

- ▶ Новое исследование показывает, что материнская депрессия критически влияет на заботу и уход.
- ▶ Исследователи изучали стереотипы поведения, связанные с результатами здоровья и развития ребенка.
- ▶ Основанные на фактических данных, недорогие вмешательства могут эффективно лечить материнскую депрессию.





Изображение любезно предоставлено Food for the Hungry

## Как депрессия и поведение матери влияют на здоровье и развитие ребенка

**Эйрин Пфейффер**

*Старший Технический Советник по вопросам Здоровоохранения и Питания “Еда для Голодных”, Вашингтон, округ Колумбия, США*

Материнская депрессия на ранних этапах жизни ребенка может оказывать долговременное воздействие на его когнитивное и физическое здоровье. Предварительные результаты недавнего исследования 1200 угандийских матерей, испытывающих депрессию, дают новое представление о влиянии депрессии на усвоение общепринятых норм поведения в области здоровья и питания. Использование недорогой терапии по месту жительства семьи может вылечить материнскую депрессию. Эти данные могут помочь людям, работающим в области здоровья и раннего развития детей во всем мире поддерживать психическое здоровье матерей и раннее развитие детей посредством коррекции поведения в месте их проживания.

Каждая пятая мать испытывает депрессию после рождения ребенка в странах с низким и средним уровнем дохода, где часто наблюдается повышенная уязвимость к депрессии из-за таких факторов, как война, гендерное насилие и крайняя нищета (World Health Organization (WHO) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), онлайн). В более общем плане каждый десятый человек во всем мире нуждается в поддержке психического здоровья в любой момент времени (WHO, 2018a). В странах с низким уровнем дохода практически нет достаточного количества специалистов для удовлетворения этих потребностей: на 100 000 человек может приходиться всего два специалиста в области психического здоровья, по сравнению с 200-кратным увеличением числа специалистов в странах с высоким уровнем дохода (WHO, 2018b). Решающее значение имеют низкокзатратные мероприятия на уровне местного сообщества по месту жительства семьи.

‘Материнское психическое здоровье часто игнорируется при “глобальном” (всемирном) обсуждении между специалистами в области здоровья, питания и развития детей в раннем возрасте - несмотря на убедительные доказательства того, что депрессия человека, осуществляющего уход за ребенком, влияет на рост, развитие и благополучие детей’.

Психические расстройства лиц, осуществляющих уход за ребенком, поддаются лечению с помощью вмешательств, проводимых хорошо подготовленными людьми, не являющимися специалистами. Тем не менее, материнское психическое здоровье часто игнорируется при глобальном обсуждении между специалистами в области здоровья, питания и развития детей в раннем возрасте – несмотря на убедительные доказательства того, что депрессия человека, осуществляющего уход за ребенком, влияет на рост, развитие и благополучие ребенка. Например, один мета анализ показал, что устранение материнской депрессии может снизить задержку роста детей во всем мире примерно на 27% (Surcan, PJ., et al., 2011).

Международная организация помощи и развития «Еда для Голодных» провела трехлетнее рандомизированное контрольное исследование в период с 2016 по 2019 год в северной Уганде, чтобы выяснить, может ли подход межличностной терапии для групп (IPT-G) - организованный в местном сообществе, ориентированный на привязанность подход в психотерапии - уменьшить депрессию у матерей и повысить их способность принимать жизненно важные меры по охране здоровья, питанию и отзывчивому уходу за своими детьми. Одобренная Всемирной Организацией Здравоохранения, IPT-G была внедрена во всем мире с 1960-х годов и подтверждена как малозатратный подход к лечению депрессии в условиях ограниченных ресурсов. Исследование проводилось совместно с Колумбийским Университетом, Университетом Джона Хопкинса и “World Vision International”, а также при финансовой поддержке Фонда Элеоноры Крук.

Половина из 1200 матерей, участвовавших в исследовании, были случайно выбраны для получения трехмесячного еженедельного лечения IPT-G, а затем 15 месяцев взаимного медицинского просвещения через Группы по Уходу. Группы по Уходу - это основанная на фактических данных модель изменения поведения, использующая проживающих в местном сообществе медицинских добровольцев. Эти добровольцы, часто матери, обучают своих знакомых таким темам, как потребности в питании малышей, и вовлекают их в совершенствование деятельности, такой как правильное грудное вскармливание, использование кипяченой воды и вакцинация своих детей. Эти матери, в свою очередь, обучают больше матерей, что приводит к каскадному эффекту взаимной тренировке, обучения и моральной поддержки. Обучение и моральная поддержка. Другая половина из 1200 матерей, участвовавших в исследовании, контрольная группа, участвовала в Группе по Уходу, но не получала IPT-G вмешательства.

Исследование обнаружило сильную связь между депрессией и способностью полностью участвовать в деятельности, которая влияет на здоровье детей и результаты питания.

По 10 из 12 изученным показателям, женщины, не страдающие депрессией, значительно чаще (примерно от трех до 20 раз), чем женщины, страдающие депрессией, усваивают правильное поведение в области здоровья, питания, санитарии и гигиены.

Лечение IPT-G быстро уменьшало депрессию: через шесть недель после лечения IPT-G у женщин в группе лечения был зарегистрирован более низкий уровень депрессии, чем в контрольной группе, а также значительно лучшая работоспособность и воспринимаемая социальная поддержка. К концу пробного периода, однако, депрессия и большинства участников в обеих группах снизилось до одинаково низкого уровня. Это может быть связано с тем, что само вмешательство Группы по Уходу обладает терапевтическим эффектом: понимание потенциального влияния Групп по Уходу на депрессивных матерей будет иметь важное значение для дальнейших исследований.

Эти начальные полученные результаты показывают, что депрессию человека, осуществляющего уход за ребенком, можно устранить быстро и с минимальными затратами. Мероприятия IPT-G и Группы по Уходу могут быть инициированы национальными правительствами или неправительственными организациями, а затем поддержаны сообществом. В настоящее время лишь немногие правительственные министерства или международные НПО включают вопросы психического здоровья в свои программы здравоохранения. В этом исследовании подчеркивается, что решение проблемы психического здоровья лиц, осуществляющих уход, является важнейшим компонентом улучшения достижения детьми основных показателей здоровья, питания и развития.

«Еда для Голодных» запускает серию обмена знаниями о психическом здоровье ухаживающих за ребенком людей в США, странах Африки к югу от Сахары и в интернете при поддержке Фонда Элеоноры Крук, “Дизайн, доказательства, анализ и обучение” (IDEAL), программы малых грантов Агентства США по международному развитию<sup>1</sup>. Эта серия направлена на содействие обмену знаниями, фактическими данными и ресурсами; выявление возможностей для повышения внимания и финансирования интеграции мероприятий в области психического здоровья в глобальную политику и программы; стимулирование будущих исследований и продвижение внедрения передовой практики для заполнения пробелов; а также формирование взаимовыгодного сотрудничества и партнерских отношений.

1. Чтобы узнать больше, посетите [www.caregivermentalhealth.org](https://www.caregivermentalhealth.org) contact [caregivermentalhealth@fh.org](mailto:caregivermentalhealth@fh.org)

© [Найди эту статью онлайн на earlychildhoodmatters.org/2020-18](https://www.earlychildhoodmatters.org/2020-18)

## REFERENCES

Surkan, P.J., Kennedy, C.E., Hurlley, K.M. and Black, M.M. (2011). Maternal depression and early childhood growth in developing countries: systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization* 89(8): 608-15. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21836759> (accessed April 2020).

World Health Organization. (2018a, online). Mental health: massive scale-up of resources needed if global targets are to be met. Available at: <https://www.who.int/mental-health/evidence/atlas/atlas-2017-web-note/en/> (accessed April 2020).

World Health Organization. (2018b). *Mental Health Atlas 2017*. Geneva, WHO. Available at: <https://www.who.int/mental-health/evidence/atlas/mental-health-atlas-2017/en/> (accessed April 2020).

World Health Organization. (Online). *Maternal Mental Health*. Available at: <https://www.who.int/mental-health/maternal-child/maternal-mental-health/en/> (accessed April 2020).



Доступность этой статьи по вопросам раннего детства на русском языке стала возможной благодаря партнерской инициативе Фонда Бернарда Ван Леера и ISSA в сотрудничестве с членом ISSA НОЦ «Биологические и социальные основы инклюзии» института физиологии им. И.П. Павлова РАН