

الشعور بالاكتئاب بعد الولادة

إذا كنتِ قد أنجبتِ للتو، فسوف تواجهين الكثير من التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية. قد تشعرين بالحزن وذلك في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة. تشعرين بانك سريعة الانفعال، تعانين من صعوبات في النوم أو البكاء دون أي سبب واضح. وهذا أمر طبيعي وسوف يمر. حاولي أخذ قسط كافٍ من الراحة. تحدثي عن مشاعرك.

إذا استمرت هذه المشاعر لفترة أطول من 10 إلى 14 يوماً بعد الولادة، لا تترددي في التحدث عن ذلك مع ممرضة منطقتك من وكالة الطفل والأسرة، أو إلى طبيبك أو القابلة المأذونة. إذا كنتِ تشعرين بالحزن، تعكر المزاج، القلق والاكتئاب لمدة أسابيع أو أشهر، فقد تعانين من حالة الاكتئاب ما بعد الولادة. 10-20٪ من الأمهات يعانين من هذا الاضطراب. عادة ما يعود اكتئاب ما بعد الولادة إلى أسباب بدنية إلى جنب تجارب الحياة الشخصية وخصائصها. وغالبا ما يبدأ في غضون 6 أسابيع بعد الولادة وهو مشابه جدا لأنواع أخرى من الاكتئاب. ليس فقط الأم، ولكن شريكها قد يعاني أيضا من الاكتئاب.

العلامات والأعراض

غالبا ما تشعر الأمهات الشاببات بالتعب بسبب قلة النوم والقلق الشديد. بالنسبة للأمهات اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، فإن هذه الأعراض سيئة للغاية إذ يجدن صعوبة في القيام بأنشطتهن اليومية. الأعراض الأكثر شيوعا هي:

- تعكر المزاج والأفكار المتشائمة
- عدم الاهتمام والمبادرة
- عدم القدرة على التمتع بالطفل كثيرا
- انعدام غريزة الأمومة أو القلق المفرط على الطفل
- التعب الشديد وفقدان الطاقة
- نوبات البكاء
- التهيج ونوبات العدوانية (الشتم، اللوم، الخ)
- مشاكل التركيز، الحيرة والنسيان
- الأرق أو حاجة ماسة للنوم
- فقدان الشهية أو الشهية المفرطة
- انعدام الثقة بالنفس
- الشعور بالتعب والفراغ من الداخل
- الشعور بالعجز، قلة القيمة، اليأس، الذنب والحرص، وجود نزعة عالية للقلق
- الشكاوى الأكثر شيوعا مثل الصداع، والدوخة والغثيان
- أفكار حول الموت والانتحار

ما العمل؟

تعاملتي مع هذه الأعراض بجدية وحاولي تقبل فكرة انك لا تشعرين بالطريقة التي ترغبين فيها. تحدثي إلى الناس من حولك عن مشاعرك وهمومك، حتى لو كان هذا ليس بالأمر السهل. ارتكابي «أخطاء» هو أمر مقبول: ان تعلم كيف تصبحين أم أمر محفوف بالنجاحات والاختافات. خذي الوقت الكافي وارتاحي بما فيه الكفاية (مع وبدون طفلك). اسمحي لشريك حياتك، الأصدقاء والأقارب، وغيرهم بمساعدتك في الأعمال المنزلية و الاعتناء بطفلك. اطلبي المشورة من ممرضة منطقتك أو الطبيب أو القابلة المأذونة. ويمكن أن يسيروا عليك بالمساعدة المناسبة. إذا تم تشخيص حالتك بالاكتئاب ما بعد الولادة، فهذا يمكن علاجه بالشكل المناسب. ومع ذلك، إذا لم يتم معالجة الاكتئاب فإنه يمكن ان يستمر لسنوات.

نصائح للبيئة المحيطة بها

تحدثوا مع الأم عن مشاعرها وأفكارها لمساعدتها في التقليل من شعورها بالذنب تجاه أفكارها السلبية. ومن المهم جدا إظهار الفهم والتعاطف والرغبة الحقيقية في الاستماع لها. ناقشوا فيما بينكم أي جزء من رعاية الطفل والأعمال المنزلية يمكن أخذه على عاتقكم . ان هذا يعطي الأم المزيد من الوقت لنفسها. لا تعتبروا نوبات العدوانية للأم مسالة شخصية ضدكم. إذا كانت الأم تعبر عن مشاعرها لشخص ما، فهذا يعني أنها تشعر بالأمان. ابحثوا بنفسكم عن المساعدة إذا كانت الامور تزداد سوءاً بالنسبة لكم. إذا كنتم قلقون فاطلبوا المشورة من ممرضة منطقتكم، الطبيب أو القابلة المأذونة.