Автор: Т. В. Лохманова, психолог кабинета планирования семьи невынашивания и бесплодия женской консультации

Аборт — операция, оказывающая огромное влияние на соматическое и психическое здоровье женщины. Она может стать причиной не только физических осложнений, таких как повреждение матки, кровотечение, инфекционное заражение, но может также вызвать осложнения при последующих беременностях или даже стать причиной бесплодия. Кроме того, аборт способствует возникновению комплекса психических расстройств, объединённых общим названием — постабортный синдром (ПАС). Приведём основные симптомы этого состояния.

СИМПТОМЫ

Женщины, перенесшие аборт, чаще всего не в состоянии справиться с приходящей после этого психической болью. Защитные механизмы в такой ситуации подводят, поскольку прерывание беременности — это огромная травма, «выходящая за пределы обычного человеческого опыта», которую женщины переживают снова и снова. Наиболее распространёнными симптомами этого переживания являются:

- упорно возвращающиеся воспоминания о перенесённом аборте: сны, видения, галлюцинации, относящиеся либо к утраченному ребёнку, либо приводящие к тому, что женщина как бы повторно переживает аборт;
- интенсивная психическая боль при соприкосновении с обстоятельствами и событиями, напоминающими об аборте, такими как клиника или следующая беременность;
- реакции годовщины, то есть глубокое сожаление и депрессия при каждой следующей годовщине аборта или возможного срока несостоявшихся родов;
- избегание воспоминаний, связанных с абортом и притупление общих психических реакций;
- отрицание мыслей и чувств, связанных с абортом и избегание ситуаций, которые могли бы вызвать какие-либо ассоциации по этому поводу;
- психическая амнезия, то есть неспособность вспомнить аборт или определённые, связанные с ним события;
- выразительно меньшая заинтересованность событиями окружающей жизни

недоверие по отношению ко всем людям и отказ от искренних отношений с ними, неспособность переживать любовь и нежность;

- чувство обособленности и отчуждённости и ощущение «оборвавшейся» перспективы, например утрата ожиданий, связанных с профессиональной карьерой или супружеством.

Обычными являются постоянные сопутствующие симптомы:

- проблемы с засыпанием;
- раздражительность, вспышки гнева, трудности с концентрацией внимания;
- депрессия, суицидальные мысли, чувства бессилия и безнадёжности;
- чувство вины, самоунижение, неспособность простить себя;
- злоупотребление средствами, влияющими на смену настроения — например, алкоголем или успокоительными;
- нарушения в сфере сексуальности;
- нарушения аппетита (булемия, обжорство).

Причиной появления всех этих симптомов являются разнообразные конфликты и физические трудности, которые переживают чаще всего одинокие в своей трагедии женщины. Исследования показывают, что почти половина из них становятся одинокими в результате испытываемого отчаяния, ухудшения отношений с мужчиной — отцом убитого ребёнка, или нарушения отношений с другими, до сих пор самыми близкими людьми. Психический дискомфорт в такой ситуации вызван взаимной раздражительностью, чувством вины и отсутствием поддержки со стороны самых дорогих и близких людей.

Прерывание беременности оказывает влияние и на психику мужчины — известно, что после аборта депрессией страдают 92% женщин и 82% мужчин. Исследования взаимоотношений супругов после аборта показывают появление нарушений в эмоциональных отношениях, что в 25% случаев приводит к полному разрушению брака, а у остальных — приводит к появлению острых конфликтов между супругами. Часто ухудшение качества личностной и семейной жизни происходит не сразу после аборта, а по прошествии определённого времени — отношения становятся неприязненными или же вообще враждебными.

Родители убитого во время аборта ребёнка испытывают огромные страдания ещё и потому, что пережить эту боль гораздо сложнее, чем справиться, например, с потерей

ребёнка в какой-либо другой ситуации, связанной с беременностью. Это объясняется тем, что люди, совершившие аборт:

- должны оплакать утрату, которую сами спровоцировали или к которой имели отношение;
- у них нет возможности посмотреть и прикоснуться к телу утерянного ребёнка;
- на их мысли влияет широко распространённая идея отрицания того, что «это был ребенок»;
- поскольку скорбь об убитом с помощью аборта ребёнке не должна была возникнуть, не хватает людей, подготовленных к тому, чтобы помочь её уменьшить;

Скорбь — естественное следствие любой утраты. Поэтому люди, совершившие аборт должны пройти через этот, поглощающий много времени и энергии процесс сожаления и раскаяния. Многие не желают переживать эту скорбь, так как она кажется им ненужной и несущественной. Пережить горечь утраты всегда труднее, если чувства к утраченному объекту — амбивалентны и если ты сам каким-либо образом причастен к утрате. Это частично объясняет, почему женщины, пережившие аборт, испытывают большее чувство утраты, чем те, у которых был выкидыш на этом же сроке беременности. В случае, если смерть ребёнка не была оплакана, патологическая скорбь приводит к тому, что женщины становятся апатичными, равнодушными, раздражительными и измученными (утомлёнными).

Такое состояние часто переходит в депрессию, а депрессия может ослабить иммунную систему, увеличивая возможность появления инфекций или новообразований.

В процессе исцеления от последствий аборта может помочь психолог, психотерапевт или психиатр. Если проявления ПАС носят тяжелый характер (например, речь идет о попытке самоубийства, психозе и т.д.), обращение к специалисту является необходимым.