



اكتئاب ما بعد الولادة



تأسس 1983 Established

المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center

25 Years of Determination and Perseverance عاماً من العزم والمثابرة

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة :

يعتبر اكتئاب ما بعد الولادة نوعاً من أنواع الإكتئاب، والذي تعاني منه الأم بعد ولادة الطفل، حيث يمكن أن يبدأ أثناء فترة الحمل، ولكن لا يطلق عليه حينها اكتئاب ما بعد الولادة إلا إذا استمر بعد ولادة الطفل.

تصل نسبة اكتئاب ما بعد الولادة إلى ١٠-١٥ حالة من بين كل مائة امرأة تضع طفلاً، وقد تكون نسبته الحقيقية أعلى بكثير، في حال توجهت جميع النساء اللواتي يعانون من المشكلة لطلب المساعدة.

نذكر:

إن أعراض اكتئاب ما بعد الولادة مشابهة لأعراض الاكتئاب والتي سيتم تناولها في الشرة.

الفرق الوحيد هو أن هذه الأحاسيس تبدأ عادةً خلال الأشهر الثلاثة التي تلي ولادة الطفل، أو في مرحلة متأخرة من الولادة.

إذا بدأ الاكتئاب بالظهور بعد سنه أو أكثر من الاولادة فلا يسمى اكتئاب ما بعد الولادة.



مشاكل أفرى يمكن أن تصاب بها النساء، ما بعد الولادة

دعونا نتعرف على هذه المشاكل

أولاً: أسى الولادة أو ما يعرف بالكآبة النفسانية (baby blues)

نوع خفيف من الإكتئاب يحدث لثمانى من كل عشر نساء خلال الأيام الأولى التي تلى الولادة، ومن أعراضه أن تصبح الأمهات غاية في الحساسية، فيبكين دون سبب معين، يشعرن بالقلق، التوتر والإرهاق ومن عدم القدرة على النوم. يعتقد الأطباء أن التغيرات المفاجئة التي تحدث لمعدل افراز الهرمونات في وقت الولادة تسبب الكآبة النفسانية، ويمكن أن تكون هناك أسباب أخرى مثل صدمة الولادة نفسها. تستمر الكآبة النفسانية عادةً ليوم أو يومين وسرعان ما تنتهي، ولا تعتبر أمراً مقلقاً إلا إذا استمرت الأعراض وساءت الأحاسيس، وحينها يمكن أن تشكل بداية لإكتئاب ما بعد الولادة.

ثانياً: الذهان النفسى أو ذهان ما بعد الولادة

هو أحد الاضطرابات الحادة والنادرة في نفس الوقت، فهو يصيب امرأة واحدة من بين كل ١٠٠٠ امرأة، ويحدث عادةً خلال ال ٣- ١٠ أيام الأولى التي تعقب الولادة، ومن أعراضه فقدان الوزن بسرعة دون إتباع أية حمية، عدم القدرة على النوم لفترة تتجاوز اليومين (٤٨ ساعة)، بالإضافة إلى الانفصال عن الواقع، الأوهام والهوسات، وهنا لا بد من تدخل الطبيب/ة النفسى/ة ومراجعة المختصين/ات.



أعراض اكتئاب ما بعد الولادة؟

الأحاسيس والمشاعر:

- الشعور بالحزن، الانزعاج واليأس.
- كثرة البكاء، أو عدم القدرة على البكاء.
- تقييم الذات المتدني ولربما المعدوم.
- تقلب المزاج.
- الشعور بتأنيب الضمير دون سبب مقنع.
- فقدان الاهتمام بالأمر وعدم القيام بالنشاطات الاعتيادية.
- فقدان الشعور بالمتعة والسعادة.
- الشعور بالقلق والذعر.
- سرعة الغضب والانفعال.
- غياب الشعور الطبيعي بالأمومة اتجاه الطفل.

الأعراض الجسدية أو الجسمانية:

- الشعور بالإرهاق وفقدان الطاقة والقوة.
- اضطرابات النوم (أرق أو نوم زائد).
- البطء أو السرعة الزائدة في تنفيذ المهام وعدم القدرة على الاسترخاء.

- فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية (برود جنسي).
- تغيرات في الشهية (الأكل الزائد أو الأكل بكمية غير كافية).
- صداع، ألم في الصدر أو الرقبة، دقات قلب متسارعة ومشاكل في التنفس.

التفكير:

- قلة التركيز.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- أفكار مشوشة وغير منظمة.
- انتقاد الذات ”ليست لدى الكفاءة في أن أكون أما“ ، ”أبدو في غاية الفوضى“ .
- القلق ”لا يتغذى الطفل بصورة كافية“ .
- التسرع في الحكم ”أنا المخطئة“ .
- توقع الأسوأ ”سيكون هنالك خلل في كل شيء“ ، ”إن الأشياء لن تتحسن“ .
- أفكار يائسة ”ليس هناك أي أمل فيما أقوم به، وأسرتي ستكون سعيدة بدوني“ .
- أفكار عن الآخرين ”كل الآخرين يتأقلمون بسهولة“ ”لأ أحد يهتم بي“ .
- أفكار عن العالم ”يا له من مكان مخيف جلبت هذا الطفل إليه“ .
- مخاوف من إيذاء الطفل أو إيذاء النفس، وعدم الاستمتاع بقدوم الطفل.

التصرفات:

- تجنب لقاء الناس وعدم الخروج من المنزل.
- عدم القيام بالأنشطة التي كانت الأم تستمتع بالقيام بها.
- عدم القيام بالواجبات اليومية، أو محاولة القيام بالكثير من الواجبات.
- رفض القيام بأخذ قرارات.
- الخلافات الكثيرة، الصراخ وفقدان القدرة على التحكم بالنفس.

إذا كنت تشعرين غالباً بعدد من الأعراض المذكورة أعلاه خلال الأسبوعين الأخيرين أو أكثر من ذلك أثناء فترة ما قبل الولادة، فمن المرجح أن تكوني مصابة بنوع من أنواع الاكتئاب، أما إذا ظهرت هذه الأعراض بعد أسابيع أو شهور من ولادة الطفل فمن المرجح أن تكوني مصابة بحالة ما من اكتئاب ما بعد الولادة.

هناك العديد من الأسباب لاكتئاب ما بعد

هناك العديد من العوامل خلال فترة الحمل، التي يمكن أن تساهم في الإصابة
باكتئاب ما بعد الولادة ومنها:

- أن تكون الأم قد أصيبت بحالة اكتئاب في الماضي.
- إذا سبق وكان لها تجربة صعبة أو مشاكل في الحمل والإنجاب.
- إذا كان لدى الأم صعوبات ومشاكل في حياتها الزوجية.
- إذا كانت الأم قد مرت بظروف صعبة في حياتها وتعرضت لحالة فقدان.
- إذا كانت الأم تعيش في عزلة عن أسرتها وأصدقائها الذين كان بإمكانهم تقديم المساعدة لها.
- عمر الأم عند الحمل (الزواج المبكر).
- غياب والدة الأم عنها لتقديم يد العون.
- إذا كان هناك قلق ومخاوف حول الجنين وولادته.

بعد الحمل

بعد الحمل تتغير افرازات الهرمونات في جسم المرأة بشكل فجائي،
فالهرمونات الأنثوية سواء هرمونات الأستروجين والبريجيسترون
ترتفع بشكل كبير خلال فترة الحمل وتنخفض بشكل فجائي وسريع
عن المعدل الطبيعي خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى بعد ولادة الجنين، حيث
تشير الدراسات إلى أن الاكتئاب، ممكن أن يكون ناتج عن الانخفاض
السريع في الهرمونات.
التغير في افرازات الغدة الدرقية يمكن أن يسبب اكتئاب المزاج،
وعدم الاستمتاع بالأشياء التي كانت تمارسها الأم بشكل طبيعي،

الولادة ومنها الأسباب خلال فترة الولادة

الحساسية الزائدة، الشعور بالتعب، صعوبة التركيز، مشاكل النوم وانخفاض الوزن.
يمكن القيام ببعض الفحوصات للتعرف على ما إذا كان هذا الاكتئاب ناتج عن تغيير في الهرمونات أم لا وهذا يستدعي التوجه للطبيب/ة لإجراء الفحوصات واتخاذ اللازم.

وهناك عوامل أخرى منها :

التعب، اضطرابات النوم وعدم اخذ قسط وافر من الراحة.
الشعور بعدم الراحة بالتعامل مع الطفل الجديد ورفضه.
الشعور بالضغوطات نتيجة عدم التوفيق بين الأعمال المنزلية ورعاية الطفل، لاعتقاد الأمهات بأن عليهن القيام بجميع الأعمال من رعاية المنزل، الزوج والأطفال.
الخوف من فقدان، أو فقدان السيطرة على الأمور، والخوف من أن تصبح الأم غير جذابة مع تغير جسمها نتيجة الحمل والولادة.
الخوف من فقدان السيطرة على تنظيم وإدارة الوقت، والخوف من فقدان الحرية نتيجة المولود الجديد.

إلا أن هذا لا يعنى أن أي امرأة تعاني من واحدة من هذه الصعوبات ستصاب بإكتئاب ما بعد الولادة



بماذا تفكر النساء ولماذا لا يتوجهن لطلب المساعدة ؟

كثير من النساء لا تتحدث عن الأعراض لأنها تشعر بالخجل، الذنب اتجاه مشاعرها الاكتئابية على أمل أن تنتهي الأعراض من تلقاء نفسها. تخاف النساء من أن يُنظر لهن بأنهن أمهات غير جيدات أو غير مؤهلات. تعتقد أن الأعراض التي تمر بها طبيعية وممكن أن تمر بها كل النساء.

بعض الاقتراحات لمساعدة نفسك

حاولي أن تحصلي على الراحة الكافية.
حاولي أن تأخذي قسط من النوم عندما ينام طفلك.
لا تضغطي نفسك وكأن عليك أن تقومي بكل الأعمال لوحك أو في مرة واحدة.
اطلبي المساعدة من زوجك أو أفراد عائلتك واطلبي مساعدتهم وتعاونهم في الأمور الخاصة بطفلك الرضيع (أخذ فترة سهر عنك في الليل أو عندما تريدين إرضاع طفلك والمساعدة في حمام الطفل وغير ذلك).
تحدثي عن مشاعرك للمقربين سواء الزوج، الصديقة، الأم، الأخت وعائلة الزوج وغيرهم.
لا تقضي وقتا طويلا لوحك، وحاولي أن تكوني مع الآخرين إما أن تزورينهم أو يزوروك.
اقضي بعض الوقت بصحبة زوجك وطفلك لوحكم.
تحدثي مع أمهات أخريات لتشاركي تجربتك وتأخذي من تجربتهن.
استشري أخصائي/ة إذا استمرت الأعراض.



كيف يعالج اكتئاب ما بعد الولادة



العلاج بالحادثة

مع الأخصائية النفسية، المعالجة النفسية والأخصائية الاجتماعية، حيث يقومون بمساعدتك في التعرف على أية مشاكل من الماضي ذات علاقة بحالتك الحالية، مساعدتك في التعرف على مشاعرك، طريقة تفكيرك، تصرفاتك وتحويلك إلى الطبيب النفسية إذا احتاج الأمر لذلك، بالإضافة إلى أن العلاج ممكن أن يكون مشتركاً ما بين الطبيب والأخصائيين. (إن دور الزوج في العلاج مهم جداً من حيث تفهمه لوضع زوجته والأعراض التي تظهر عليها، من خلال دعمه ومساعدته لزوجته وتوفير جو الدفء والأمان، وهذا يتطلب وضع خطة مشتركة مع الأخصائيين حتى تمر مرحلة العلاج بأمان).

الأدوية المضادة للاكتئاب

للأدوية المضادة للاكتئاب نتائج فعالة خاصة إذا كان لدى الأم الكثير من الأعراض الجسدية المرافقة للاكتئاب مثل فقدان الشهية، قلة النوم والوهن العام، وتنبه أنه ممنوع أخذ أي نوع من الأدوية إلا تحت استشارة ومراقبة الطبيب، لأن أخذ الدواء دون مراقبة الطبيب سيعرض طفلك للخطر. تحتاج الأدوية المضادة للاكتئاب أسبوعين على الأقل حتى يظهر مفعولها، ومن المهم الالتزام بكمية الدواء حسب ما وصفه الطبيب والتي تؤخذ عادة لفترة ستة شهور على الأقل.



ما هي مخاطر عدم تلقي العلاج

الاكتئاب لا يؤثر فقط على المرأة ولكنه يؤثر على الأسرة أيضاً. الاكتئاب يشكل خطراً على صحة الأم ومن الممكن أن يجعلها تؤذي نفسها وتؤذي طفلها.

يؤثر على قدرة المرأة في أن تكون أماً.

عدم إعطاء الطفل الحب والحنان المطلوبين.

مشاكل عاطفية، سلوكية ومشاكل في التطور اللغوي للطفل.

لمواجهة كل هذه الصعوبات لا بد أن يكون هناك دعم أسري وتعاون بين الزوجين، فالطفل يستحق أن تكون له فرصة في أم تتمتع بصحة جيدة.

والأمهات تستحق أن تكون لهن فرصة التمتع في حياتهن ومع أطفالهن.

لذا لا تعاني لوحدك، إذا كانت لديك أعراض اكتئاب ما بعد الولادة تحدثي لأهلك وأخبري محبيك حتى يقدموا لك المساعدة.

واستشيري المختصين/ات من أخصائيين/ت، مرشدين/ت، وأطباء/ طبيبات/ نفسيين/ت.

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد
بفروعه المختلفة
خدمات العلاج الفردي، الإستشارات، وخدمة الطب النفسي
في بعض الفروع

بتمويل من



صندوق الأمم المتحدة الإنمائي للمرأة
القدس، واد الجوز
تلفون: 02 6280450 / فاكس: 02 6280661

المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا: 02 6562272
البلدة القديمة في القدس: 02 6273135
رام الله: 02 2989788 نابلس: 09 2335964
جنين: 04 2504060 عزون: 09 2902462

www.pcc-jer.org
[email: pcc@palnet.com](mailto:pcc@palnet.com)