруднене. Багато симптомів, таких як лабільність емоційного фону, підвищена стомлюваність, зміни апетиту та зниження когнітивних функцій нерідко зустрічаються і при вагітності, що перебігає нормально. При стресі гормони надниркових залоз матері викидають у кров катехоламіни (гормони стресу), а під час переживання позитивних емоцій (радості, заспокоєння та ін.) гіпоталамічні структури виробляють ендорфіни, які, проникаючи через плацентарний бар'єр, безпосередньо впливають на плід. Отже, мати і дитина є єдиним нейрогуморальним організмом, і кожен з них однаково страждає від несприятливого впливу зовнішнього світу, який записується в довгостроковій пам'яті, впливаючи на все подальше життя дитини. Позитивні материнські емоції викликають посилення зростання плоду та зростання рівня його сенсорного сприйняття.

За даними літератури [2; 5], відзначено суттєвий вплив тривожних розладів протягом вагітності та перинатальні результати: підвищується частота плацентарної недостатності, затримки росту плоду, передчасних пологів, народження дітей з низькою масою тіла, що в подальшому позначається негативно на віддаленому прогнозі.

Таким чином, емоційні перепади небезпечні не лише для самої жінки, а й для її майбутньої дитини. Коли вагітна жінка зазнає стресу, її організм виробляє більше гормону кортизолу, основного «гормону стресу». Кортизол збільшує рівень артеріального тиску і вміст крові цукру, негативним чином позначається на силі імунної системи – що, природно, негативно впливає на здоров'я дитини. Стрес під час вагітності небезпечний через безліч причин. Хронічний стрес, що зазнає протягом кількох тижнів, може уповільнювати розвиток клітин організму ембріона,

зростання плода. При цьому збільшується ризик: не виношування, мимовільного переривання вагітності, передчасних пологів. Підвищений рівень гормонів стресу може пошкодити мозок дитини, що ще не народилася, і привести надалі до проблем у вихованні.

Висновки і перспективи (Discussion). Отже, психологічний стрес у перинатальному періоді несе з собою цілий комплекс проблем, що вимагають серйозної уваги до психологічної сфери вагітної, щоб уникнути акушерських та інших ускладнень. Проте досі ще не знайдено діагностичних критеріїв переходу стрес-синдрому з ланки адаптації до ланки патогенезу різних захворювань. Для підтримки нормального емоційного балансу під час вагітності потрібний контроль емоцій. Вагітна жінка, що успішно керує своїми емоціями, знає про мінливий емоційний баланс і готова прийняти те, що з нею відбувається.

Список використаних джерел

1. Крушельницька І. В. Стрес як чинник впливу на особливості емоційних станів у вагітних жінок. Міжнародна науково-практична конференція: Особистість. Стосунки. Розвиток. Міждисциплінарний аспект. тези доп., 3-5 червня, 2019 р., Львів/ Український Католицький Університет, Львів 2019. С. 114-118.
2. Сюсюка В. Г. Оцінювання впливу психологічного стану жінок під час вагітності на рівень пролактину. *Здоров'я жінки* No5 (91) . 2019. С.94-97.
3. Aatsinki A.K, Keskitalo A., Laitinen V., et al. Maternal prenatal psychological distress and hair cortisol levels associate with infant fecal microbiota composition at 2,5 months of age. *Psychoneuroendocrinology*. 2020. 119: 104754. DOI:10.1016/j.psyneuen.2020.104754
4. Davidson J. R. T. Pharmacotherapy of generalized anxiety

disorder. *J. Clin. Psychiatry*. 2021. Vol. 62. P. 46–50.

Fricchione G. Generalized anxiety disorder. *New Engl. J. Med*. 2021. Vol. 351. №7. P. 675–682.

5. Ross L. E., Murray B. J., Steiner M. Sleep and perinatal mood disorders: a critical review. *J. Psychiatry Neurosci*. 2022. Vol. 30. № 4. P. 247–256.

6. Soares C. N., Steiner M. Perinatal depression: searching for specific tools for a closer look at this window. *J. Clin. Psychiatry*. 2019. Vol. 70. № 9. P. 1317–1318.

References

1. Krushel'nyts'ka I. V.(2019) Stres yak chynnyk vplyvu na osoblyvosti emotsiynykh staniv u vahitnykh zhinok.[Stress as a factor influencing the features of emotional states in pregnant women] Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiya: Osobystist'. Stosunky. Rozvytok. Mizhdystsyplinarnyy aspekt. tezy dop., 3-5 chervnya, 2019 r., L'viv/ Ukrayins'ky Katolyts'kyi Universytet, L'viv. S. 114-118.
2. Syusyuka V. H. (2019) Otsynuyannya vplyvu psykholohichnoho stanu zhinok pid chas vahitnosti na riven' prolaktynu.[Evaluation of the influence of the psychological state of women during pregnancy on the level of prolactin] *Zdorov'ya zhinky* No5 (91) . S.94-97.
3. Aatsinki A. K, Keskitalo A., Laitinen V., et al.(2020) Maternal prenatal psychological distress and hair cortisol levels associate with infant fecal microbiota composition at 2,5 months of age. *Psychoneuroendocrinology*. 119: 104754. DOI:10.1016/j.psyneuen.2020.104754
4. Davidson J. R. T. (2021) Pharmacotherapy of generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry*. Vol. 62. P. 46–50.

Fricchione G. (2021) Generalized anxiety disorder. New Engl. J. Med. Vol. 351. №7. P. 675–682.

5. Ross L.E., Murray B.J., Steiner M. (2022) Sleep and perinatal mood disorders: a critical review. J.

Psychiatry Neurosci. Vol. 30. № 4. P. 247–256.

6. Soares C. N., Steiner M. (2019) Perinatal depression: searching for specific tools for a closer look at this window. J. Clin. Psychiatry. Vol. 70. № 9. P. 1317–1318.

PSYCHOEMOTIONAL STATE OF WOMEN DURING PREGNANCY

Kovtyn A. Y.

Abstract. *The mental state of women changes during pregnancy, which has been proven by a number of scientific studies. In today's world, experts are increasingly linking health problems and the psychological state of a person. Indeed, the emotional background directly affects the hormonal background, and in the presence of stress hormones in the blood, no organ or organ system can function properly. There are two polar views: some believe that during pregnancy, women experience an emotional uplift, a sense of happiness, increased activity, while others, on the contrary, talk about an emotional decline, depressive symptoms, fatigue, anxiety. Both of these views are correct. If this is so, then the question arises about what factors affect the emotional state of a woman during this period. The article highlights the interrelationship of psychological processes that accompany physiological changes in the body of a pregnant woman. After all, pregnancy is a state of functional tension of all systems and organs of a woman. Undoubtedly, increased tension finds its mark in the psychological state of the pregnant woman. From the point of view of psychology, certain sequential psychological changes take place in a woman during pregnancy - the decision to maintain the pregnancy, the period of pregnancy before the movement of the fetus, the period after the beginning of movement, the prenatal period and childbirth.*

Key words: pregnancy, psychoemotional state, emotions, depression, perinatal stress, psychological changes.