

## الاكتئاب خلال الحمل ومرحلة الوالديّة المبكرة

Depression during Pregnancy and Early Parenthood

خلال الحمل ومرحلة الوالديّة المبكرة، تبلّغ بعض النساء عن احساسهنّ بالمشاعر التالية:

- غضب
- قلق
- ضغط نفسي
- استياء
- شعور بالذنب
- اكتئاب
- حيرة
- خوف

## وتعلّق بعض النساء قائلات:

«أنا قلقة لدرجة كبيرة حيال كل شيء»

«أشعر برغبة في البكاء طيلة الوقت...»

«لا استطيع التركيز ويبدو لي أنني غير قادرة على القيام بأي شيء...»

«كيف لي أن أشعر بهذا الامتعاض بوجود مثل هذا الطفل الجميل لدي؟»

«أفكاري مشوشة وليست لدي حيوية»

«أشعر بتعب ... أشعر بتعب كبير، ورغم ذلك لا استطيع النوم»

«الناس مهتمون بالطفل فقط ... ولا أحد مهتم بما أشعر به»

«لا أريد أن أرى أحداً»

إذا كنت تشعرين تكراراً بعدد من هذه الأحاسيس، قد تكونين تعانين من الاكتئاب.

إنّ الاكتئاب يعطل حياة المرأة في فترة مهمة من حياتها ويمكن أن تكون له تأثيرات على الطفل والأطفال الأكبر سناً وعلى العلاقة الزوجية.

كما أن معدلات الاكتئاب بالنسبة للأباء تزيد بصورة كبيرة في السنة التي تلي الولادة.

## وتشمل علامات وأعراض الاكتئاب ما يلي:

■ الشعور الدائم بالإرهاك أو بالنشاط المفرط المرّضي

■ عدم القدرة على النوم حتى عندما تسنح لك الفرصة

■ الإجهاش بالبكاء أو الشعور برغبة في البكاء

■ الشعور بتغيّر جذري في المزاج

■ شعور شديد بسرعة الانفعال أو الحساسية للضجيج أو اللمس

■ التفكير المتواصل بطريقة سلبية

■ مشاعر بالتقصير بعيدة عن الواقع

■ قلق، نوبات خوف

■ عدم القدرة على التركيز

■ زيادة في التسامح

■ التشوش العقلي والشعور بالذنب

■ فقد الاهتمام بالجنس أو الأشياء المحببة الأخرى

■ الشعور بالخوف والوحدة وفي نفس الوقت عدم الرغبة في التواجد مع الآخرين

■ تناول الطعام بكميات قليلة أو مفرطة

■ الشعور بعدم القدرة على مواجهة المشاكل

■ الانشغال بأفكار وسواسية أو مريضة

■ التفكير بأذى النفس أو أذى طفلك

■ فقد الثقة وانخفاض الشعور بالاعتداد بالنفس

■ عدم القدرة على إمتاع النفس.

إن المزاج المتعكّر بصورة متواصلة أو فقد الاهتمام أو المتعة في ممارسة

النشاطات مع وجود بعض المشاعر المذكورة أعلاه لفترة أسبوعين على

الأقل، قد تشير إلى اكتئاب سريري يتطلب تقييماً وعلاجاً إضافيين.

## أسباب الاكتئاب

يمكن للاكتئاب أن يحدث في أي مرحلة من حياتك، وهو يرتبط عادةً بحدث رئيسي يتعيّن مواجهته. ويمكن للأحداث التي تؤدي إلى الاكتئاب أن تشمل:

### تغيّر في الارتباطات العائلية:

- طلاق
- وفاة
- انتقال إلى بيت جديد
- زواج
- انتقال ولد أو فرد آخر من العائلة للعيش خارج البيت أو «مغادرته البيت».

### أحداث تتعلق بالصحة:

- التعرّض لإصابة شخصية / الإصابة بمرض
- مرض فرد مقرب من العائلة.

### أحداث تتعلق بالعمل أو الأحوال المادية

- تغيير العمل
- طردك من العمل أو فقدك الوظيفة
- بدء شريك الحياة في العمل أو التوقف عنه
- الوقوع تحت وطأة الديون أو خسارة الأملاك.

كذلك يوجد عدد من العوامل التي يمكن أن تجعل المرأة أكثر عرضة للاكتئاب قبل وبعد الولادة على السواء. تشمل هذه العوامل:

- تاريخ الاكتئاب لدى العائلة
- نوبات الاكتئاب السابقة
- وجود علاقة سيئة مع شريك الحياة أو عدم وجود شريك حياة

■ عدم وجود دعم محسوس من المقرّبين منك

■ وجود مصاعب في فترة الطفولة أو المرور بطفولة تعيسة

■ تعقيدات أثناء الوضع للأم أو للطفل

■ الولادة المبكرة أو الولادة التي جاوزت التمام أو الولادة المتعددة

■ وجود مشاعر سلبية تجاه الطفل أو رابطة عاطفية محدودة معه

■ وجود مشاكل في صحة الطفل

■ ولادة طفل غير متوقع (شكلاً أو جنساً)

■ فصل الأم عن الطفل

■ «مصاعب تعود لطبع الطفل» (مزاجه، عادات نومه، سلوكه الغذائي)

■ محدودية الإمكانيات اجتماعياً واقتصادياً

■ حمل غير مخطط له

■ وجود ماضٍ من الإساءة الجنسية أو الاعتداء الجنسي.

والأسباب الدقيقة للاكتئاب قبل وبعد الولادة ليست معروفة بالفعل، فهناك عوامل خطر مختلفة تلعب دوراً لدى كل امرأة لكن اتحاد ضغوط الحياة النفسية هي التي يمكن أن ينشأ عنها الاكتئاب، هذا بالإضافة إلى العوامل البدنية والهورمونية والاجتماعية.

وينبغي عدم الخلط بين الاكتئاب الذي يلي الولادة و«غمّ الولادة (Baby blues)»، إذ أن ما يصل إلى ٨٠٪ من النساء يصبن بال«غمّ» الذي يبلغ عادةً ذروته بعد فترة تتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام من الوضع وسببه إجمالاً التغيّرات الهورمونية عند الولادة حين تشعر النساء غالباً برغبة في البكاء وغمّ طاغ لبضعة أيام.

لكن من المهم أن ندرك أن الاكتئاب هو حالة قابلة للعلاج ويمكن الشفاء منها بالعلاج المناسب (كالدواء وجلسات الاستشارة) ودعم العائلة والأصدقاء ومرور الوقت.

## الخيارات العلاجية

هناك العديد من الخيارات المتوفرة للنساء اللواتي يعانين من الاكتئاب. ونقترح في البدء أن تعلمي بالأمر طبيبك العام أو قابلتك القانونية أو ممرضة صحة الأطفال أو أخصائي التوليد أو غيرهم من المهنيين الصحيين الذين يهتمون بك.

### تشمل الخيارات ما يلي:

■ تقديم المشورة بصورة فردية – يصغي المستشار إلى مشاكلك بأسلوب خال من الحكم المسبق عليك ويوفر لك المؤازرة لمساعدتك على العمل على حل هذه المشاكل.

■ العلاج النفسي – يهدف هذا العلاج إلى توفير الدعم لك وتعليمك استراتيجيات للتحكم بأعراضك في ذات الوقت الذي تعالجن فيه العوامل الباطنية التي قد تكون زادت من سرعة تعرّضك للمشاكل.

■ تقديم المشورة للأزواج – تساعد هذه المشورة الأزواج على العمل بشكل فعال سوياً وتساعد في تأقلمهم مع التغيرات التي يعانون منها قبل وبعد الولادة.

■ مجموعات المؤازرة المتبادلة – تضم مجموعات محلية ويديرها أشخاص عانوا من نوع المشاكل ذاتها التي تعانين منها. توفر مجموعات المؤازرة المتبادلة فرصة لمشاركة التجارب والحصول على معلومات مفيدة ووضع استراتيجيات للتغلب على المصاعب.

■ الأدوية – رغم أن للأدوية فعاليتها فإنها إجمالاً ينبغي أن لا تُستعمل بمفردها وينبغي أن يصاحبها استشارة أو معالجة أو غيرها من خدمات الدعم، علماً أن تناول الأدوية قد يصاحبه تأثيرات جانبية مزعجة. ينبغي أن تحصلي على نصيحة من طبيبك العام بشأن استعمال الأدوية وبخصوص نوع مضاد الاكتئاب المأمون تناوله خلال الحمل أو الإرضاع أو خلال كلا المرحلتين.

■ دخول المستشفى أو وحدة الأمهات والأطفال (mother-baby unit) – أحياناً قد تعاني المرأة من اكتئاب شديد لدرجة أنها قد تهدد بإيذاء نفسها أو طفلها. في هذه الحالة يكون دخول وحدة الأمهات والأطفال أو المستشفى كمریضة داخلية أمراً جديراً جداً بالاعتبار، إذ يمكن لهذه الوحدات أن توفر مكاناً مأموناً للإشراف على الأم وطفلها على مدار الساعة، كما توفر برامج للنساء ولشركاء حياتهن في معالجة المسائل الزوجية ومهارات تربية الأولاد والعلاقة بين الأم والرضيع.

كذلك يمكن لمراكز الإقامة لرعاية العائلات (كاريتاني وتريسيليان) أن تستقبلك كمریضة داخلية لحل المشاكل السلوكية المتعلقة بالرضع.

## استراتيجيات مفيدة للحمل خلال فترتي الحمل والوالدية المبكرة

هناك أشياء عديدة يمكن للنساء وأزواجهن القيام بها لتسهيل تجربتي الحمل وتربية الأولاد. فيما يلي بعض الاقتراحات:

### للأم

- يتغير الكثير من الأشياء خلال الحمل، وهذه التغييرات يمكن أن تسبب ضغطاً نفسياً. فأحذري التعرض للضغط النفسي وأفصحي عنه.
- خططي للحصول على دعم إضافي في الشهر الأول أو الشهرين الأولين بالطلب من شريك حياتك أو أحد أفراد عائلتك البقاء معك في البيت.
- ناقشي مع شريك حياتك الفرق الذي تعتقدين أن الطفل سيحدثه في حياتكما والتغييرات التي ستحتاجان لإجرائها، مثلاً: بحث وسائل المشاركة بأعمال المنزل.
- حاولي عدم إجراء تغييرات حياتية رئيسية (الانتقال إلى بيت جديد، تغيير العمل) في الأشهر القليلة الأولى بعد ولادة طفلك، أو في الفترة الأخيرة من حملك.
- شاركي مخاوفك مع شخص تثقين به.
- قومي بإجراء فحوصات تفقدية للصحة بانتظام.
- تقي بحكمك الخاص على الأمور وذكّري نفسك أن الأشياء سوف تصبح أسهل على التدبير مع تأقلمك مع دورك الجديد.
- حافظي على روح المرح لديك!
- أشركي زوجك في رعاية الطفل منذ البداية.
- حاولي الراحة أو النوم عندما يكون الطفل نائماً.
- تعرّفي على ممرضة مركز صحة الأطفال في منطقتك أو جماعات الأمهات (mothers' group) لتوسيع نطاق الدعم لك.

- خصّصي بعض الوقت لنفسك، اقرأ كتابك المفضل، خذي حماماً أو شاهدي برنامجك المفضل على التلفزيون.
- ابحثي عن شخص جدير بالاعتماد والثقة لحضانة طفلك كي تتمكني من قضاء بعض الوقت لوحده مع شريك حياتك.

### لشريك حياتك

- شجع شريكة حياتك على الحصول على مساعدة متخصصة إذا لزم الأمر وقم حتى بمرافقتها.
- اعتن بصحتك وعافيتك الشخصية واحصل على مساعدة متخصصة إذا شعرت بالاكتئاب.
- وفّر الطمأنينة والدعم لشريكة حياتك.
- شارك بشكل فعّال في رعاية طفلك الجديد.
- حاول فهم احتياجات شريكة حياتك وعدّل ما تتوقعه منها.
- اقبل العروض المعقولة للمساعدة من الآخرين.
- خطّطاً لتمضية بعض الوقت معاً كزوجين وقوما سوياً ببعض الأنشطة التي كنتما تتمتعان بها قبل ولادة طفلكما.
- اعلم أن النساء غالباً ما تتراجع رغبتهن الجنسية بعد الولادة. أظهر حناناً ومودة دون ضغط لممارسة الجنس.

## بإمكانك القيام بشيء حيال الأمر ...

تذكرني، إن العديد من النساء يشعرن بالعار إذا لم يكنَّ قادرات على التحمّل، لاعتقادهن بأن هذه الفترة ينبغي أن تكون أسعد فترة في حياتهن.

لذا من المهم عندما لا تكون الأمور تسير على ما يرام أن تعترفي في قرارة نفسك بذلك وأن تسعين للحصول على مساعدة وأن تفصحي عن شعورك بالاكْتئاب أو القلق أو الغضب أو التشوش.

إن الاكتئاب ليس أمراً يمكنك دائماً تجاوزه بنفسك وأصعب ما فيه هو الإفصاح عنه وطلب المساعدة. إن هذا الكتيّب مصمم لمساعدتك على اتخاذ تلك الخطوات الأولى نحو الشفاء.

وتذكرني، إن الاكتئاب هو حالة قابلة للعلاج ويمكنك الشفاء منها.

## العثور على مساعدة

■ راجعي أخصائي ذا خبرة في العمل مع النساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية عقلية نتيجة الولادة. وهناك العديد من الأطباء العاميين الذين باستطاعتهم تقديم هذه الخدمة أو إحالتك إلى مختص عند اللزوم.

■ استعلمي من امرأة أخرى تعرفينها بشأن تجاربها ووسائل تحمّلها لمتطلبات الحمل والوالدية، واستعلمي منها عن المكان الذي حصلت منه على المساعدة أو الشخص الذي قدمها لها.

■ ابحثي عن شخص (صديقة، قريبة، زميلة في العمل) تشعرين بالأمان معها وتصغي إليك بطريقة داعمة وخالية من الحكم المسبق وتحسّين أنها تفهم ما تمرّين به.

توجد على الصفحات التالية قائمة بالموارد التي يمكنك استخدامها إذا لم تكوني مطمئنة بشأن مشاعرك أو بشأن تحمّلك للوالدية، أو ناقشي الأمر مع طبيبك العام أو قابلتك القانونية أو طبيب التوليد أو ممرضة للطفولة المبكرة واطلبي منه أو منها إحالتك إلى ممارس صحي ذي خبرة.