

Arabic
March 2004
[AHS-7565]

الاكتئاب بعد الإنجاب اكتئاب ما بعد الولادة

هذا المنشور معدّ للإجابة على بعض الأسئلة التي قد تكون لديك عن اكتئاب ما بعد الولادة وعن الوسائل الممكنة لمعالجته.

صادر عن قسم الصحة العقلية
مستشفى سانت جورج وخدمات صحة المجتمع
تمت مراجعته في آذار/مارس ٢٠٠٤

Postnatal Depression - Depression After Having a Baby

من أين يمكن أن أحصل على مزيد من المعلومات أو النصائح؟

إذا كانت لديك مخاوف حول معاناتك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة فبإمكانك بحث هذه المخاوف مع:

- طبيب العائلة
- ممرضات الأطفال والعائلة في مركز الطفولة المبكرة
- خط "سلامة الأم" (Mothersafe) المباشر التابع للمستشفى الملكي للنساء (Royal Hospital for Women)
(02) 9382 6111
(02) 9382 6539

بإمكانك أيضاً الحصول على معلومات عن الموضوع من مواقع على الإنترنت مثل:

- www.motherisk.org
- www.beyondblue.org.au

أسباب اكتئاب ما بعد الولادة

اكتئاب ما بعد الولادة مرض شائع لكنه معقد وله أسباب عديدة، من ضمنها التغيرات الكبيرة في جسم المرأة وهرموناتها خلال الحمل والوضع وما بعد الولادة. وقد يكون الإجهاد البدني وقلة النوم بسبب الحاجة للعناية بطفل صغير من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. فقدم طفل يمكن أن يجلب معه العديد من التغيرات، بما فيها الضغط المادي والعزلة الاجتماعية عن العائلة والأصدقاء إضافة إلى تبدل العلاقات مع الآخرين نتيجة تحول الزوجين إلى والدين. ويمكن لهذه التغيرات أن تكون أشد وطأة على النساء القادمات من الخارج، إذ أن العيش بعيداً عن العائلة ومصادر الدعم التقليدية خلال فترة التكيف مع الحياة الوالدية في بلاد ذات ثقافة أخرى، تختلف فيها ممارسات تربية الأطفال، قد يسبب إجهاداً نفسياً كبيراً.

علاج اكتئاب ما بعد الولادة

لا تدرك الأمهات والمقربين منهن في أغلب الأحيان وجود حالة اكتئاب ما بعد الولادة؛ غير أنه متى تم تشخيص هذا الاكتئاب ومرور الفترة التي يستغرقها وأخذ العلاج المناسب له فإن المرأة يمكن أن تتعافى منه.

من ناحية أخرى، إذا عانت المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة لفترة طويلة دون علاج فإنه قد يؤدي إلى حالة مزمنة من الاكتئاب والقلق وتدني تقدير الذات؛ وقد يكون له تأثير سلبي على نمو الطفل وعلى علاقة المرأة بشريك حياتها وبعائلتها.

وتشمل علاجات اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

- زيادة الدعم الاجتماعي للأم
- تقديم النصائح العملية للأم عن العناية الذاتية والعناية بالطفل
- تقديم المشورة أو الانشاد النفسي
- الأدوية

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة هو الاكتئاب الذي يحدث في الأشهر التي تلي الولادة، وهي فترة يزيد فيها احتمال تعرض المرأة للاضطرابات النفسانية، خاصة القلق والاكتئاب، عن أي وقت آخر في حياتها. واكتئاب ما بعد الولادة مرض شائع يصيب ما يصل إلى امرأة واحدة من أصل كل سبع نساء.

إن ولادة طفل هو حدث سعيد لكنه غالباً ما يشكل أحد أكبر الصعوبات في حياة المرأة وأفراد عائلتها. ويزيد من صعوبة الأمر وجود العديد من الخرافات والضغوطات التي تصاحب الأمومة والتي يمكن أن تؤدي إلى شعور المرأة وشريك حياتها بالخلج من الاعتراف بمواجهتهما مشاكل في التأقلم مع الوضع الجديد.

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

تختلف أعراض اكتئاب ما بعد الولادة من امرأة لأخرى، لكن هناك أعراض مشتركة هي:

- الشعور بالتعاسة والبكاء بسهولة أو البكاء بصورة متكررة.
- سرعة الغضب أو الشعور بالقلق أو عدم القدرة على الاسترخاء.
- الشعور بعدم الارتباط بالطفل أو العائلة أو الأصدقاء.
- الخوف من الوحدة.
- الشعور بعدم القدرة على تحمل الأشياء البسيطة.
- القلق الزائد بشأن صحة الطفل أو غذائه أو القلق الزائد بشأن نظافة المنزل.
- التفكير بإلحاق الأذى بطفلك أو الخوف من القيام بذلك أو من أن يتعرض طفلك لمرض شديد أو لتلوث بسبب الجراثيم.
- النسيان أو إيجاد صعوبة في تذكر الأشياء أو التركيز
- فقدان الشهية
- الشعور بتعب دائم وعدم جدوى فترات الراحة.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- اضطرابات في النوم أو مشاهدة أحلام مزعجة حتى عندما يكون الطفل نائماً.
- التفكير بأن الحياة لا تستحق العيش أو أن من حولك هم أفضل حالاً بدونك.