



04:07
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

علم النفس

اكتئاب ما بعد الولادة قد يُفسد فرحة المولود الجديد!

Ψ

syr-res.com

”الباحثون السوريون“

العديد من الإمهات قد يمرون لفترة بمرحلة تدعى blues baby postpartum بعد الإنجاب، والتي تتضمن عادةً تأرجحاً بالمزاج، نوبات بكاء، قلقاً، وصعوبةً في النوم. عادةً يبدأ ضمن أول ثلاثة أيام بعد الإنجاب، وقد يدوم لإسبوعين.

بعض الأمهات يختبرن حالةً أكثر حدةً، وأطول مدةً، وهي اكتئاب ما بعد الولادة depression postpartum. ونادراً ما يطورن اضطراباً شديداً في المزاج يدعى بذهان ما بعد الولادة psychosis postpartum. إنَّ اكتئاب ما بعد الولادة ليس اضطراباً بالشخصية أو ضعفاً، إنما وبكل بساطة هو من مضاعفات الإنجاب.

الأعراض:

تختلف من معتدلة لحادة

الأعراض تتضمن قد الولادة بعد ما أحزان: postpartum baby blues *

تأرجح في المزاج

قلق وحزن ونوبات بكاء

انزعاج وتهيج



نقص في التركيز
اضطرابات في الشهية واضطرابات في النوم

العلاج:

عادةً يختفي بعد عدة أيام لأسبوعين... وخلال هذه الفترة عليك أن تحسلي على مزيد من الراحة وتتقبلي المساعدة من العائلة والأصدقاء وأن تخصصي وقتاً لتعتني بنفسك، و تجنبني الكحول والأدوية التي قد تجعل من تقلبات المزاج أسوأ.

* اكتئاب ما بعد الولادة depression postpartum :

والأعراض هنا أكثر حدة، وتدوم لمدة أطول وفي النهاية قد تؤثر على قدرتك على الاعتناء بطفلك وصعوبة في انجاز مهامك اليومية. الأعراض تتطور عادةً في الأسابيع الأولى بعد الولادة، لكنه قد يتأخر في الظهور حتى 6 أسابيع وتتضمن الأعراض:

مزاج كئيب وتقلبات شديدة في المزاج.
نوبات بكاء شديدة.
صعوبة التواصل مع الطفل وفقدان الشعور بالارتباط.
الانعزال عن العائلة والأصدقاء.
فقدان الشهية أو تناول الطعام بكميات كبيرة.
عدم القدرة على النوم أو النوم لفترات طويلة.
شعور قاهر بالتعب وفقدان الطاقة.
عدم الاستمتاع بنشاطات اعتدت أن تستمتعي بها.
هياج وغضب شديدين.
الخوف من أنك لستِ أمّاً جيدة.
الشعور بعدم الفائدة والعار والذنب والنقص.
صعوبة في التفكير والتركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.
قلق حاد ونوبات هلع.
أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك قد تنتهي بالانتحار.
اكتئاب ما بعد الولادة غير المعالج قد يدوم لأشهر وربما أكثر.

العلاج:

يعالج من قبل الطبيب النفسي الذي يساعدك على التغلب على مخاوفك والتعامل مع مشاعرك بشكل أفضل، أن تصغي أهدافاً واقعية وتستجيب للظروف بطريقة إيجابية. عادةً العلاقات العائلية والصداقات قد تساعدك. بالإضافة لمضادات الاكتئاب التي لا تسبب مشاغلًا مع الإرضاع. من المهم أن تتابعي العلاج بعد تحسُّن الأعراض لأن إيقاف العلاج المفاجئ يسبب نكس الحالة.

* ذهان ما بعد الولادة psychosis postpartum :

حالة نادرة، تظهر ضمن الاسبوع الأوّل بعد الإنجاب، الأعراض والعلامات حادّة للغاية، وتتضمن:
ارتباك وفقدان حس الاتجاه.
أفكار وسواسية هوسية حول طفلك.
اضطرابات في النوم.
اضطراب الشخصية المُرتابة "جنون الشك".
الشروع بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك.
ذهان ما بعد الولادة قد يقود لأفكار وأفعال مهدّدة للحياة، وتتطلب العلاج الفوري.



العلاج:

يتطلب العلاج بالمشفى، مع مجموعة من الأدوية المضادة للاكتئاب، ومضادات الذهان، ومهدئات المزاج يمكن أن تستخدم للسيطرة على الأعراض. في حال لم تستجب للعلاج الدوائي هناك العلاج الكهربائي ECT، وهو تطبيق قدر صغير من تيار كهربائي على الدماغ لينتج أمواجاً دماغية تشبه التي تحصل خلال النوبات، ويسبب تغيرات كيميائية تخفف الأعراض، خاصة عندما تفيشل جميع العلاجات الأخرى. في الحقيقة إن ذهان ما بعد الولادة يشكّل تحدياً للأم وقدرتها على الارضاع والاعتناء بطفلها كما أنه يؤثر على الرضيع.

*من المهم جداً أن تراجع طبيياً إذا كانت العلامات والإعراض تمتلك هذه الخصائص:
لم تختفِ أو تخف بعد اسبوعين.
عندما تصبح أسوء مع الوقت.
إذا جعلت من الصعب عليك أن تعتني بطفلك وأن تكلمي مهامك اليومية.
عندما تتضمن أفكاراً بإيذاء نفسك أو إيذاء طفلك.
إذا كان لديك هواجس انتحارية سارعي بطلب المساعدة .

بعد أن تكلمنا عن جميع حالات اكتئاب بعد الولادة نتحول لنذكر أهم الأسباب المؤدية لذلك إلا أننا لا يمكننا القول أن هناك سبباً واحداً صريحاً لهذه المشكلة لكن المشاكل العاطفية والجسدية تلعب دوراً هاماً نذكر منها:

_التغيرات الجسدية: بعد الإنجاب هناك انخفاض هائل في الهرمونات "الاستروجين والبروجسترون" في الجسم خلال 24 ساعة بعد الولادة والذي يقود للاكتئاب.
بالإضافة لهرمونات أخرى مفرزة من الغدة الدرقية، والتي تنخفض أيضاً بشكل حاد، والتي تتركز منهكة غير مبالية ومكتنبة.

_التغيرات العاطفية: يمنعك الاعتناء بطفلك من النوم وأنت منهكة مرهقة وبالتالي سيصعب عليك التعامل مع أصغر المشاكل، لربما أنت خائفة من قدرتك على التعامل مع المولود الجديد، تشعرين بأنك أقل جاذبية، تتصارعين مع شعورك بفقدان الهوية، والسيطرة على حياتك... كل هذه المشاعر تساهم في التسبب باكتئاب ما بعد الولادة.

عوامل الخطورة:

تاريخ سابق بالاكتئاب ولربما في تاريخ العائلة.
اضطراب ثنائي القطب.
ضغوطات خلال فترة الحمل مثل مضاعفات أثناء الحمل أو المرض أو فقدانك لعملك.
لديك طفل مع مشاكل صحية واحتياجات خاصة.
تعانين من صعوبة في الإرضاع.
مشاكل مع الزوج أو الشريك.
مشاكل مالية.
حمل غير مخطط له أو غير مرغوب به.

المضاعفات:

يتدخل في علاقة الأم والطفل ويسبب مشاكل عائلية، هذه المشاكل هي:
للأم: قد يدوم لأشهر وأكثر ويتحول لاضطراب اكتئابي مزمن، ويزيد من نسبة حدوث الاكتئاب الكبير لدى الأم.
للأب: يسبب مشاكل عاطفية لكل شخص مقرب من الطفل، وعندما تكون الأم مكتنبة فإن خطورة حدوث اكتئاب لدى الأب تزيد، والذي هو في الحقيقة مهدد بهذا الاكتئاب سواء أصيبت به الأم أم لا.



للطفل: بسبب مشاكل عاطفية وسلوكية. مثل صعوبة في النوم والأكل، بكاء شديد، فرط نشاط وقلّة انتباه، تأخر في التطور اللغوي لدى الطفل.

في النهاية علينا أن نقدّم لك بعض النصائح:
اكتئاب ما بعد الولادة ليس شيئاً يمكنكِ تخطّيه بمفردكِ لكن بعض الأشياء يمكنها أن تساعدك في الوقاية و الشفاء وتدعم خطة العلاج:
*اختاري نظام حياةٍ صحي يتضمّن النشاط الفيزيائي وتناول طعام صحي.
*ضعي توقعات واقعية: لستِ أمّاً خارقة، تنازلي عن فكرة العائلة المثالية، ولا تضغطي نفسك لتحقيق كل شيء، فقط أنجزِي ما تستطيعين.
*خصصي وقتاً لنفسك، تأنقي، غادري المنزل وامضي وقتاً مع شريكك.
*تجنبي العزلة، واسألِي عن تجارب أمهات أخريات.
*اطلبي المساعدة
وتذكري دائماً أنّ أفضل طريقة لتعتني بطفلك هي أن تعتني بنفسك.

المصادر:

<http://www.mayoclinic.org/.../basics/definition/con-20029130>

<http://womenshealth.gov/.../fac.../depression-pregnancy.html>

المساهمون في المقال :

إعداد: Logi Ali



تدقيق علمي: Alaa Abu Alow



تدقيق لغوي: Alaa Abu Alow



صوت: Marwa Boustaji



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



تعديل: Alaa Abu Alow



نشر: Alaa Abu Alow

