

اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة



ما هو اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة؟

إن الاكتئاب أثناء الحمل وبعده شائع الحدوث. وفي البلدان النامية، يمكن أن يصيب الاكتئاب واحدة من كل خمس نساء بعد الولادة، وواحدة من كل ست أثناء الحمل.

ويشعر كثير من النساء في الأسبوع الأول بعد الولادة بقليل من الحزن أو القلق أو الرغبة في البكاء. وغالباً ما يسمى ذلك "بكآبة ما بعد الولادة"، ويعتبر حالة طبيعية. ولكن الكآبة بعد الولادة لا تستمر لأكثر من أسبوع.

وإذا عانت المرأة من مزاج مكتئب وفقدان للاهتمام وانخفاض للطاقة والنشاط، مما يعوق تأديتها لعملها المعتاد وأنشطتها المنزلية أو الاجتماعية في معظم الوقت لمدة أسبوعين على الأقل، فقد تكون مصابة بالاكتئاب. ويعاني أيضاً كثير من الأمهات المصابات بالاكتئاب من أعراض القلق والأعراض البدنية دون سبب طبي واضح.

العلامات والأعراض الشائعة لاكتئاب ما بعد الولادة

بالإضافة إلى الأعراض العامة للاكتئاب، يمكن للمصابة بالاكتئاب بعد الولادة أن تعاني من:

- صعوبة في تناولها الطعام أو الاستحمام أو الاعتناء بنفسها بالقدر الكافي
- صعوبة في الارتباط العاطفي بطفلها، وشعورها بعدم المبالاة تجاهه، وعدم الاستمتاع بصحبته
- تراودها أفكار مخيفة، مثل إيذاء طفلها، ومع أن هذه أفكار مخيفة فإنها نادراً ما ترتكبها.

كل ذلك يمكن أن يؤدي أيضاً إلى عدم تغذية الطفل ورعايته على النحو الكافي. ومن النادر جداً أن تؤدي الأم المصابة بالاكتئاب طفلها، ولكن من الضروري إيلاء الاهتمام والرعاية بشأن ذلك. ويعتبر الانتحار أمراً مثيراً للقلق دائماً في جميع أنواع الاكتئاب، وهذا يشمل اكتئاب ما بعد الولادة.

لمزيد من المعلومات عن الأعراض العامة للاكتئاب، راجع صحيفة الحقائق الخاصة بالاكتئاب في هذه السلسلة. ويمكنك تنزيلها مجاناً من العنوان المذكور في نهاية صحيفة الحقائق هذه.

ما الذي يسبب الاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة؟

هناك عوامل قد تزيد من خطر حدوث الاكتئاب، مثل الفقر والهجرة والإجهاد النفسي الشديد والتعرض للعنف (على يد زوج مؤذ مثلاً) وحدثت مشاكل في العلاقة بين المرأة وشريكها وانخفاض الدعم الاجتماعي.

متى ينبغي لك التماس المساعدة؟

إذا كنت تظنين أنك ربما تكونين مصابة بالاكتئاب، فلا تحاولي تحمل الأعباء وحدك على أمل أن تزول المشكلة، بل التماسي المساعدة. فالإكتئاب مرض، وتتوفر مجموعة من المساعدات والدعم لعلاج، وهذا يشمل الأدوية والعلاج بالتخاطب.

تحدثي إلى زوجك أو أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، وتحدثي أيضاً مع الطبيب أو ممرضة التوليد لأنهما على دراية خاصة بهذه الحالة ويمكنهما مساعدتك أو إحالتك إلى شخص قادر على المساعدة.

تذكر أن الإصابة بالاكتئاب لم تحدث نتيجة لخطأ ارتكبتيه، فالإكتئاب يمكن أن يصيب أي شخص. والاكتئاب لا يعني أنك أم سيئة، أو أنه سيكون سبباً لحرمانك من طفلك.

وإذا راودك التفكير في الموت أو الانتحار، فهذه حالة طارئة وخطيرة. فتحدثي إلى شخص ما واطلبي المساعدة فوراً.

معالجة اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة

لا داعي لمعاناة المصابات بالاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة، فهناك علاجات فعالة للاكتئاب أثناء الولادة وبعدها. وكما هو الحال مع أي نوع آخر من الاكتئاب، تتمثل الخيارات العلاجية الرئيسية في مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي أو كليهما معاً:

- ستتعلمين، من خلال العلاج النفسي، كيف تفهمين مشاعرك ومخاوفك فهماً أفضل، مما يشمل تعلمك كيفية التعامل معهما، وكيفية إيجاد حلول أفضل للمشاكل التي تزعجك. وسوف تضعين توقعات واقعية لنفسك ولدورك الجديد كأم. وقد يوصي المعالج أحياناً بمعالجة الأسرة أو الزوجين.

كيف يمكنك مساعدة زوجتك أو إحدى أفراد عائلتك إذا كانت مصابة بالاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة؟

يتفاقم الاكتئاب ببطء في الغالب، والمصابة به قد لا تستطيع اكتشاف مشكلتها. وبصفتك زوجاً أو صديقاً أو فرداً من العائلة، عليك أن تبحث عن أعراض الاكتئاب مثل:

- الشعور بالحزن أو الرغبة في البكاء في معظم الأوقات
- الأم تجد صعوبة في الارتباط العاطفي بطفلها (تعتبر الاعتناء به واجباً عليها فقط ولا ترغب في اللعب معه)
- الانزواء والابتعاد عن الآخرين
- تهمل نفسها، على سبيل المثال لا تغسل أو تغير ملابسها
- تخشى باستمرار وجود خطأ ما في طفلها، على الرغم من تطمينها عليه.

إذا كنت تظن أن الأم التي تعرفها مصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة، فتحدث معها، وأطلعها على مخاوفك، وشجعها على الذهاب إلى الطبيب أو اختصاصي الصحة النفسية.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: www.emro.who.int/mnh

- قد يوصي طبيبك بتناول الأدوية مع علاجك النفسي. وإذا كنتِ ترضعين طفلك من الثدي، فسيصف الطبيب في معظم الحالات دواء له تأثير ضئيل أو معدوم على طفلك. وسيشرح لك الطبيب فوائد الدواء وآثاره الجانبية المحتملة على طفلك، وسيساعدك على اتخاذ أفضل قرار لك ولطفلك.

كيف تساعد نفسك؟

هناك أشياء عديدة أخرى يمكنك القيام بها أيضاً لتساعدك على الشعور بالتحسن:

- اتبعي أسلوب حياة صحياً: احصلي على قسط كافٍ من النوم، وتناولي الطعام الصحي بانتظام وتجنبي الوجبات السريعة غير الصحية، وامتنعي عن تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات، وواظبي على ممارسة تمارين بدنية مثل المشي حيث يمكنك اصطحاب طفلك معك.
- كرّسي بعض الوقت لنفسك: اقضي بعض الوقت خارج المنزل بمفردك. ويمكنك أن تطلبي من زوجك أو أحد أفراد الأسرة رعاية الطفل إلى أن تعود.
- ضعي توقعات واقعية لنفسك. لا يستطيع أحد أن يفعل كل شيء أو أن يكون مثالياً في كل ما يفعل. فلا تعرضي نفسك للضغط.
- تحدثي مع زوجك. ودعيه يعرف حالتك ويقدم لك الدعم.
- حافظي على التواصل مع عائلتك وصديقاتك والأمهات الأخريات.

