**Психопрофилактика и психокоррекция нервно-психических растройств у беременных женщин; состояние психики во время беременности; стресс во время беременности; психотерапевтические техники работы с беременными.**

Из 3000 пациенток у 20% имеются психопаталогические растройства, но в 77% они могут оставаться не диагностированны. У 30% беременных могут наблюдаться нервно-психические растройства, из них более половины – депрессии.

*Стресс – состояние пациента, когда внешние факторы могут оказывать влияние на внутреннее состояние человека (общение с неприятным человеком, факторы природы – жара, холод; неприятные известия).*

Некоторые женщины могут и не подозревать, что находятся в состоянии стресса.

*Перинатальный психолог* должен хорошо владеть психодиагностикой, чтобы увидеть симптомы стресса, а также определить уровень тревожности женщины. Для этого профессионал имеет набор стандартных тестов на определение уровня тревожности женщины (опросник Добрякова «Отношение беременной») и другие.

*Уровень тревожности перинатальный психолог проверяет трижды в каждый триместр беременности*.

Для чего это нужно:

При высоком уровне тревожности у клиентки растет вероятность выкидышей и преждевременных родов. Это основной момент, который нужно отследить перинатальному психологу и сразу начать с этим работать.

Для того, чтобы снизить уровень тревожности терапевт может использовать различные психотерапевтические методики: гипнотерапию, аутогенотерапию, АРТ-терапию, музыкотерапию.

Высокий уровень тревожности может спровоцировать не только невынашивание и выкидыши, но и привести к серьезным заболеваниям плода, так как через плацентарный барьер гармоны стресса мамы влияют на развивающийся организм плода, провоцируя в дальнейшем у ребенка генетические заболевания – волчья пасть, заячья губа; энурез и другие .

Перинатальный психолог должен объяснить беременной о том, что существуют навязчивые страхи и они могут не иметь под собой «почву» для беспокойств.

*Женщины могут переживать* по поводу:ипохондрические состояния по

поводу своего здоровья; ипохондрические состояния по поводу здоровья ребенка; дисморфоманические идеи по поводу своего внешнего вида; ортродидактические идеи могут возникать по поводу своего здоровья, которые они могли получить в результате не правильного обучения беременной.

*Перинатальный психолог – внимательный и чуткий специалист, который работает как с самой беременной, так и с ее супругом и членами семьи (если это необходимо) в тесной «связке» с узкими специалистами (гинекологами, кардиологами, анастезиологами – если нужно).*

*Задачи перинатального психолога:*

1. Подготовить пару к беременности;
2. Предотвратить все не желательные чвления, которые могут возникнуть в процессе зачатия, вынашивания и рождения ребенка;
3. Отслеживать нервно-психическое состояние беременной женщины;
4. Оказывать психо-терапевтическое влияние на плод через маму разными психо-терапевтическими техниками;
5. Сплотить пару (партнера и беременную женщину) для того, чтобы возникла «правильная» триада (мать- дитя – отец);
6. Быть в процессе родов, прижелании клиентки, и сразу после рождения ребенка.

С кажэдой парой перинатальный психолог работает отдельно, но предусмотренна еще и работа в группе (групповая терапия). На первую встречу партнеры приходят вместе. Далее терапевт может отдельно работать с беременной, с беременной и другими членами семьи.

*Беременную важно правильно подготовить к вынашиванию и родам.*

1. Обсуждается режим дня и питания.
2. Питание должно быть дробным, каждые 2 часа.
3. Питание простое. Исключить жирную и жареную пищу, ограничить мясо и птицу; больше должно быть рыбы. Исключить специи, алкоголь, сладкое. Можно: сухофрукты, молочные продукты, фрукты, овощи, постные супы.

*Режим дня:*

1. Очень хорошо если перинатальный психолог будет обучать свою клиентку простым физическим упражнениям и дыхательным практикам. И хотя бы 3 раза в неделю через скайп станет работать по утрам с целевой аудиторией.
2. В вечерние часы можно проводить для целевой группы аутогенную тренировку.
3. Оговорить с клиенткой о пользе правильного образа жизни (своевременный сон, отдых в достаточном количестве не менеее 8-10 часов для беременной женщины).
4. Оговорить о вреде алкоголя, даже в малых дозах. Так как алкоголь легко минует плацентарный барьер и отравляет ребенка, приводя к врожденным патологиям (например: врожденная глухота). Рассказать о вреде курения (никотин пагубно влияет на плод, приводя к удушению).

*Техники, которые использует терапевт (и рекомендации):*

1. Дельфинотерапия (от зачатия и до зачатия ребенка и до самих родов) – очень благотворно влияет на психику клиентки и на плод.
2. Музыкотерапия.
3. АРТ-терапевтические методики (рисование, аппликации и другое).
4. Сказкатерапия (прослушивание известных сказок, написание своих историй и сказок).
5. Гипнотерапия.

Очень хорошо, когда перинатальный психолог владеет «миксом» методик. Он может сочетать методики и предлагать их клиентам с учетом пожеланий и возможностей.

Данные методики могут помогать правиться со страхами и тревогой, а так же помогают раскрыть творческий потенциал клиентки.

*Для беременных можно организовывать группы*

1. Для здоровыъх женщин.
2. Для тревожных.
3. Для тревожных и депрессивных.

Из физической активностибеременным можно предложить кроме простых упражнений – плавание и аквааэробику.

Плавание брассом и дельфином (ныряние) полезно для поясницы беременной.

Многие перинатальные психологи, готовя своих клиентов рассказывают им о *матрицах Грофа.*

1 перинатальная матрица – от момента, когда мама только подумала о том, что хочет забеременеть и первые три недели беременности.

2 матрица – прохождение плода через шейку матки.

3 матрица – полное рождение.

4 матрица – от рождения до смерти.

Беременная должна знать, что дальнейшее здоровье малыша во многом зависит от того, как он проходил все три матрицы.

*Перинатальный психолог* старается все время контролировать эмоциональное состояние беременной и говорит о важности такого контроля.

Женщине на самых ранних стадиях говорится о тех изменениях, которые будет претерпевать ее тело, о важности принятия этих изменений. О важности заботы о себе, о своем здоровье, об ответственности. Психолог говорит женщине о важности покоя, отвлечения от неприятных мыслей, о важности здорового образа жизни.

Перинатальный психолог много говорит, объясняет, но и много что показывает (техники).

Работа перинатального психолога очень ценна и важна не только для беременной женщины, но и для всех членов ее семьи. И от того, как грамотно была проведена работа зависит многое (вынашивание и рождение здорового малыша, импритинг, хорошие семейные отношения, сексуальная жизнь партнеров во время беременности и после родов, сиблинговые отношения и другое).

Быть перинатальным психологом очень почетно. Это молодое направление в психологии и психотерапии.но оно очень нужное!