

18+

Кристина Яхина

**Послезамужняя
депрессия**

Как бороться



Кристина Яхина

**Послезамужняя
депрессия. Как бороться**

«Издательские решения»

Яхина К.

Послезамужняя депрессия. Как бороться / К. Яхина —
«Издательские решения»,

Принято считать, что замужество — это счастливый финал для женщины, и говорить о том, что после него становится плохо, как-то стыдно и неловко. Однако проблема гораздо масштабнее, чем кажется. Тысячи женщин по всему миру сталкиваются с эмоциональным спадом после свадьбы. Это не значит, что они разлюбили или ошиблись с выбором партнера. Это значит, что их психика и организм переживают сложный переходный период, к которому они просто не были готовы.

© Яхина К.

© Издательские решения

Содержание

Послезамужняя депрессия. Как бороться	6
Часть 1. Природа послесвадебного состояния	8
Глава 1. Физиология и психология перехода	8
Глава 2. Симптомы и признаки состояния	9
Глава 3. Отличие хандры от клинической депрессии	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Послезамужняя депрессия Как бороться

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0069-9551-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

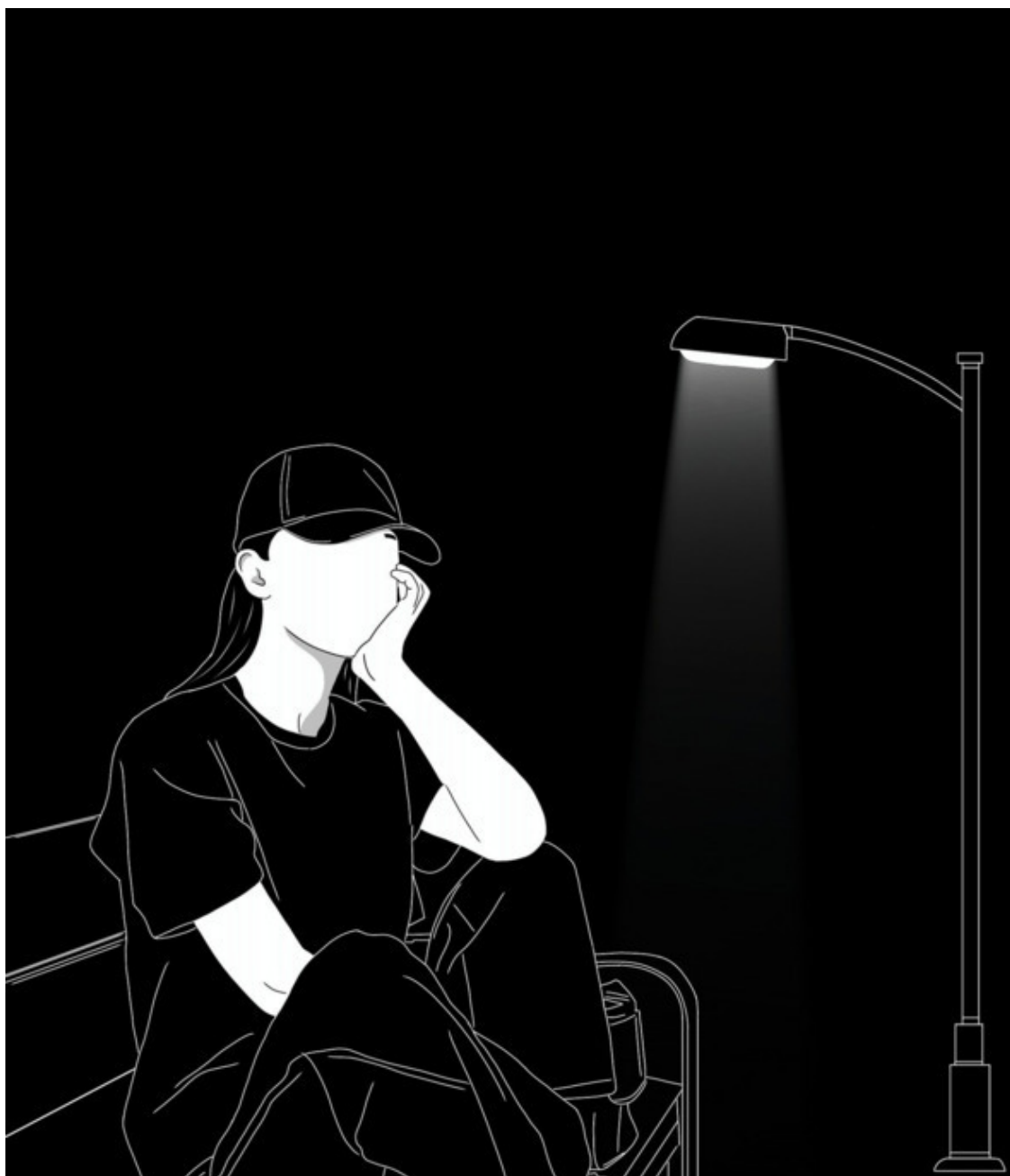
Послезамужняя депрессия. Как бороться

Свадьба, которую так долго ждали, которую планировали месяцами, в которую вложили столько сил, фантазий и надежд, наконец состоялась. Позади фата, белое платье, гости, тосты, первый танец и море цветов. Казалось бы, вот оно — начало бесконечного счастья. Но спустя несколько дней или недель вместо ожидаемой эйфории приходит странное, пугающее и совершенно неожиданное чувство: пустота, апатия, грусть или тревога. Женщина ловит себя на мысли, что ей не радостно, что она раздражена на мужа, что ее одолевают сомнения в правильности выбора. Это состояние и называют послесвадебной депрессией или послезамужней хандрой.

Эта тема окружена молчанием. Принято считать, что замужество — это счастливый финал для женщины, и говорить о том, что после него становится плохо, как-то стыдно и неловко. Однако проблема гораздо масштабнее, чем кажется. Тысячи женщин по всему миру сталкиваются с эмоциональным спадом после свадьбы. Это не значит, что они разлюбили или ошиблись с выбором партнера. Это значит, что их психика и организм переживают сложный переходный период, к которому они просто не были готовы.

Важно сразу определить разницу между понятиями. Послесвадебная хандра — это легкое и кратковременное состояние грусти и опустошенности, длящееся от нескольких дней до пары недель. Адаптационный период к браку — это более длительный этап (до года), в течение которого партнеры привыкают к новой роли, выстраивают быт и учатся жить вместе. Клиническая депрессия — это серьезное психическое расстройство, требующее вмешательства врача. Эта книга посвящена первым двум состояниям и тому, как с ними справляться, но она также поможет распознать признаки, при которых необходима профессиональная помощь.

Цель этой книги — стать бережным проводником для женщины, переживающей послесвадебный кризис. Мы пройдем путь от понимания причин этого состояния через анализ изменений в жизни к практическим инструментам восстановления и укрепления отношений. Вы узнаете, что вы не одиноки, что ваши чувства нормальны, и что есть способы не просто пережить этот период, а выйти из него более сильной, мудрой и счастливой.



Часть 1. Природа послесвадебного состояния

Глава 1. Физиология и психология перехода

Организм женщины в период подготовки к свадьбе работает в экстремальном режиме. Месяцами (а иногда и годами) длится стресс, связанный с организацией торжества. Нужно выбрать платье, найти банкетный зал, договориться с фотографом, решить миллион мелких вопросов. Все это время надпочечники активно вырабатывают кортизол — гормон стресса, а мозг подогревает интерес выбросами дофамина в предвкушении праздника. Организм мобилизован, напряжен, работает на пределе.

И вот свадьба прошла. Произошел мощный, яркий, эмоциональный всплеск. А потом — тишина. Уровень кортизола и дофамина резко падает, и организм оказывается в состоянии биохимической ямы. Это похоже на синдром отмены после долгого периода допинга. Физическое истощение, накопившееся за месяцы подготовки, наконец дает о себе знать, но теперь нет адреналина, который помогал его не замечать. Женщина чувствует себя выжатой, как лимон, и не понимает, почему вместо радости она хочет только спать и плакать.

К этому добавляется мощный психологический эффект достигнутой цели. Весь период помолвки жизнь была подчинена одной большой задаче: подготовке к свадьбе. Эта цель структурировала время, придавала смысл будням, была источником разговоров и планов. Когда цель достигнута, мозг переживает так называемую постдостиженческую пустоту. Есть известный феномен: люди, которые годами шли к большой мечте, после ее реализации впадают в апатию. Им больше не к чему стремиться, нечего планировать. На горизонте — пустота, и это пугает. В случае с замужеством эта пустота усугубляется тем, что общество внушало: свадьба — это конец пути, финальный аккорд. А жизнь после свадьбы в сказках и фильмах не показывают.

И наконец, самый глубокий пласт — смена идентичности. Девушка привыкла быть невестой. Этот статус был наполнен особым вниманием, заботой, всеобщим интересом. Невеста — это центр вселенной на определенный период. После свадьбы она становится женой. Статус жены в общественном восприятии — это уже не праздник, а работа. От жены ждут быта, уюта, порядка. Происходит внутренний конфликт: «Куда делась та красивая, желанная невеста? Теперь я просто жена?» Эта потеря узнавания себя в новой роли, необходимость заново отвечать на вопрос «Кто я теперь?» — мощнейший фактор послесвадебной грусти.

Глава 2. Симптомы и признаки состояния

Послесвадебное состояние проявляется на нескольких уровнях: эмоциональном, физическом и когнитивном. Важно научиться распознавать эти сигналы, чтобы не пугаться их, а воспринимать как нормальную реакцию на переходный период.

На эмоциональном уровне женщина может заметить резкие перепады настроения. Только что было спокойно, и вдруг накатывает волна грусти, хочется плакать без причины. Или возникает беспричинная раздражительность, когда любая мелочь, сказанная мужем, вызывает гнев или обиду. Часто появляется чувство апатии: то, что раньше радовало (встречи с подругами, любимое хобби), теперь кажется бессмысленным и неинтересным. Это пугает больше всего, потому что кажется, что пропала сама способность радоваться жизни.

Физические симптомы являются прямым продолжением нервного истощения. Организм требует отдыха. Нарушается сон: может быть бессонница, когда женщина ворочается часами, или, наоборот, непреодолимая сонливость днем. Изменяется аппетит: кто-то совсем перестает есть, не чувствуя вкуса пищи, а кто-то начинает «заедать» стресс, особенно сладким и мучным. Часты головные боли напряжения, ощущение тяжести в теле, мышечные зажимы, особенно в области шеи и плеч. Может казаться, что вы постоянно простужены или вот-вот заболите — это иммунитет снижается на фоне стресса.

Когнитивные искажения — самые опасные, потому что они влияют на восприятие брака. В голову начинают приходить мысли: «А того ли человека я выбрала?», «А не ошиблась ли я?», «А будет ли нам хорошо вместе?». Женщина начинает гипертрофированно замечать недостатки мужа: как он громко жует, как разбрасывает носки, как не так реагирует на ее слова. Любой мелкий конфликт раздувается до масштабов катастрофы и трактуется как подтверждение того, что отношения обречены. Это не истинное мнение о партнере, это работа уставшего мозга, который ищет причину внутреннего дискомфорта вовне. Важно отделять эти временные, вызванные истощением мысли от реального положения дел.

Глава 3. Отличие хандры от клинической депрессии

Очень важно научиться отличать нормальную, хоть и тяжелую, адаптацию от болезни, требующей лечения. Послесвадебная хандра и адаптационное расстройство имеют четкую связь с событием (свадьбой) и длятся ограниченное время. Симптомы могут быть выраженными, но они не захватывают личность целиком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.