

อารมณ์เศร้าซึมระหว่างตั้งครรภ์และระยะเริ่มต้นของการเป็นมารดา (Depression during Pregnancy and Early Parenthood)

ระหว่างตั้งครรภ์และระยะเริ่มต้นของการเป็นมารดา สตรีบางคนบรรยายว่าเขารู้สึก :

- โกรธ
- เครียด
- รู้สึกผิด
- สับสน
- กังวล
- ขุ่นเคือง
- เศร้าซึม
- หวาดกลัว

สตรีบางคนให้ความเห็นว่า :

- “ฉันรู้สึกกังวลไปหมดไม่ว่าเรื่องอะไร”
- “ฉันอยากร้องไห้อยู่เรื่อย...”
- “ฉันไม่มีสมาธิเลย คุณแล้วเหมือนกับ,ไม่มีความสามารถที่จะทำอะไร.....”
- “ทำไมฉันรู้สึกไม่ดีเลย ทั้งๆ ที่มีลูกที่น่ารัก?”
- “ฉันมีความกังวลอยู่เรื่อย และไม่มีเรี่ยวแรงเลย”
- “ฉันรู้สึกอ่อนเพลียอ่อนเพลียอย่างมากๆ แต่กลับนอนไม่หลับ”
- “ทุกคนสนใจแต่ลูกของฉัน,... แต่ไม่มีใครสนใจว่าฉันรู้สึกอย่างไร?”
- “ฉันไม่อยากพบปะใครเลย”

ถ้าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นกับท่านบ่อยๆ ท่านอาจกำลังตกอยู่ในอารมณ์เศร้าซึม

อารมณ์เศร้าซึมมักจะรบกวนชีวิตของสตรียามวิฤตยุค และอาจส่งผลกระทบต่อทารก บุตรที่อายุต่ำกว่า และต่อความสัมพันธ์กับคู่ครอง ระดับอารมณ์เศร้าซึมของผู้เป็นบิดาจะทวีขึ้นเป็นอันมากในปีแรกหลังจากเด็กเกิด

ร่องรอยและอาการของอารมณ์เศร้าซึมรวมถึงอาการต่างๆ ต่อไปนี้ :

- อ่อนเพลียหรือทำโน่นทำนี่มากเกินไปอยู่ตลอดเวลา
- ไม่สามารถที่จะหลับ แม้วามีโอกาสที่จะหลับได้
- ร้องไห้ฟูมฟายหรือรู้สึกอยากจะร้องไห้อยู่ตลอดเวลา
- พบว่าอารมณ์ของท่านเปลี่ยนแปลงเหมือนเล่นละคร
- รู้สึกกระหายเคืองหรืออ่อนไหวต่อเสียงหรือการสัมผัส
- คิดอะไรไปไหนทางลบอยู่เสมอ
- มีความรู้สึกที่ไม่สมจริงว่าตัวท่านเองไร้คุณค่า
- เกิดความกังวลและหวาดกลัวโดยไม่มีปมขลุ่ย
- ไม่สามารถทำตัวให้มีสมาธิได้
- กลายเป็นคนขี้อิจฉามากขึ้น
- เกิดความรู้สึกสับสนและความรู้สึกผิด
- หมุดความสนใจทางเพศหรือสิ่งต่างๆ ที่ท่านเคยชอบ
- รู้สึกหวาดกลัว ว่าห่วย แต่ไม่อยากอยู่กับคนอื่นฯ
- กินอาหารน้อยเกินไปหรือมากเกินไป

- รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเผชิญกับอะไรก็ได้
- หมกมุ่นอยู่กับความคิดที่ฝังแน่นหรือเกี่ยวกับความตาย
- ความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือทารก
- สูญเสียความมั่นใจในตนเองและมีความนับถือตนเองต่ำ
- ไม่สามารถทำให้ตัวเองรื่นเริง

อารมณ์หดหู่ที่ฝังแน่น พร้อมด้วยความรู้สึกบางอย่างดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นระยะเวลาอย่างน้อยสองสัปดาห์ อาจหมายถึงอาการของโรคอารมณ์เศร้าหมอง เรื่องนี้อาจต้องทำการประเมินผลและให้การบำบัดรักษาต่อไป

สาเหตุของอารมณ์เศร้าซึม

อารมณ์เศร้าซึมอาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ในชีวิต โดยปกติมักจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญๆ ที่จะต้องแก้ไข เหตุการณ์เหล่านี้รวมถึง:

การเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ในครอบครัว

- การหย่าร้าง
- มรณกรรม
- ย้ายบ้าน
- สมรส
- บุตรหรือสมาชิกในครอบครัวย้ายไปอยู่ที่อื่น หรือ “ออกจากบ้านไป”

เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

- การบาดเจ็บ / การเจ็บป่วยส่วนตัว
- การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวที่ใกล้ชิด

เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน / การเงิน

- เปลี่ยนงาน
- ถูกไล่ออกจากงาน / ตกงาน
- คู่ครองเริ่มงาน / หยุดทำงาน
- หนี้สินหรือทรัพย์สินสูญหาย

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยการเสี่ยงที่สำคัญอีกหลายอย่างที่อาจทำให้สตรีอ่อนแอต่อการเป็นทาสของอารมณ์เศร้าซึม ทั้งก่อนและหลังคลอด เรื่องเหล่านี้รวมถึง :

- ประวัติอารมณ์เศร้าซึมของครอบครัว
- เหตุการณ์เศร้าซึมที่เกิดขึ้นในอดีต
- ความสัมพันธ์กับคู่ครองไม่ดี / ไร้คู่ครอง
- การขาดความสนับสนุนที่มองเห็นชัดจากคนที่ใกล้ชิดกับท่าน
- มีความลำบากหรือไม่มีความสุขในวัยเด็ก
- มารดาหรือทารกมีอาการแทรกซ้อนตอนคลอด
- คลอดก่อนกำหนด คลอดหลังกำหนด หรือ คลอดทารกหลายคนคราวเดียวกัน
- มีความรู้สึกทางลบหรือมีความผูกพันจำกัดกับทารก
- ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของทารก
- ไม่ใช่ทารกที่คาดหวังไว้ (รูปร่างหน้าตา เพศ)
- การถูกแยกระหว่างมารดากับทารก
- “ทารกเลี้ยงยาก” (เจ้าอารมณ์ อุปนิสัยในการนอน และอากัปกริยาเวลาป้อนอาหาร)
- การเปรียบเทียบทางด้านสังคม-เศรษฐกิจ
- การตั้งครรภ์โดยไม่เจตนา
- ในอดีตเคยถูกข่มขืนหรือถูกทำร้ายทางเพศ

สาเหตุที่แท้จริงของการมีอารมณ์เศร้าซึมก่อนและหลังการคลอดบุตรไม่เป็นที่ทราบแน่นอน ปัจจัยการเสี่ยงที่ต่างกันมีบทบาทต่อสตรีแต่ละคน แต่ทว่าไปแล้วสาเหตุอยู่ที่การรวมกันของความเครียดในชีวิตที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าซึม บวกกับปัจจัยด้านกาย สตรีโมน และสังคม

ไม่ควรนำอารมณ์เศร้าซึมหลังคลอดไปสับสนกับอาการที่เรียกว่า “เบบี๋ บลูส์” สตรีถึงร้อยละ 80 ประสบกับอาการ บลูส์ นี้ และจะเป็นมากระหว่างสามถึงห้าวันหลังคลอด อาการนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตอนคลอด สตรีมักจะมีอาการเจ้าน้ำตาและมีความรู้สึกท่วมท้นอยู่สองสามวัน

เป็นสิ่งสำคัญที่พึงระลึกว่าอารมณ์เศร้าซึมนี้สามารถบำบัดได้ ท่านพ้นจากอาการนี้ได้ถ้าได้รับการรักษาที่เหมาะสม (เช่น ยาและการปรึกษา) ความช่วยเหลือจากครอบครัวและมิตรสหาย รวมทั้ง กาลเวลา

ทางเลือกการรักษา

มีทางเลือกหลายทางที่จัดไว้สำหรับสตรีที่มีอาการอารมณ์เศร้าซึม ก่อนอื่นเราขอแนะนำให้ท่านแจ้งให้แพทย์ของท่าน พยาบาลผดุงครรภ์ พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว สูติแพทย์ หรือผู้ที่อยู่ในวงการแพทย์ ทราบว่าท่านกำลังประสบกับความรู้สึกเหล่านี้ ในบางกรณี การที่สามารถยอมรับและพูดถึงความรู้สึกเหล่านี้ของท่านได้ จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดท่านมีโอกาสที่จะให้ความมั่นใจและสนับสนุนท่านในการแสวงหาความช่วยเหลือที่ท่านต้องการได้

ทางเลือกเหล่านี้รวมถึง:

- **การให้คำปรึกษาเป็นส่วนตัว**
ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังปัญหาของท่านโดยไม่ตัดสินท่าน และจะให้ความสนับสนุนด้วยการช่วยท่านให้ผ่านพ้นอาการป่วยทั้งหลาย
- **การรักษาทางจิตใจ**
การบำบัดมุ่งไปที่การให้ความสนับสนุนและการสอนกลยุทธ์ในการจัดการกับอาการเหล่านี้และในเวลาเดียวกันก็หาทางแก้ปัจจัยที่อยู่ซ่อนภายใต้ ซึ่งอาจเป็นตัวการทำให้ท่านอ่อนแอยิ่งขึ้นต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น
- **การให้คำปรึกษาแก่คู่ครองทั้งสอง**
ความสัมพันธ์ระหว่างคู่ครองจะเปลี่ยนแปลงระหว่างการตั้งครรภ์ ความยากลำบากในระยะต้นๆ ของการเป็นบิดามารดา และในการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างคู่ครองอาจจะหนักหน่วงยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยคู่ครองทั้งสองทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และจะช่วยเขาทั้งสองในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่ได้ประสบก่อนและหลังคลอด
- **กลุ่มสนับสนุน**
กลุ่มเหล่านี้รวมถึงกลุ่มช่วยเหลือตัวเองท้องถิ่นซึ่งบริหารโดยบุคคลที่ได้ผ่านความยากลำบากทำนองเดียวกันนี้มาแล้ว หรือไม่ก็อาจเป็นกลุ่มสนับสนุนที่เปิดโอกาสให้ได้มีการนำเสนอประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง ให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และช่วยหากกลยุทธ์ในการเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้
- **การรักษาทางยา**
การรักษาทางยา แม้ว่าจะได้ผล แต่โดยทั่วไปแล้วไม่ควรใช้โดยลำพัง แต่ควรใช้คู่กันไปกับการปรึกษา การบำบัด หรือกับการช่วยเหลือของกลุ่มสนับสนุนต่างๆ การใช้ยารักษาอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่น่ารำคาญ ท่านควรขอคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการใช้ยารักษา และยาต้านอารมณ์เศร้าซึมแบบใหม่ที่ปลอดภัยแก่การใช้ระหว่างที่ตั้งครรภ์และ/หรือระหว่างให้นมทารกจากทรวงอก
- **การเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือในแผนกมารดา-ทารก**
บางครั้งสตรีคนใดคนหนึ่งอาจประสบอาการอารมณ์เศร้าซึมอย่างรุนแรง จนถึงขนาดที่เขาอาจทำร้ายตัวเองหรือทารก การเข้ารับการรักษาในแผนกมารดา-ทารกหรือในโรงพยาบาลเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง

ถ้าในรัฐที่ท่านพำนักอยู่มีแผนกมารดา-ทารก สถานที่นี้จะให้ความปลอดภัยแก่บุคคลทั้งสอง เพราะมีการควบคุมดูแลตลอด 24 ชั่วโมง

ศูนย์บางแห่งจัดโปรแกรมสำหรับสตรีและคู่ครองเพื่อช่วยเหลือเรื่องต่างๆ เช่นปัญหาคู่ครอง
ทักษะของการเป็นบิดามารดา และความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารก

ศูนย์ดูแลครอบครัวที่มีที่ปรึกษาอาศัย (Karitane & Tresillian) อาจจัดให้มารดา-ทารกพักที่นี้ได้
เพื่อทางศูนย์จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทารก

กลยุทธ์ที่มีประโยชน์ในการรับมือกับการตั้งครรภ์และระยะเริ่มแรกของการเป็นบิดามารดา

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่สตรีและคู่ครองสามารถทำได้ เพื่อให้การตั้งครรภ์และสภาวะการเป็นบิดามารดา
ง่ายขึ้น ต่อไปนี้คือคำแนะนำบางประการ:

สำหรับผู้เป็นมารดา

- หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงระหว่างการตั้งครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ก่อให้เกิด
ความเครียดได้ จึงมีความระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องนี้ และควรหันหน้าเข้าหาหรือกัน
- หากคนช่วยเหลือเพิ่มในระหว่างเดือนหรือสองเดือนแรก ด้วยการขอร้องให้คู่ครองหรือสมาชิก
ครอบครัวคนหนึ่งคนใดอยู่เป็นเพื่อนท่านที่บ้าน
- ทารอกับคู่ครองของท่านถึงความแตกต่างที่ท่านคิดว่าทารกจะทำให้เกิดขึ้นในชีวิตของท่าน และ
การเปลี่ยนแปลงที่ท่านจำเป็นต้องทำ เช่น การหาวิธีแบ่งเบาภาระงานบ้าน เป็นต้น
- พยายามอย่าเปลี่ยนแปลงอะไรที่ใหญ่หลวงในชีวิต (เช่นย้ายบ้าน ปล่อยให้ทำงานอาชีพ) ในระยะสอง
สามเดือนแรกหลังจากที่ท่านคลอดบุตร หรือตอนท้ายๆ ของการตั้งครรภ์
- ทารอกับบุคคลที่ท่านไว้วางใจเกี่ยวกับความกังวลของท่าน
- หมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- เชื่อการตัดสินใจของตนเอง และให้สติตัวเองว่าเมื่อท่านปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่ได้แล้ว
ท่านก็จะสามารถจัดการกับเรื่องทุกอย่างได้ง่ายขึ้น
- จงรักษาอารมณ์ขันของท่านไว้!
- จงให้คู่ครองของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลทารกตั้งแต่ต้น
- พยายามพักผ่อนหรือหลับในขณะที่ทารกของท่านกำลังหลับ
- สร้างความคุ้นเคยกับพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว หรือกลุ่มมารดา เพื่อที่ท่านจะได้มีเครือข่าย
ให้การช่วยเหลือกว้างขวางยิ่งขึ้น
- หาผู้ที่ท่านเชื่อถือและไว้วางใจดูแลทารกของท่าน(เบบี้ ซิต) เพื่อท่านจะได้มีเวลาอยู่กับคู่ครอง
ของท่านตามลำพัง

สำหรับผู้เป็นบิดา

- ถ้าจำเป็น พยายามจะยื่นมือให้คู่ครองของท่านไปพบผู้เชี่ยวชาญ และท่านควรไปกับเขาด้วย
- จงระวังสุขภาพและสวัสดิภาพของท่าน และท่านควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญถ้าท่านรู้สึกเศร้าซึม
- ให้ความมั่นใจและความสนับสนุนแก่คู่ครองของท่าน
- เข้าร่วมการดูแลทารกที่เกิดใหม่อย่างแข็งขัน
- พยายามเข้าใจความต้องการของคู่ครองของท่าน และลดหย่อนความคาดหวังในตัวเอง
- ยอมรับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากผู้อื่น
- หาเวลาอยู่ด้วยกันกับคู่ครอง และทำกิจกรรมร่วมกันที่ท่านชอบก่อนที่ท่านจะมีบุตร
- ควรระลึกว่าหลังจากคลอดบุตรแล้ว สตรีมักจะมีความต้องการทางเพศลดน้อยลง จงแสดงความ
รักและความใกล้ชิดสนิทสนมโดยไม่บีบบังคับเพื่อการร่วมประเวณี

ท่านสามารถหาทางแก้ไขได้ ...

สตรีส่วนมากรู้สึกอับอายที่ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาทั้งหลายได้ ทั้งนี้เพราะไปคิดว่าช่วงนี้ควรเป็น
ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต

เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านควรรับรู้กับตัวเองว่า เมื่อบางสิ่งบางอย่างไม่เป็นไปตามแผน, การขอความช่วยเหลือและบอกใครๆ ว่าท่านกำลังรู้สึกเศร้าซึม กังวล โกรธ หรือ สับสน ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าอายแต่อย่างใด

อารมณ์เศร้าซึมมิใช่เป็นสิ่งที่ท่านจะเอาชนะได้ด้วยตัวเอง และสิ่งที่ยากที่สุดคือการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น หนังสือคู่มือเล็กๆ เล่มนี้จะช่วยนำท่านกลับคืนสู่สภาพปกติ

โปรดจำไว้ว่า อารมณ์เศร้าซึมเป็นอาการที่รักษาได้ และท่านสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้ด้วย

การหาความช่วยเหลือ

- เสาะหาผู้เชี่ยวชาญในเรื่องโรคของสตรีที่มีปัญหาสุขภาพจิตอันเนื่องมาจากการคลอดบุตร มีแพทย์จำนวนมากที่สามารถช่วยท่านได้ หรือเขาอาจส่งต่อตัวท่านไปยังผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม
- สอบถามสตรีอื่นที่ท่านทราบว่าเขามีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ และเขาเผชิญกับความลำบากยากเย็นของการตั้งครรภ์และการเป็นมารดาอย่างไร ถามเขาว่าเขาได้รับความช่วยเหลือจากที่ใดหรือจากใคร
- หาใครสักคนหนึ่ง (เพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน) ที่ยินดีรับฟังความทุกข์ของท่าน โดยให้ความสนับสนุนและไม่ติฉินท่าน คนที่เข้าใจดีถึงสิ่งที่ท่านกำลังประสบ และเป็นคนที่ท่านรู้สึกปลอดภัยและถามคำถามต่างๆ ได้โดยสะดวกใจ

ถ้าท่านรู้สึกกังวลต่อวิธีที่ท่านกำลังรู้สึกหรือต่อวิธีที่ท่านกำลังรับมือกับสภาพการเป็นมารดา ท่านควรปรึกษาแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ สูติแพทย์ หรือ พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว

ถ้าท่านต้องการคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอารมณ์เศร้าซึมหลังคลอด โปรดโทรศัพท์ไปที่ศูนย์สุขภาพจิตข้ามวัฒนธรรม (Transcultural Mental Health Centre) ที่หมายเลข (02) 9840 3800

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการต่อโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ไปที่บริการล่ามและแปล ที่หมายเลข 131 450 แล้วเขาจะติดต่อศูนย์ Transcultural Mental Health Centre ให้ท่าน

ถ้าท่านต้องการข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมเป็นภาษาไทย โปรดไปที่เว็บไซต์ของ Multicultural Communication website ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเลขโทรศัพท์ถูกต้องในขณะที่ทำการจัดพิมพ์ แต่ไม่ได้รับการแก้ไขให้ทันต่อเหตุการณ์ตลอดเวลา ท่านอาจต้องเปิดดูหมายเลขในสมุดโทรศัพท์ด้วย