**ІІ модуль**

**Психопрофилактическая работа, связанная с выявлением среди беременных групп риска по нервно-психическим расстройствам**

Когда женщина беременеет, у нее весь организм меняется, как на физиологический, так и психический. У многих беременных выявляется нервно – психические расстройства, из них более половины – депрессивные. До беременности у женщин могут быть различные проблемы в семье, работе или даже внутри себя, и после все накопленное во время беременности выходит, и соответственно влияет на плод. Могут так же развится страхи и фобии у беременных:

* Страх темноты
* Клаустрофобия
* Дисморфофобия – изменение внешности
* **Урофобия – мочеспускание неподходяшей обстоновке**
* **Танатофобия – страх смерти**
* Нозофобия – боязнь заболеть и т.д.

По мнению Лоуренс Перну у будущих матерей существует своя особая психологическая, меняющеяся из месяца в месяц, которая тесно связана физическими изменениями. Он разделил беременность на 3 периода (3 трисеместра):

І трисеместр – неуверенность и адаптация. Боязнь перед неизвестным (если первая беременность) и беспокойство о будущем.

ІІ трисеместр – месяц равновесия. Четкое чувство существования внутри себя новой жизни, первые шевеление малыша.

ІІІ трисеместр – все внимания будущих мамы напрвлено только к малышу внутри себя. Он на первом месте.

Перинатальный опыт и писать базовых матриц отражаются на всех этапах эволюционного пути человека. Есть 4 перинатальной матрицы:

І матрица – первые недели беременности. Данные раздумие оставить ребенка или нет, такие вопросы возникают, когда есть проблемы в семье.

ІІ матрица – согласованность и баланс между матерью и ребенком, если все проходит благополучно, и роды будут легкие.

ІІІ матрица – самая короткая, рождение ребенка.

ІV матрица – после рождения до самой смерти.

У многих женщин выявляется тревожность вр время беременности. У низкотревожных женщин снижена внимание и своему состоянию во время беременности, поэтому угроза выкидыша меньше, а у женщин с высокой тревожностью у них больше вероятности выкидыша.

Во время беременности женщины не всегда ведут себя адекватно. Во время ссоры или же каких либо конфликтов не могут себя сдерживать и вовремя остановит себя. Тем самым вредя ребенку. И многие дети рождаются различными психологическими и физиологическими заболеваниями. Чтоб родить на свет здорового и психологический и самотический, к беременности на готовиться вместе с партнером. Полечить все болезни имеющие у обоих родителей, пройти вместе терапию и конечно же вести здоровый образ жизни. Прекратить вредные привычки во благо себя и будущего ребенка. Питаться только простой пищей, желательно домашнее, с огорода. Исключить все сладкое и соленное, все специи.

Во время беременности женщина должна избавиться от всего негативного. Всегда должна находиться в комфорте, спать когда захочется. Много гулять на природе и много двигаться. Часто отдыхать, если чувтвует усталость. Имя малышу давать еще внутриутробно.

Нужно узнать есть ли стресс у беременной часто сама женщина не замечает, что она находиться в стрессовом состоянии. Главные симптомы стресса:

* Бессонница;
* Апатия;
* Отсутствие или понижение аппетита;
* повышенное давление;
* головокружение;
* снижение иммунитета;
* необъяснимая беспокойствие и тревожность.

Стресс опасен во время выношывания плода. Если даже беременность протикает нормально и ребенок рождается нормально, это обозначает, что проблем нет. Проблемы есть и может проявиться немного позже, например в школьном возрасте.

Аутогенная тренировка наиболее эффективна при лечении у беременных:

- неврозов;

- функциональных расстройств;

- психосоматически заболевания;

- невростения;

- психастения.

Аутогенная тренировка при лечение заболеваний, проявление которых связаны с эмоциональными напряжением и со спазмом грудной мускулатуры:

* бронхиальная астма;
* эндометрит;
* стенокардия;
* язвенная болезнь;
* алкоголизм и наркомания;
* нейроинфекций;
* боли желудко-кищеничного тракта и запоры.

Также очень эффективно при стрессах и депрессии помогает:

* музыкатерапия;
* символдрамма;
* сказкатерапия.

Музыкатерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Системное использывание муузыки для лечение, реабилитации, образование и воспитание детей и взрослых, страдающих от самотических и психических заболевании.

Символдрамма – особый метод работы с воображением. В основе метода символдрамм лежит теоритическая база психоанализа. Можно этапы методы использывать с 7 лет.

Сказкотерапия – терапия с помощью сказки.

Помню когда была маленькая бабушка и дядя рассказывали мне сказки. Особенно все сказки моя бабушка придумывала сама, и почти всегда главной героиней сказки была Я. Если я совершала хорошие поступки радовались и старалась на следущий день вести себя хорошо и слушаться ее. А если вела себя плохо, она это добавляла в сказку, мне было стыдно. А тогда же моя бабушка точно не знала о сказкатерапии. И она рассказывала, что ее бабушка тоже рассказывала ей сказки. Еще в моем детстве использывала, она пела, а я засыпала.