

اكتئاب ما بعد الولادة - دليل إرشادي للأمهات، والأسرة، والأصدقاء

Postnatal Depression- A Guide for Mothers, Family and Friends

اكتئاب ما بعد الولادة- ما هو؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من التغيرات المزاجية بعد الولادة:
الاكتئاب الخفيف العابر
ذهان النفاس
اكتئاب ما بعد الولادة

الاكتئاب الخفيف العابر Baby Blues

"الاكتئاب الخفيف العابر" حالة مرضية شائعة لدرجة أنها تعتبر عادية بالنسبة للأمهات، وعادة ما تصيبهن بعد الولادة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى أربعة أيام. وتتمثل بعض ردود الفعل النفسية الشائعة المرتبطة بهذه الحالة في نوبات البكاء، وزيادة الشعور بإمكانية الإصابة بالأمراض، وسرعة الانفعال والإثارة، والشعور بالوحدة، والملل. ورغم أن هذه الحالة مزعجة، فإنها سرعان ما تزول بدعم الأسرة والأصدقاء.

ذهان النفاس Puerperal Psychosis

يعتبر ذهان النفاس أشد صور التغيرات المزاجية بعد الولادة حدةً. وهو حالة مرضية نادرة الحدوث، حيث يصيب واحدة من بين 500 أم حديثة العهد بالأمومة. ويُقصد بالنفاس فترة الستة أسابيع التالية للولادة، في حين يشير الذهان إلى أي صورة من صور المرض العقلي التي يفقد فيها الشخص الاتصال بالواقع. وتظهر أعراض المرض خلال فترة قصيرة من الولادة وعادة ما تتطلب الحالة رعاية طبية في المستشفى. وعادة ما تبدأ هذه الصورة من صور الاكتئاب بإصابة الأم بقلق، واضطراب خفيف، وعدم القدرة على النوم.

اكتئاب ما بعد الولادة Postnatal Depression

يقع اكتئاب ما بعد الولادة في مرتبة وسط بين الاكتئاب الخفيف العابر وذهان النفاس من حيث الحدة ومعدل الإصابة. فقد يصيب واحدة من بين 6 أمهات حديثات العهد بالأمومة، رغم أن بعض الخبراء يعتقدون أن معدل الإصابة أعلى من ذلك. وربما تبدأ الأعراض كأعراض مرض الاكتئاب الخفيف العابر، ثم تزداد سوءاً، أو ربما تأخذ بعض الوقت للظهور. وفي حالات كثيرة، يبدو المرض واضحاً على الأم عندما يتراوح عمر الرضيع ما بين 4 إلى 6 أشهر.

- 15% تقريباً من الأمهات حديثات العهد بالأمومة في أيرلندا يصبين باكتئاب ما بعد الولادة.
- الاكتشاف والتشخيص والعلاج المبكر يعجل بالشفاء من المرض.
- ربما يستمر مرض اكتئاب ما بعد الولادة فترة أطول من 3 أشهر، وأحياناً تصل إلى سنوات، إذا لم يعالج.
- غالباً ما يدرك أحد الأقارب أو أصدقاء الأسرة المقربين أن هناك مشكلة قبل أن تدرك الأم ذلك.

ما أسباب المرض؟

سبب الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة ليس واضحاً بالضبط. ورغم ذلك، تشير الأبحاث والمتخصصون في المجال إلى أن هناك عدداً من العوامل المساهمة في الإصابة. ومن بين هذه العوامل ما يلي:

تجربة الولادة

ربما تجد بعض النساء أن تجربة الولادة لم ترقَ إلى مستوى توقعاتهن. والشعور "بخيبة الأمل" قد يسبب اكتئاباً. فقد أوردت بعض النساء اللاتي أصبن باكتئاب ما بعد الولادة أنهن تعرضن لإصابات ولادة، أو ولادة متعثرة، أو أنجبن طفلاً مبسراً أو لا يتمتع بصحة جيدة.

عوامل بيولوجية

يعاني عدد صغير من النساء اللاتي يصبين باكتئاب ما بعد الولادة من قصور مؤقت في هرمونات الغدة الدرقية له علاقة بمشاكلهن المزاجية. حيث تشير الأبحاث إلى أن بعض النساء قد يكن عرضة بصفة خاصة لانخفاض

في الهرمونات بعد الولادة. ورغم ذلك، ليست هناك أدلة علمية قاطعة تعزز ذلك الرأي، لكن الأبحاث جارية في المجال.

تغيرات نمط الحياة

تؤدي ولادة الطفل إلى تغيرات في حياة الأم. فالأطفال الجدد يشكلون عبئاً ثقيلاً بسبب متطلباتهم المستمرة من الرضاعة، والاستحمام، وتهنئة البكاء، ومساعدة على النوم. مما يؤدي عادة إلى نقص عدد ساعات نوم الأم بدرجة ملموسة.

والأم حديثة العهد بالأمومة تجد نفسها فجأةً مسؤولة لمدة 24 ساعة في اليوم. وتفقد الحرية التي كانت تنعم بها قبل قدوم الطفل. كما أنه قد يكون لمولد الطفل تأثير عميق على جميع العلاقات. وقد يسبب أحياناً حالة من التوتر الشديد. وهذا الشعور بالفقدان قد يسبب اكتئاباً. ونجاح الأم في إيجاد سبل للتكيف مع تغير أوضاعها قد يأخذ بعض الوقت.

الظروف الاجتماعية

قد تؤدي الأحداث الحياتية الحديثة الضاغطة، مثل فقدان شخص عزيز أو الإصابة بمرض خطير، إلى توليد ضغوط نفسية داخل الأم حديثة العهد بالأمومة قبل ولادة طفلها. ومن بين المشكلات الأخرى التي قد يكون لها تأثير مشكلة البطالة أو الفقر. والنساء المنعزلات عن أسرهن أو اللاتي ليس لهن شريك مساند يكن أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

التاريخ المرضي الشخصي

قد تكون الإصابة السابقة بالاكتئاب عاملاً هاماً يساهم في الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

صور الأمومة

توحي الصور الشائعة للأمومة بأن الأمهات ينبغي أن يكن بشوشات، نشيطات، ويعشن في منزل مثالي مع شركاء مساندين لهن. كما يعتقد أن الأمومة غريزة، وليست شيئاً يمكن اكتسابه. والنساء اللاتي يجدن الأسابيع والشهور التالية للولادة عصبية غالباً ما يتخيلن أنهن الوحيدات غير القادرات على التأقلم. ونقص الخبرة والمعرفة هذا قد يؤدي إلى شعور غامر بالتقصير وإحساس بالفشل والعزلة. مما قد يساهم في الإصابة بالأم نفسي عميق.

علامات وأعراض المرض

قد يظهر مرض اكتئاب ما بعد الولادة في صورة تشكيلة كبيرة من الأعراض التي قد تتفاوت في حدتها. ومن بين هذه الأعراض ما يلي:

سرعة الانفعال والإثارة

ربما تشعرين أنك سريعة الانفعال وغاضبة، أحياناً دون سبب يذكر.

القلق

ربما تشعرين بالتقصير أو عدم القدرة على التأقلم. وربما تشعرين بالقلق لأشياء كنت تقبلينها في العادة. وربما تشعر بعض النساء بتوتر شديد يصل إلى حد عدم مغادرتن المنزل ورفضهن مقابلة الأصدقاء. كما ذكرت النساء أيضاً أنه كان ينتابهن الشعور بالخوف من أن يتركن بمفردهن مع الطفل.

نوبات الهلع والذعر الشديد

ربما تبدئين في الإصابة بنوبات الهلع والذعر الشديد. ومن بين أعراض هذه النوبات تعرق راحتي اليدين، وزيادة في سرعة ضربات القلب، والغثيان. وقد تظهر هذه الأعراض أثناء مزاوله الأنشطة اليومية. وغالباً ما يصعب التنبؤ بهذه النوبات وتولد ألماً نفسياً شديداً، وربما تبدئين في تجنب المواقف التي تعرضك لهذه النوبات.

مشكلات النوم

ربما تعجزين عن النوم، حتى عندما يكون طفلك نائماً في أمان.

التعب

ربما يلازمك شعور دائم بالإرهاق والخمول، وعدم القدرة على القيام بالأعمال المنزلية. وربما تفقد الاهتمام بمظهرك، والرغبة الجنسية، والبيئة المحيطة بك.

التركيز

ربما تجد صعوبة في التركيز، أو تشعرين بتشتت الذهن أو تشتت الانتباه.

الشهية

ربما تفقد الشهية أو ربما تزداد شهيتك للطعام، ونتيجة لذلك، ربما تجد أنك تفقد وزنًا أو تكسبين وزنًا.

سرعة البكاء

ربما تبكين كثيراً، دون أن يكون لذلك دائماً أسباب تفهمينها.

السلوك الوسواسي

غالباً ما يتسم هذا النوع من السلوك بالتدقيق المبالغ فيه في ترتيب منزلك، ومحاولة الحفاظ على معايير رفيعة يتعذر الوفاء بها. وربما تراودك مخاوف مهيمنة، على سبيل المثال من الموت. وقد ذكرت بعض الأمهات أنه كانت تراودهن أفكار متكررة في إيذاء طفلهن. لكنه نادراً ما تستجيب الأمهات لمثل هذه الوسواس.

مساعدة نفسك

أهم شيء يمكنك فعله هو أن تؤمن بأنك سوف تتحسنين وأن تطلبي المساعدة. تحدثي إلى أسرتك أو الممارس العام أو ممرضة الصحة العامة على الفور.

- لا تخفي مشاعرك ومخاوفك. فهذا سوف يساعد الآخرين على فهم ما تحتاجين إليه.
- انتهزي كل فرصة للراحة. وعودي نفسك على أن تأخذي غفوة قصيرة. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، يمكن لشريكك أن يعطيه رضعة في الليل مستخدماً حليب الثدي الذي يتم شفطه باستخدام شفاط اللبن.
- تغذي جيداً واختاري الأطعمة المفيدة التي لا تحتاج إلى طهي كثير.
- اطلبي من الأشخاص الذين تتقين بهم مساعدتك في القيام بالمهام الحياتية اليومية مثل أعمال المنزل.
- خصصي وقتاً للاسترخاء مع الأسرة والأصدقاء.
- نظمي نشاطاً ترفيهياً يومياً. قد يكون نزهة في حديقة أو مزاولة تمارين رياضية أو الاكتفاء باحتساء القهوة والدردشة مع الأصدقاء.
- حاولي إيجاد وقت للاستمتاع. اقبلي العروض الصديقة لمجالسة طفلك، واخرجي لتناول وجبة، أو للذهاب إلى السينما، أو حتى لزيارة الأصدقاء.
- اخلقي جوّاً من الود والدفء مع شريك حياتك. ربما تكون القبلة والعناق مصدر راحة، حتى لو لم تشعرين بأي رغبة جنسية.

تعرفي على شبكات الدعم المتاحة في منطقتك

الجماعات المعنية بتبادل الدعم بين الأمهات، والجماعات المعنية بالأطفال الرضع والدارجين. يمكن للأمهات في مواقف مماثلة تقديم الدعم النفسي والعملية.

تجنبي:

- أن تحاولي أن تكوني امرأة خارقة. فربما تحتاجين لتقليل الالتزامات في مجالات حياتك الأخرى.
- أن تلومي نفسك أو شريك حياتك. فالحياة صعبة على كليهما في هذا الوقت.
- أن تنقلي سكنك (بقدر الإمكان) أثناء فترة حملك أو بعد الولادة ببضعة أشهر.

الإرشاد النفسي

قد يكون الإرشاد النفسي من قبل متخصصين مفيداً إذا كنت مصابة باكتئاب. ففرصة الإفضاء إلى شخص متفهم في بيئة غير ناقدة يمكن أن تساعدك على الترويح عن نفسك وتفريغ همومك. تحدثي إلى الطبيب الممارس بشأن هذا.

تبحث 25% تقريباً من النساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة عن المزيد من المساعدة المتخصصة. فرغم أن العلاج النفسي قد يكون جزءاً من خطة شفائك، فإنه يجب أن يشكل جزءاً من الاستراتيجية العامة للدعم والمساعدة العملية التي تشمل شريك حياتك، وأسرتك، وأصدقائك.

الأدوية

يتباين علاج اكتئاب ما بعد الولادة باستخدام العقاقير. وعادة ما يتطلب العلاج استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب.

وفي هذا الصدد، من المهم أن تتذكر أن الشعور بمفعول الدواء قد يأخذ فترة تصل إلى أسبوعين فأكثر. وربما تحتاجين للمداومة على أخذ الأدوية لفترة تصل إلى 6 أشهر بعد اختفاء أعراض الاكتئاب. وفي حالة الاستخدام السليم، لا تؤدي الأدوية المضادة للاكتئاب إلى الإدمان.

إذا كنتِ ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية، اطلبي من الطبيب المعالج أن يصف لكِ أدوية تناسب الأمهات المرضعات.

إذا شعرتِ بتحسن مع الأدوية، تحدثي مع طبيبكِ قبل تغيير الجرعة أو عدد مرات استخدام الدواء لأنه قد تعاود الأعراض الظهور. إن اكتئاب ما بعد الولادة مرض، وتحتاجين لبعض الوقت للتمائل للشفاء.

الإقامة في مستشفى

ربما يرى طبيبكِ أنكِ تحتاجين لمزيد من المساعدة المكثفة أو الراحة للشفاء، وفي كثير من الأحيان قد تكون هناك حاجة إلى الإقامة فترة قصيرة في مستشفى.

نصائح للأسرة والأصدقاء

قد يكون العيش مع شخص مصاب بالاكتئاب أمراً صعباً ومحبطاً للغاية. حاول التحلي بالصبر والتفهم. قدم الدعم والتشجيع وابعث الأمل. فمساعدتك وعونك في هذا الوقت لا يقدر بثمن. وكن مستعداً لطلب المساعدة.

إذا كنت تعتقد أن صديقك أو أختك أو ابنتك تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، فإن بإمكانك تقديم المساعدة لها.

- شجعها على طلب المساعدة من الممارس العام أو ممرضة الصحة العامة أو المرشد النفسي.
- ساعدها على التعبير عن مشاعرها الشخصية. وأصغ إليها بتعاطف.
- ساعدها على الترتيب للرعاية العملية بالطفل.
- شجعها على الانضمام إلى إحدى جماعات الدعم.
- اعرف المزيد عن مرض اكتئاب ما بعد الولادة.

نصائح للشركاء والآباء

- حاول معها عمل الأشياء سوياً كزوجين دون الأطفال. لكن لا تجبرها على عمل شيء لا تريده.
- شجعها على النشاط، على سبيل المثال الخروج في نزهة معاً.
- حاول التأكد من تناولها كمّاً كافياً من الطعام وأخذها قسطاً كافياً من الراحة. ربما يساعدها التدليك على الاسترخاء.
- داوم على تكبيرها بأن المرض مؤقت وأنها سوف تتماثل للشفاء.

بيانات الاتصال بمنظمات الدعم

جماعة الدعم المعنية بمرضى اكتئاب ما بعد الولادة- أيرلندا **Postnatal Depression Ireland**

021 492 3162

support@pnd.ie

www.pnd.ie

خدمة الاستماع **24 ساعة** المقدمة من جمعية الساماريتانيين للدعم النفسي **Samaritans 24 hr**

listening service

1850 60 90 90

www.samaritans.org

خط المساعدة "بيرانت لاين"- خدمة دعم الوالدين **Parentline**

1890 92 72 77

www.parentline.ie

كويديو- الجمعية الأيرلندية للدعم في مرحلة الولادة **Cuidiu- Irish Childbirth Trust**

01 842 4501

www.cuidiu-ict.ie

جماعة أوير للدعم **Aware**

1890 303 302

www.aware.ie

جمعية جرو للصحة النفسية Grow
1890 474 474
www.grow.ie

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية
Health Service Executive



تاريخ النشر: مارس 2010
تاريخ المراجعة: مارس 2012