



الاكتئاب

خلال فترة الحمل وما بعد الولادة

معلومات للمرأة الحامل، الأم وأسرتها

يعتبر الحمل والولادة فترات مهمة وحساسة في حياة المرأة وعائلتها. يتضمن الانتقال إلى الأمومة العديد من التغييرات الجسدية والعاطفية.

يكون الأزواج والعائلة والأصدقاء في بعض الأحيان أول من يدرك التغييرات في سلوك المرأة الحامل أو بعد الولادة، ومن المهم أن يعرفوا كيفية تقديم الدعم والمساعدة والتوجيه لتلقي مساعدة مهنية. ستساعد معرفة الأعراض على فهم ما يحدث وطلب المساعدة حسب الحاجة.

يمكن أن يظهر اكتئاب ما بعد الولادة لمدة تصل إلى عام بعد الولادة لذلك، يتطلب علاجه مساعدة مهنية. يمكن أن يحدث اكتئاب ما بعد الولادة لأي أم بغض النظر عن العمر أو الأصل العرقي أو الحالة الاقتصادية. يمكن أن يظهر الاكتئاب أيضًا أولاً عند الولادة الثانية أو الثالثة، وحتى في حالة عدم وجود ضائقة خاصة أو لم تعاني الأم من أي اضطراب نفسي مطلقًا. ليس من غير المألوف أن تجد أنه حتى النساء اللواتي عادة ما يتأقلمن بنجاح مع عبء المتطلبات في الحياة اليومية، يجدن فجأة صعوبة في التأقلم مع ظهور طفل في حياتهن.

2 من بين 10 سيدات تعانين من اكتئاب خلال فترة الحمل وخلال السنة ما بعد الولادة.



الاعراض الأكثر شيوعا لاكتئاب ما بعد الولادة:

يمكن أن تظهر الأعراض في شدة عالية أو متوسطة أو طفيفة وتشمل هذه الأعراض:

- سوء المزاج أو الحزن معظم ساعات النهار
- فقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالأشياء التي كانت مصدر للمتعة في السابق
- قلة الشهية أو الإفراط في الأكل كل يوم تقريبًا
- صعوبة النوم، الأرق أو النوم المفرط كل يوم تقريبًا
- الشعور بالتلملل والتوتر أو العكس - بطء مفرط (كل يوم تقريبًا)
- التعب المفرط أو نقص الطاقة (بما يتجاوز ما هو متوقع بسبب رعاية الطفل) كل يوم تقريبًا
- تدني احترام الذات أو الشعور بالذنب
- صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات حتى البسيطة منها
- تكرار أفكار الموت أو إيذاء النفس
- الشعور "بعدم وجود مخرج" وانعدام الأمل
- البكاء بلا توقف
- العصبية والغضب
- قلة الاهتمام بالجنس

يمكن أن تظهر علامات إضافية لاكتئاب ما بعد الولادة منها:

- الشعور بالبعد عن الطفل
- القلق المفرط على صحة الطفل دون سبب كاف
- الأفكار السلبية تجاه الطفل لدرجة التفكير في إيذائه

يمكن أن يكون للاكتئاب ما بعد الولادة عواقب وخيمة على الأم والطفل والأسرة. من المهم معرفة العلامات لتسريع الدعم وطلب المساعدة وتلقي العلاج. الاكتئاب مرض يمكن علاجه بشكل داعم (محادثات مهنية) وأدوية حسب الحاجة. الغالبية العظمى من النساء قادرات على العودة إلى الوظيفة الكاملة بعد تلقي المساعدة المناسبة، وقد يتفاقم المرض من دون علاج.

إذا لم تختف الاعراض بعد أسبوعين
أو تعانيين من بعض العلامات التي تظهر في القائمة،
فلا تترددي في طلب الاستشارة المهنية.

*يمكنك طلب الإستشارة المهنية من:
مركز رعاية الأمومة، مركز صحة المرأة، مركز الصحة النفسية، طبيب العائلة او عاملين إجتماعيين



هل هناك نساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب أثناء الحمل وبعد الولادة؟

نعم. يحدث الاكتئاب في كثير من الأحيان عندما تعاني المرأة من الاكتئاب أو أكثر العوامل المذكورة أدناه:

- مشاكل طبية عند الأم أو الطفل
- الحساسية للتغيرات في مستويات الهرمونات والتي تظهر في تقلبات المزاج
- قلة النوم
- الشعور بالوحدة
- تجربته سابقة مع الاكتئاب، بما في ذلك اكتئاب ما بعد الولادة
- نقص الدعم الأسري أو الاجتماعي
- أحداث لمواقف صعبة أثناء الحمل أو بعد الولادة (مثل وفاة أو مرض شخص مقرب)
- مشاكل في العلاقة الزوجية
- اضطراب عقلي في الماضي



يمكن أن يكون للاكتئاب ما بعد الولادة عواقب وخيمة على الأم والطفل والأسرة. من المهم معرفة العلامات لتسريع الدعم وطلب المساعدة وتلقي العلاج.

نصائح للمرأة الحامل والأم حول كيفية التأقلم:

- شاركي مشاعرك مع الأشخاص المقربين منك و / أو المهنيين الصحيين أثناء الحمل أو بعد الولادة.
- من المهم مشاركة الزوج والسماح له أيضًا بالتعبير عن مشاعره.
- يجوز البكاء.
- استفيدي من الأوقات التي ينام فيها الطفل للراحة والنوم حتى أثناء النهار.
- افصلي الهاتف عندما تريد الهدوء، حتى أثناء الرضاعة
- من المستحسن تجنب أو تأجيل الأنشطة غير الضرورية.
- تأكدي من أن لديك وجبات منتظمة ومتنوعة والاكثار من الشرب.
- ينصح بممارسة النشاط البدني كل يوم.
- عززي مظهرك من أجل الشعور بالرضا.
- ينصح بالخروج من حين لآخر مع زوجك أو صديقتك عندما يكون الطفل تحت إشراف شخص موثوق به.
- قد تكون رعاية الطفل متعبة وملحة.
- يجب أن تحصلي على اقتراحات للمساعدة، ويوصى أيضًا بطلب المساعدة.
- بإمكانك تلقي الدعم والإرشاد والتوجيه للدور المهم والجديد للأمومة والعواطف التي تصاحبها في مركز رعاية الأمومة ومركز صحة المرأة.

هذه التوصيات مهمة لكل امرأة، ولكن بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من الاكتئاب، من المهم بشكل خاص طلب المساعدة المهنية.



**من المفيد الحصول على اقتراحات للمساعدة،
ويوصى أيضًا بطلب المساعدة**

للتلخيص:

- في بعض الأحيان تشعر النساء الحوامل وبعد الولادة بالحزن أو الخوف أو الغضب أو الإحباط. هذه مشاعر طبيعية لا تدل على الفشل كأمراة وأم أو وجود مرض نفسي. إذا استمرت هذه الأساسيس لأكثر من أسبوعين، ابحثي عن العلاج المناسب.
- يمكن علاج الاكتئاب.
- لا يوجد سبب للمعاناة عندما تكون هناك طرق للمساعدة والدعم.
- العلاج المبكر سيحقق نتائج أفضل.

ترجمة: د. سميره الفيومي - زيادنة
تصميم: فكرة ديزاين - fikra design