

20 запитань про психічне здоров'я

Психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Але чомусь ми набагато менше піклуємося про нього... Можливо, тому що ми не до кінця розуміємо його. Спробуймо розвіяти упередження завдяки цим 20 запитанням про психічне здоров'я батьків і дітей.

Сім'я та психічне здоров'я

Приблизно **кожна третя людина в Канаді хоча б раз у житті стикається з проявами психічного захворювання. Протягом останніх років ця** частка постійно зростає. Депресія та тривожні розлади (загальний тривожний стан, панічні розлади, фобії, obsесивно-компульсивні розлади, посттравматичний стресовий синдром) — це найпоширеніші психічні захворювання. Деякі люди також страждають на хронічні психічні розлади, як-от шизофренія, біполярний розлад або межовий розлад особистості (МРО). Щодо розладів харчової поведінки, то найчастіше вони зустрічаються в дівчат і жінок віком до 25 років.

Коли людина переживає сильний стрес (втрата близької людини, розлучення, нещасний випадок тощо), її психічне здоров'я може постраждати. Це не означає, що в неї обов'язково розвинеться, наприклад, депресія. Насправді точні **причини психічних розладів досі невідомі**. Відомо, що ці розлади виникають у результаті поєднання генетичних, біологічних, психологічних і соціальних чинників. Але є й хороша новина: психічні розлади піддаються лікуванню. Отже, за умови належної допомоги можна мати повноцінне сімейне життя, навіть якщо людина страждає на такий розлад. Ось наші відповіді на 20 запитань про психічне здоров'я.

У мене є здорове немовля й коханий чоловік, але мене охоплює смуток, і я бачу життя в темних барвах. Що зі мною?

Від 15 до 20 % молодих матерів страждають на післяпологову депресію після народження дитини. Згідно з дослідженнями, рівень **післяпологової депресії загалом підвищується через три місяці після пологів і поступово зменшується згодом**. Серед можливих симптомів: сильний смуток, дратівливість, втрата зацікавленості чи задоволення від звичних занять, порушення сну, втома, відчуття порожнечі, суїцидальні думки тощо.

«**Післяпологова депресія потребує негайної медичної уваги**, — наголошує психіатриня Марі-Жозе Пулен, медична керівниця клініки перинатальної психіатрії Університетського інституту психічного здоров'я Квебеку при Інтегрованому університетському центрі охорони здоров'я та соціальних послуг регіону Капіталь-Насьйональ (CIUSSS de la Capitale-Nationale). — Молода мати не завжди наважується звернутися по допомогу, бо їй соромно через те, що вона почувається нещасною». Якщо ви чоловік або близька людина такої жінки і помітили, що щось не так, поговоріть із фахівцем.

Післяпологова депресія не має нічого спільного з бебі-блюз (легкою тимчасовою пригніченістю), яка виникає майже у 80 % жінок і зазвичай з'являється на третій день після пологів. «У випадку бебі-блюз молода мама перебуває в поганому настрої та плаче, сама не розуміючи причини. Однак у неї немає похмурих думок, і вона здатна піклуватися про свою дитину», — пояснює психологиня Нансі Верро.

Крім того, існує рідкісне й серйозніше захворювання: **післяпологовий психоз**. Він проявляється в перші дні після пологів. Цей стан проявляється у вигляді розгубленості, галюцинацій, марень, а інколи й агресії. Мати має терміново звернутися по медичну допомогу, оскільки її безпека й безпека дитини можуть бути під загрозою.

14 % мешканців Квебеку протягом життя страждатимуть від депресії. Серед молоді віком від 12 до 24 років цей відсоток постійно зростає. Щороку 5 % дорослих страждають на тяжку депресію. Крім того, 11 % жителів Квебеку страждатимуть протягом життя від тривожних розладів.

Як допомогти партнерці, яка страждає на депресію? Чи може її психічний стан вплинути на здоров'я нашої дитини?

Насамперед важливо визнати страждання вашої партнерки. «Якщо ви применшуєте значення того, що вона відчуває, вона відчуватиме сильнішу провину й почуватиметься неповноцінною, — застерігає д-р Марі-Жозе Пулен. — Депресія може посилитися». **Рекомендується вислухати її без осуду, заохотити звернутися по допомогу** й запитати, як, на її думку, ви можете допомогти.

«Мати, яка страждає на депресію, менш доступна для своєї дитини, — каже д-рка Андре-Анн Марку, дитяча психіатрична павільйону Альбер-Превост CIUSSS Північного Монреаля. — Наприклад, їй може бути складно втішити дитину, показати свою любов, допомогти справитися з емоціями чи правильно стимулювати мозок дитини, що розвивається. Це також може негативно вплинути на раніше створене почуття близькості між матір'ю та дитиною». Тому важливо приділяти дитині багато уваги й дарувати свою любов, поки мамі не стане краще.

Я нещодавно став батьком, і це виявилось складніше, ніж я уявляв. Чи варто звернутися по допомогу?

Однозначно — так! Нестійкий психічний стан може зашкодити вашим стосункам і розвитку вашого малюка. Дослідження показують, що батьки, які страждають на депресію, мають менше позитивної взаємодії зі своєю маленькою дитиною, що може призвести до емоційних і поведінкових проблем у неї. Це також може негативно вплинути на зв'язок між батьком і дитиною.

Депресія спостерігається у 9 % батьків у перші 12 місяців після народження дитини. До того ж приблизно 10 % чоловіків можуть переживати депресію під час вагітності партнерки. **«Чоловіки схильні виражати свій внутрішній стрес через гнів, нетерплячість і роздратування, а не через смуток і сльози, як це частіше роблять жінки, — зазначає психологиня Нансі Верро. — Ця різниця пояснює, чому самі чоловіки та їхнє оточення не завжди вбачають у такій поведінці саме депресію».**

У мого чоловіка є прояви психічного захворювання. Чи є ризик, що наша дитина успадкує його?

Ваша дитина має підвищений ризик розвитку психічного розладу, але це не означає, що така проблема виникне. Більшість психічних захворювань мають генетичну складову. **Дитина не успадковує захворювання, але має більшу ймовірність її розвитку.** «Однак якщо хвороба одного з батьків не лікується або не перебуває під контролем, це додає ще один чинник ризику. Через свої симптоми батьку чи матері може не вдатися приділяти достатньо уваги дитині чи створювати навколо неї необхідне безпечне середовище», — зазначає дитяча психіатрична Андре-Анн Марку. Оскільки така ситуація спричиняє для дитини значний стрес, це робить її ще вразливішою до психічних розладів.

Громадські організації у сфері психічного здоров'я можуть надавати підтримку родинам людей із психічними розладами. У разі потреби звертайтеся до них по допомогу.

Я завжди турбуюся за свою дитину. Чи страждаю я від тривожності?

Час від часу хвилюватися за свою дитину — це нормально. **Однак тривожність стає проблемою, коли її неможливо контролювати**, коли вона охоплює вас і заважає нормально функціонувати в повсякденному житті, як пояснює психіатриня Марі-Жозе Пулен. У такому разі мова йде про генералізований тривожний розлад.

Він часто супроводжується іншими симптомами: втомою, дратівливістю, проблемами зі сном і концентрацією, збудженістю, прискореним серцебиттям, тремтінням, нудотою тощо. Якщо ви вважаєте, що можете страждати на цей розлад, не відкладайте консультацію з фахівцем.

Я мама двох маленьких дітей і я на межі виснаження. Чи є у мене ризик емоційного вигорання?

«Вже саме по собі поєднання роботи й сімейного життя є виснажливим. Але деякі жінки виснажують себе ще більше, намагаючись бути ідеальними матерями, — зауважує психологиня Нансі Верро. — Вони ідеалізують свою батьківську роль. Це може призводити до розчарувань, адже життя батьків не завжди легке». Матері доходять до того, що на додаток до неймовірного стресу **виснажують себе фізично й морально**. Таке батьківське виснаження (також відоме як батьківське вигорання) вражає щонайменше 5 % батьків. Як запобігти такій ситуації? Головне — це знаходити час для відпочинку й намагатися зменшити завищені очікування. Потрібно навчитися розуміти, де межа ваших фізичних і психічних сил, і раціонально розподіляти батьківські обов'язки з вашим партнером. Якщо ви виховуєте дитину самостійно, не соромтеся просити допомоги в близьких.

У моєї сестри межовий розлад особистості, і я хвилююся за неї. Як я можу їй допомогти?

Незалежно від того, чи йдеться про межовий розлад особистості (МРО, або ЕНРО), чи про інший психічний розлад, ви завжди можете підбадьорити вашу близьку людину й порекомендувати почати чи продовжити терапію. Запропонуйте певний час піклуватися про її/його дитину, паралельно допомагаючи з покупками й домашніми справами. «Однак **не можна брати на себе відповідальність за все**, адже хвора людина може стати менш відповідальною та не зможе подабати про себе», — наголошує Жюлі Дерозьє, соціальна працівниця організації Cercle polaire, яка підтримує сім'ї людей із психічними розладами. Також важливо встановлювати свої межі та дбати про себе. Якщо ви виснажені, ви не зможете надати іншим належну допомогу.

Чи потрібно мені пояснити дитині, що у мене проблеми з психічним здоров'ям?

Ваша хвороба є частиною життя вашої дитини. Тому вона має знати, що відбувається. Наприклад, уже в 3–4 роки можна пояснити, що у вас є хвороба, через яку іноді здається, ніби в голові й серці з'являються великі хмари. **В організаціях, що піклуються про психічне здоров'я, вам допоможуть підібрати потрібні слова** залежно від віку вашої дитини. Важливо дати дитині зрозуміти, що ваша хвороба — це не її провина. Дайте їй можливість висловлювати свої почуття, думки, ставити запитання про хворобу. Дозвольте їй спілкуватися й проводити час з іншими важливими їй дорослими, наприклад дідусем чи бабусяю, дядьком чи тіткою.

Чи можу я втратити опіку над дитиною через психічний розлад?

За словами Ізабель Лавіолетт, психологині Програми для молоді в CIUSSS Центр-Південь острова Монреаль, сам по собі психічний розлад не є достатньою підставою для позбавлення вас опіки над дитиною. «Управління з питань захисту молоді втручається лише, **якщо безпека або розвиток дитини знаходяться під загрозою**», — уточнює вона. Якщо це так, вам варто співпрацювати з фахівцем і прийняти запропоновану допомогу.

Щоб уникнути такої ситуації, дбайте про своє психічне здоров'я, чітко дотримуючись лікування, та звертайте увагу на ознаки можливого рецидиву. Також рекомендується розробити запасний план, у якому будуть вказані особи, здатні допомогти вам і доглянути вашу дитину в разі потреби.

Як пояснити маленькій дитині, що тато або мама перебуває в лікарні через психічний розлад?

Розмовляйте простими словами, якби мова йшла про будь-яку іншу хворобу: «У тата (або мами) болить голова, тому він (або вона) перебуває в лікарні, щоб лікарі його (або її) вилікували». **Важливо запевнити дитину, що її мамі чи тату надають допомогу, але в цей час він або вона постійно думає про неї.** Дитина буде стурбована госпіталізацією своїх найрідніших і тим, як це вплине на її життя. Тому потрібно важливо пояснити, що буде зроблено, щоб зберегти звичний ритм життя. Давайте змогу дітям гратися та продовжувати отримувати задоволення від життя. Навіть якщо один із батьків хворий, дитина залишається дитиною.

Чи вийде з мене хороший тато/хороша мама, якщо в мене проблеми з психічним здоров'ям?

Звісно, але за умови, що ви робите все необхідне для одужання або стабілізації свого стану. «Одним з найважливіших етапів є усвідомлення діагнозу та визнання **того, що деякі прояви захворювання можуть негативно впливати на вашу батьківську роль**», — стверджує психологиня Ізабель Лавіолетт. — Головне — це бажання вдосконалюватися, готовність звернутися по допомогу для роботи над своїми проблемами й розвитку хороших навичок батьківства..

Мені стало відомо, що моя дитина має затримку розвитку. Як прийняти ситуацію?

Заперечення, гнів, смуток, почуття провини... Це нормально, що після такої новини вас охоплюють ці емоції. «Батькам доводиться пережити втрату образу "ідеальної" дитини, — каже психологиня Нансі Верро. — Це складний процес, який займає багато часу». Краще в такі моменти не залишатися наодинці. **Для покращення самопочуття довіртеся людям, які підтримають і втішать вас.** Навіть якщо спочатку це здається неможливим, намагайтеся й надалі займатися улюбленими справами. Так ви зменшите ризик розвитку депресії й будете емоційно доступнішими для своєї дитини. З часом, подолавши шок, ви адаптуєтесь до нових реалій.

До кого можна звернутися?

Якщо вас турбує ваше психічне здоров'я або психічний стан близької людини, зверніться до сімейного лікаря, до медичної клініки, до місцевого центру громадських медичних і соціальних послуг або до програми допомоги працівникам (якщо є). Вашу ситуацію проаналізують і нададуть необхідну психологічну допомогу. Якщо буде потрібно, вас направлять до спеціалізованої служби з надання психологічної підтримки. Ви також можете зателефонувати на лінію Info-Social 811. Працівник служби психосоціальної підтримки відповідь на ваші запитання й надасть всю потрібну контактну інформацію. Також можуть допомогти групи підтримки.

Малюки й психічне здоров'я

Чи можуть діти мати проблеми з психічним здоров'ям?

Психічні розлади часто починаються в підлітковому віці: в одній третині випадків вони з'являються до 14 років, а у двох третинах — до 25 років. Серед проблем психічного здоров'я, які можуть виникати в дітей і підлітків, є **тривожні розлади** (у середньому 8%), **поведінкові розлади** (у середньому 8%, з них 3% — РДУГ) і **депресивні розлади** (у середньому 4%).

Серед дітей віком до 5 років кожна шоста має психічні розлади. Найпоширеніші з них — розлади розвитку, тривожні розлади, розлад прив'язаності й депресивні симптоми.

На які ознаки слід звертати увагу? **Загалом, як пояснює дитяча психіатриця Андре-Анн Марку, якщо певна поведінка є нав'язливою та триває тривалий час**, це може свідчити про проблему. «Коли нас переповнюють емоції або ми більше не в змозі витримати поведінку дитини, краще звернутися до фахівця», — додає вона. Це може трапитись, якщо ваша дитина постійно сумна, стривожена або сердита, часто закривається від інших, перестає грати, майже не спить, навмисно шкодить собі, боїться, коли вас немає поруч, неспроможна проводити час в садочку через надмірну агресивність, збудженість або ізоляцію тощо.

Чи може розлучення батьків вплинути на психічне здоров'я їхньої дитини?

Наукові дослідження дійсно підтверджують, що розлучення батьків підсилює симптоми тривожності й депресії у дітей. Хоча це підвищення зазвичай незначне, воно показує, що розставання є джерелом стресу й смутку для малюків. **«Що напруженіший конфлікт між батьками, то більшої шкоди він завдає дитині, яка розриватиметься між ними»**, — наголошує психологиня Нансі Верро. Щоб ця ситуація завдала дитині якнайменше болю, важливо думати про неї, ставитися з повагою до іншого з батьків і співпрацювати з ним. Навіть якщо ви ображені на колишнього партнера, пам'ятайте: для вашої дитини він чи вона назавжди залишаються мамою або татом.

Як пояснити дитині самогубство тата чи мами?

Краще не приховувати від дитини, що це було саме самогубство. Наприклад, можна сказати, що тато мав хворобу в голові, через яку він почувався дуже нещасним, і це він ухвалив хибне рішення. Іноді маленька дитина може подумати, що якби вона була слухнянішою або завжди складала свої іграшки, мама чи тато не померли б. Важливо пояснити їй, що вона в цьому не винна. **Також можливо, що дитина майже не відреагує на звістку про смерть**. Це типова реакція, адже новина надто важка для усвідомлення. Упродовж наступних тижнів важливо уважно ставитися до дитини й допомагати висловлювати свої почуття словами або через малюнки.

Як можна підтримувати психічне здоров'я дитини?

«Передусім слід подбати про власне психічне здоров'я, адже воно впливає на стан вашої дитини, — відповідає дитяча психіатриця Андре-Анн Марку. — Ви маєте так само пам'ятати про потреби своєї дитини у кожен період її життя». Наприклад, у перші місяці життя немовля прив'язується до вас і безмежно довіряє вам. Тому важливо швидко реагувати на його потреби, а саме: втішати, годувати, перевдягати тощо. Для нормального розвитку мозку дитини вкрай важливо **проявляти любов, щиро посміхатися, розмовляти та гратися** з нею.

Коли дитина дорослішає, вчить її розпізнавати свої емоції, розмірковувати вголос про те, що вона відчуває, створювати соціальні контакти, просити допомоги тощо. Щоб у дитини сформувалася правильна самооцінка, важливо **підкреслювати її зусилля, хвалити за досягнення й цікавитися тим, чим вона займається**. А щоб дитина почувалася в безпеці, важливо встановлювати чіткі межі. Але пам'ятайте: чарівного рецепта не існує! Психічні захворювання складні й можуть виникати незалежно від того, як ви виховуєте дітей або організовуєте їхнє життя.

До кого можна звернутися?

Якщо вас турбує ваше психічне здоров'я або психічний стан близької людини, зверніться до сімейного лікаря, до клініки, до місцевого центру громадських медичних і соціальних послуг або до програми допомоги працівникам (якщо є). Вашу ситуацію проаналізують і нададуть необхідну психологічну допомогу. Якщо буде потрібно, вас направлять до спеціалізованої служби з надання психологічної підтримки. Ви також можете зателефонувати на лінію Info-Social 811. Працівник служби психосоціальної підтримки відповість на ваші запитання й надасть всю потрібну контактну інформацію. Також можуть допомогти групи підтримки.

Вагітність і психічне здоров'я

Чи збільшує вагітність ризик розвитку депресії?

Здебільшого ні. Згідно з дослідженнями, приблизно 20 % вагітних жінок переживають депресію під час вагітності, а до 15 % можуть мати серйозний депресивний розлад. **Жінки, які вже мали депресію в минулому, перебувають у групі вищого ризику, як порівняти з тими, хто раніше її не мав.** «У деяких жінок депресія може розвинутися вже в першому триместрі вагітності, коли рівень прогестерону швидко зростає», — зазначає психіатриня Марі-Жозе Пулен, медична керівниця клініки перинатальної психіатрії при Інтегрованому університетському центрі охорони здоров'я та соціальних послуг регіону Капіталь-Насьйональ (**CIUSSS de la Capitale-Nationale**). Майбутні татусі також мають стежити за своїм психічним здоров'ям в період вагітності партнерки, оскільки в цей час вони теж схильні до депресії. За результатами кількох досліджень, депресія в цей період вражає приблизно 10 % чоловіків.

Якщо мама страждає на анорексію або булімію, які ризики існують для неї та дитини?

Такі розлади харчової поведінки підвищують ризик гіпертонії, викиднів, передчасних пологів і вроджених вад. До того ж **діти мам, які страждають на анорексію або булімію, ризикують недоїдати та в результаті народитися з занадто малою вагою.** Це також збільшує ризик затримки в розвитку й проблем зі здоров'ям і поведінкою.

«Через генетичні й середовищні чинники дитина матері з анорексією або булімією має вищий ризик розвитку розладу харчової поведінки, депресії чи тривожного розладу», — зазначає психолог Говард Стайгер, колишній керівник програми з розладів харчової поведінки Університетського інституту психічного здоров'я Дугласа.

Чи можна приймати антидепресанти у період вагітності й грудного вигодовування?

«Оскільки симптоми тривоги й депресії, а також їхня тяжкість у всіх різні, кожен випадок є індивідуальним», — зазначає д-ка Марі-Жозе Пулен. Деяким жінкам для хорошого самопочуття достатньо сходити до психотерапевта або зайнятися спортом, а іншим потрібні антидепресанти. Часто ризики нелікованої депресії є вищими, ніж ризики, пов'язані з її лікуванням, як для матері, так і для дитини.

Загалом прийом антидепресантів не становить ризику для плода. Проте лікар може змінити ваші препарати під час вагітності, оскільки деякі антидепресанти пов'язані з більшими ризиками для розвитку або народження дитини, ніж інші. До того ж під час грудного вигодовування дитина отримує невеликі кількості антидепресантів. Зазвичай це безпечно, та лікар може призначити препарат, який швидше виводиться з організму.

У мене біполярний розлад. Чому мені потрібно проконсультуватися з лікарем перед тим, як завагітніти?

Головною причиною є необхідність переглянути ваше лікування. Річ у тім, що деякі препарати, які застосовують для лікування біполярного розладу (також відомого як маніакально-депресивний розлад), можуть підвищувати ризик вроджених вад у дитини. Також рекомендується спостереження лікаря-психіатра впродовж всієї вагітності й кількох наступних тижнів після пологів. «Вагітність підвищує ризик **рецидиву біполярного розладу**, — наголошує психіатриня, спеціалістка з перинатальної психіатрії, Марі-Жозе Пулен. — До того ж жінки з біполярним розладом мають більше схильні до післяпологової депресії та навіть післяпологового психозу, що є досить серйозним розладом».

Пам'ятайте!

- ▶ Депресія та тривожні розлади — це лише найпоширеніші психічні розлади.
- ▶ Проблеми психічного здоров'я батьків у разі відсутності належного лікування можуть безпосередньо впливати на дітей.
- ▶ Маленькі діти також можуть страждати від психічних розладів. Якщо ви не справляєтесь з емоціями або не в змозі витримати поведінку дитини, важливо звернутися до фахівця.

Корисні посилання й ресурси

До кого можна звернутися?

Якщо вас турбує ваше психічне здоров'я або психічний стан близької людини, зверніться до сімейного лікаря, до клініки, до місцевого центру громадських медичних і соціальних послуг або до програми допомоги працівникам (якщо є). Вашу ситуацію проаналізують і нададуть необхідну психологічну допомогу. Якщо буде потрібно, вас направлять до спеціалізованої служби з надання психологічної підтримки.

Ви також можете зателефонувати на лінію Info-Social 811. Працівник служби психосоціальної підтримки відповідь на ваші запитання й надасть всю потрібну контактну інформацію. Також можуть допомогти організації та групи підтримки. (див. нижче).

Джерело матеріалу: журнал Naître et grandir, травень — червень 2016 року

Пошук і підготовка матеріалу: Наталі Валлеран

Науковий редактор: д-ка Лейла Бен Амор, дитяча та підліткова психіатриня в УКЦ Сен-Жюстин і професорка кафедри психіатрії Університету Монреалю.

Оновлено: березень 2024 року

Джерела

- ▶ Асоціація Квебеку з профілактики самогубств та організація Suicide Action Montréal. З будь-якої точки Квебеку, цілодобово: 1 866 ДЗВІНОК (1 866 277-3553). aqps.info/aider та suicideactionmontreal.org
- ▶ Асоціація Квебеку з психічного здоров'я немовлят. aqsmn.org
- ▶ Організація Avant de craquer. 1 855 CRAQUER (272-7837) та avantdecraquer.com
- ▶ CESAME — Центр дитячого психічного здоров'я Де-Монтань. cesamedeuxmontagnes.com
- ▶ УКЦ Сен-Жюстин. Психічне здоров'я. chusj.org
- ▶ «Поборемо тривогу». Відео для дітей. naitreetgrandir.com/fr/video-anxiete
- ▶ Фонд психічних захворювань. fondationdesmaladiesmentales.org
- ▶ Інститут Дугласа. Інформація про психічне здоров'я. douglas.qc.ca
- ▶ Служба Info-Social 811. Безплатна цілодобова телефонна служба, що дозволяє швидко зв'язатися з фахівцем із психосоціальної підтримки. quebec.ca/info-social
- ▶ Орден психологів Квебеку. ordrepsy.qc.ca
- ▶ Батьківська надія. parents-espoir.ca
- ▶ Служба допомоги батькам. premiereressource.com/fr
- ▶ Національний інститут громадського здоров'я Квебеку. Психічне здоров'я та психічні розлади в перинатальному контексті. inspq.qc.ca
- ▶ Інститут статистики Квебеку. Фізичне, психічне та екологічне здоров'я: основні факти. statistique.quebec.ca
- ▶ Уряд провінції Квебек. Дізнайтеся більше про психічне здоров'я та психічні розлади. quebec.ca/sante

Книги

- ▶ «Складна поведінка... Що робити?», колектив авторів, видавництво CHU Sainte-Justine, 2019 р., 248 с.
- ▶ «Хмара Клари», С. Хаят, видавництво Éditions du Rouergue, 2006 р., 40 с.
- ▶ «Анна й море», текст: Р. Хайніш, ілюстрації: К. Беллерів, Асоціація «Анна й море», 2009 р., 43 с.
- ▶ «Серед коал», текст: Л. Тібо, ілюстрація: Ф. Вільям, видавництво Les Éditions de la Bagnole, 2024 р., 32 с.
- ▶ «У моїх семитонних чоботях», текст: Д. Шаперон, ілюстрації: М.Фоше, видавництво Éditions de l'Isatis, 2019 р., 24 с.
- ▶ «Тривожність Тімоте», М.Латюліп і Н.Паран, ілюстрації: С. Петі, П Сен-Жан, редактор, 2022 р., 28 с.
- ▶ «Депресія — це річ», текст та ілюстрації: Д. Бержер-Корнуель, Домінік, та ін., колектив. Д-ка Надія, психологиня, 2019 р., 40 с.
- ▶ «Будинок негоди», Л. Лапорт і Р. Фразер, видавництво Midi trente, 2013 р., 48 с.
- ▶ «Що з нею, мамо?», В. Феррон, видавництво Champ social, 2014 р., 32 с.
- ▶ «Їжачок у животі», Ж. Лаберж-Вожуа, видавництво Édito jeunesse, 2021 р., 32 с.

Наукова література

- ▶ АГРАВАЛ, І., А.М. МЕХЕНДАЛЕ та Р. МАЛОТРА. «Чинники ризику післяпологової депресії», Cureus, вип. 14, № 10, 2022 р., e30898. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ БАЙ, А., М.Г. МАРТІНІ та Н. МІКАЛІ. «Розлади харчової поведінки, вагітність і післяпологовий період: огляд останніх публікацій», Current Opinion in Psychiatry, вип. 34, № 6, 2021 р., с. 563–568. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ ГАЛЬМІШ, М., та інші «Поширеність розладів харчової поведінки у період з 2000 по 2018 рік: систематичний огляд літератури», The American Journal of Clinical Nutrition, вип. 109, № 5, 2019 р., с. 1402–1413. sciencedirect.com
- ▶ МАК ГРАТ, Дж., та інші «Вік початку й кумулятивний ризик психічних розладів: міждержавний аналіз опитувань населення з 29 країн», The Lancet Psychiatry, вип. 10, № 9, 2023 р., с. 668–681. sciencedirect.com
- ▶ МОХАМЕД, М.А., та інші «Вплив біполярного розладу на здоров'я матері й плода під час вагітності: систематичний огляд», BMC Pregnancy Childbirth, вип. 23, № 1, 2023 р., с. 617. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ РАО, В.В., та інші «Поширеність передпологової та післяпологової депресії у батьків: комплексний метааналіз спостережних досліджень», Journal of Affective Disorders, вип. 263, 2020 р., с. 491–499. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ РОСКАМ, І та інші «Вигорання батьків по всьому світу: дослідження в 42 країнах», Affective Science, вип. 2, № 1, 2021 р., с. 58–79. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ РОСС, Л.Е. та інші «Вибрані результати вагітності й пологів після впливу антидепресантів: систематичний огляд і метааналіз», JAMA Psychiatry, вип. 70, № 4, 2013 р., с. 436–443. jamanetwork.com.
- ▶ СКОВГААРД, А.М. та С. ВІНКЕЛЬ КОХ. «Епідеміологія психічних розладів у дуже ранньому дитинстві: що можна дізнатися з останніх досліджень?», Current Research in Psychiatry, вип. 1, № 2, 2021 р. probiologists.com
- ▶ СОЛМІ, М., та інші «Вік початку психічних розладів у світі: широкомасштабний метааналіз 192 епідеміологічних досліджень», Molecular Psychiatry, вип. 27, 2022 р., с. 281–295. nature.com
- ▶ ВІНС, К, та інші «Зростаюча потреба в послугах з охорони психічного здоров'я молоді в Канаді: аналіз тенденцій у сфері психічного здоров'я молоді з 2011 по 2018 рік», Epidemiology and Psychiatric Sciences, вип. 29, 2020 р., e115. cambridge.org
- ▶ ЙІН, Кс. та інші «Поширеність і супутні чинники передпологової депресії: систематичні огляди й метааналізи», Clinical Psychology Review, вип. 83, 2021 р. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov