

افسردگی روحی در زمان بارداری و اوایل دوران مادر شدن Depression during Pregnancy and Early Parenthood

در زمان بارداری و اوایل دوران مادر شدن، برخی از زنان شکایت می کنند که احساس هایی مانند موارد زیر دارند:

- اضطراب
- دلخوری
- افسردگی روحی
- ترس
- عصبانیت
- فشار روحی
- احساس گناه
- آشفتگی روحی

برخی از زنان اظهار می کنند که:

"من در باره همه چیز بسیار نگران هستم."

"من همیشه می خواهم گریه کنم ..."

"من نمی توانم حواسم را جمع کنم، به نظر می آید من نمی توانم هیچ کاری بکنم ..."

"چطور می توانم چنین احساس بدی داشته باشم وقتی که چنین نوزاد قشنگی دارم؟"

"من آشفته هستم و هیچ انرژی ندارم."

"من خسته هستم ... خیلی خسته هستم، ولی نمی توانم بخوابم."

"مردم فقط علاقه به نوزاد دارند ... هیچ کس متوجه این نیست که من چه احساس می کنم."

"من نمی خواهم کسی را ببینم."

اگر شما گاهگاهی بعضی از این احساس ها را تجربه می کنید، ممکن است از افسردگی روحی رنج می برید.

افسردگی روحی در زمان حساسی زندگی روزمره زنان را برهم می زند و می تواند روی نوزاد، فرزندان بزرگتر و روابط زناشویی تأثیر بگذارد. همچنین افسردگی روحی بین پدران در سال پس از تولد فرزندان، به میزان چشمگیری افزایش می یابد.

نشانه ها و علائم افسردگی روحی عبارتند از:

- همیشه بیش از اندازه خسته بودن یا فعالیت کردن مفرط.
- قادر به خوابیدن نباشید حتی وقتی که شانس خوابیدن داشته باشید.
- گریه کردن خارج از کنترل یا احساس گریه کردن.
- متوجه شوید که روحیه تان به نحو شگفت انگیزی تغییر می کند.
- نسبت به صدا و تماس بدنی بسیار حساس و زودرنج می شوید.

- مداوم افکار منفی به سرتان می زند.
- احساسات غیر معقولانه دارید که بی لیاقت هستید.
- اضطراب و به هول و وحشت افتادن.
- نتوانید حواستان را جمع کنید.
- بیشتر فراموش کار شوید.
- آشفته بودن و احساس گناه کردن.
- علاقه تان را به سکس و چیز های دیگری که دوست دارید از دست بدهید.
- احساس ترس و تنهایی کنید ولی در عین حال نخواهید با دیگران باشید
- خیلی کم یا خیلی زیاد غذا بخورید.
- احساس کنید که از عهده کارها بر نمی آید.
- فکرتان مشغول افکار وسواسی و بیمارگونه باشد.
- افکار صدمه زدن به خودتان یا نوزادتان داشته باشید.
- اعتماد به نفس خود را از دست بدهید و عزت نفس شما کم شود.
- قادر نباشید که از زندگی تان لذت ببرید.

اگر مداوم روحیه شخصی خوب نیست، توأم با داشتن برخی از این احساس هارا حد اقل برای مدت دو هفته داشته باشید، ممکن است نشانه افسردگی روحی بالینی باشد. شاید این مورد نیاز به بررسی بیشتری و درمان داشته باشد.

علت های افسردگی روحی

افسردگی روحی ممکن است در هر زمانی در زندگی شما پیش بیاید. معمولاً افسردگی مربوط است به اتفاق مهمی که نیاز به تحمل و مدارا داشته باشد. این اتفاقات شامل موارد زیر هستند:

تغییر در روابط خانوادگی:

- طلاق.
- مرگ.
- تغییر دادن محل زندگی.
- ازدواج.
- فرزندی یا عضو دیگر خانواده از خانه تغییر مکان بدهد یا خانه را "ترک" کند.

اتفاقات مربوط به سلامتی:

- آسیب شخصی / بیماری.
- بیماری عضو نزدیک خانواده.

اتفاقات در رابطه با شغل یا مسائل مالی:

- تغییر شغل دادن.

- اخراج از کار / از دست دادن. شغل
- شریک زندگی شروع به کار کند / کار کردن را پایان دهد.
- مقروض بودن یا ملکی را از دست دادن.

همچنین شماری عوامل ریسکی وجود دارند که زن را هم پیش و هم پس از زایمان نسبت به افسردگی روحی آسیب پذیرتر می کند. این عوامل عبارتند از:

- سابقه افسردگی روحی در خانواده.
- قبلاً هم دچار افسردگی روحی پیش آمده باشد.
- رابطه ناخوش آیند با شریک زندگی / نداشتن شریک زندگی.
- نداشتن حمایت و توجه از جانب کسانی که به شخص نزدیک هستند.
- دوران طفولیت دشوار یا ناخوش آیند.
- زایمان پر در دسر برای مادر و نوزاد.
- نوزاد زود رس، نوزاد دیر رس، یا چند قلو زاییدن.
- احساسات منفی داشتن به نوزاد، یا محدودیت در پیوند محبت مادر و فرزند.
- داشتن مشکل با سلامتی نوزاد.
- آن نوزادی که منتظرش بودید نباشد (از نظر ظاهری، از نظر پسر یا دختر بودن).
- جدا شدن مادر و نوزاد.
- نوزاد مشکل ساز (از نظر خلق و خو، وضعیت خواب، رفتار نوزاد هنگام شیر خوردن).
- محرومیت های اجتماعی - اقتصادی.
- بارداری ناخواسته.
- سابقه قبلی آزار یا تجاوز جنسی

دلایل دقیق افسردگی روحی پیش و پس از زایمان واقعا شناخته شده نیست. عوامل ریسکی مختلف در مورد هر زنی نقشی دارند، ولی ترکیبی از فشار های روحی زندگی هستند که مشترکاً توأم با عوامل فیزیکی، هرمونی و اجتماعی باعث افسردگی روحی می شوند.

افسردگی روحی را نباید با "baby blues" اشتباه گرفت. 80% زنان حالتی از افسردگی پس از زایمان را تجربه می کنند که نام بالا را به آن داده اند. این نوع افسردگی بین سه تا پنج روز پس از زایمان به اوج خود می رسد. موجب اصلی آن تغییرات هورمونی در هنگام زایمان است. زنان اغلب احساس گریه کردن دارند و برای چند روز احساس می کنند کاملاً مغلوب شده اند.

این مهم است که بفهمیم که افسردگی روحی یک عارضه ای درمان پذیر است، که اگر شما به روش مناسب معالجه شوید (مانند دارو و مشاوره)، با حمایت خانواده و دوستان و زمان، شما سلامتی خود را باز خواهید یافت.

انتخاب نوع درمان

برای درمان افسردگی روحی انتخاب های بسیاری در اختیار زنان است. ما پیشنهاد می کنیم که در وهله اول شما به دکترتان، ماما، پرستار بهداشت نوزاد، دکتر متخصص زایمان یا سایر افراد متخصص امور بهداشت بگویید که شما برخی از این احساس ها را تجربه می کنید. در بعضی موارد، قادر بودن به اذعان ناراحتی خود و صحبت کردن در مورد احساساتتان، شانس این را به اطرافیان می دهد که به شما قوت قلب بدهند و در پیدا کردن کمک مورد نیازتان از شما پشتیبانی کنند.

انتخاب ها عبارتند از:

• مشاوره روانی فردی

مشاور روانی به روش غیر قضاوت گرانه ای به مشکلات شما گوش فرا می دهد و با پشتیبانی از شما، برای روبرو شدن و کنار آمدن با مشکلات کمکتان می کند.

0 درمان های فیزیکی

این تریپی ها برای حمایت از شماست، و در عین حال با در نظر گرفتن عوامل بنیانی که باعث افزایش آسیب پذیری شما در ظهور این مشکلات شده است، برای کنار آمدن با علائم بیماری، استرانی های رابه شما می آموزد.

0 مشاوره روانی با زن و شوهر

روابط زن و شوهر در دوران بارداری و اوایل پدر و مادر شدن تغییر می کند و ممکن است دشواری در گفت و شنود بین آن ها محسوس شود. مشاوره روانی به زن و شوهر یاری می کند که به نحو مؤثری با هم همکاری کرده، و با تغییراتی که پیش و پس از تولد فرزندشان تجربه می کنند، سازگار شوند.

• پشتیبانی گروهی

این شامل گروه های محلی است که خودشان دشواری های یکسانی را تجربه کرده اند و به یکدیگر کمک می کنند، یا گروه های پشتیبانی هستند که فرصت به شما می دهند دشواری های خود را با آن ها در میان بگذارید، اطلاعات سودمند کسب نمایید و استرانی های برای غلبه به مشکلات پیدا کنید.

• درمان با دارو

هرچند درمان با دارو مؤثر است، عموماً نباید به تنهایی مصرف شود و باید توأم با مشاوره روحی، تریپی یا سایر خدمات برای پشتیبانی باشد. درمان دارویی ممکن است اثرات جانبی ناخوشایندی را در بر داشته باشد. برای راهنمایی در مورد استفاده از دارو و نوع داروی ضد افسردگی روحی در دوران بارداری و یا شیر دادن نوزاد از پستان، باید به دکتر خود رجوع کنید.

● **بستری شدن در بیمارستان یا واحد ویژه مادران و نوزادان**
هر از گاهی، میزان افسردگی روحی زن ممکن است چنان شدید شود که امکان دارد تهدید کند به خود یا نوزادش آسیب برساند. توجه در مورد بستری شدن در بیمارستان یا واحد ویژه مادران و نوزادان مطلب مهمی است.

اگر ایالت شما این واحد ویژه را دارد، آن ها مکان امنی را تأمین می کنند که مادر و نوزادش تحت مراقبت بیست و چهار ساعته هستند.

برخی از مراکز برای زن و شریک زندگی اش برنامه هایی برای از عهده برآمدن دشواری های خود، مهارت های پدر و مادر شدن و رابطه مادر و نوزادش ارائه می دهند.

مراکز اقامتی و مراقبت از خانواده (Karitane & Tresillian) ممکن است مادر و فرزند را امدتی نگهداری کنند تا دشواری های مربوط به رفتار نوزاد را از میان بر دارند.

استراتژی های سودمند برای مدارا کردن با زمان بارداری و دوران ابتدایی پدر و مادر شدن
کارهای زیادی هست که زنان و شریک زندگی شان می توانند انجام دهند که تجربه بارداری و پدر و مادر شدن را آسان تر می سازد. بعضی از این کارها در زیر پیشنهاد شده اند:

برای مادران

- بسیاری از چیزها در دوران بارداری تغییر می کنند که می توانند باعث فشار روحی شوند. از این تغییرات آگاه باشید و در موردشان صحبت کنید
- برای داشتن حمایت بیشتر در یکی دوماه اول، برنامه ریزی کنید و از شریک زندگی خود یا یکی از اعضای فامیل خواهش کنید که در منزل پیش شما بمانند.
- با شریک زندگی خود در مورد تفاوت هایی که فکر می کنید آمدن نوزاد در زندگی شما ایجاد می کند و تغییراتی که نیاز است در زندگی خود بدهید، مانند تشریک مساعی در انجام کارهای خانه، صحبت کنید.
- کوشش کنید که در چند ماه اول بچه دار شدن، یا اواخر دوران بارداری تغییرات عمده ای (مانند خانه عوض کردن، یا شغل عوض کردن) در زندگی خود ندهید.
- نگرانی های خود را با شخص مورد اطمینانی در میان بگذارید.
- چک آپ سلامتی خود را مرتب انجام دهید.
- به قضاوت خود اطمینان کنید و به خودتان یادآوری نمایید که هنگامی که به نقش تازه خود وارد شدید از عهده همه چیز بهتر بر خواهید آمد.
- احساس شوخ و شاد بودن را حفظ کنید.
- از ابتدا شریک زندگی خود را در مراقبت از نوزاد سهیم کنید.
- وقتی نوزادتان خواب است کوشش کنید که استراحت کنید یا بخوابید.
- برای گسترش سیستم پشتیبانی از خود، پرستار محلی بهداشت مادر و فرزند، و یا گروه مادران را شناسایی کنید.

- شخص معتمد و قابل اطمینانی را برای مواظبت از نوزادتان پیدا کنید تا بتوانید اوقاتی را باشریک زندگی خود تنها بگذرانید.

برای پدران

- شریک زندگی خود را تشویق کنید که در صورت نیاز جویای کمک از افراد حرفه ای باشد و حتی همراه او بروید.
- مواظب سلامتی و رفاه خود باشید و اگر احساس افسردگی روحی کردید جویای کمک از افراد حرفه ای باشید.
- به شریک زندگی خود اطمینان خاطر بدهید و از او پشتیبانی کنید.
- فعالانه در نگهداری از نوزاد تازه خود شرکت کنید.
- کوشش کنید که نیاز های شریک زندگی خود را بفهمید و انتظارات خود را از او متعادل تر کنید.
- اگر دیگران به نحو معقولانه ای کمک خود را ارزانی داشتند، آن را قبول کنید.
- برنامه بگذارید که گاهی با شریک زندگی خود تنها باشید و بعضی از فعالیت هایی را که پیش از آمدن نوزادتان لذت می بردید، با هم انجام دهید.
- آگاه باشید که اغلب اوقات تمایلات جنسی زنان پس از زایمان کاهش می یابد. صمیمیت و محبت خود را بدون فشار آوردن برای رابطه جنسی به شریک زندگی خود نشان دهید.

شما می توانید در موردش اقدامی بکنید...

بسیاری از زنان احساس شرمندگی می کنند که نمی توانند از عهده دشواری هابراین، آنها معتقدند که این دوران باید شادترین زمان زندگی شان باشد.

این مهم است که خود شما بپذیرید که مشکل دارید و بفهمید که کمک خواستن کار درستی است و در مورد احساس افسردگی روحی خود، اضطراب، عصبی بودن و آشفتگی خود با دیگران صحبت کنید.

افسردگی روحی چیزی نیست که همیشه خودتان بتوانید بر آن غلبه کنید و دشوارترین قسمت آن تماس گرفتن و درخواست کمک کردن است. این بروشور باید به شما یاری دهد که قدم های اولیه را بسوی بهبودی بردارید.

به خاطر داشته باشید، افسردگی روحی یک ناراحتی درمان پذیر است و شما می توانید سلامتی خود را باز یابید.

برای یافتن کمک

- شخصی حرفه ای را بیابید که تجربه کار کردن داشته باشد با زنانی که دشواری های بهداشت روانی پس از زایمان دارند. بسیاری از دکتر ها از ارائه این کمک یا معرفی شما به مرجع مناسبی خوشحال خواهند بود.



- از زنان دیگری که می شناسید در مورد تجربیاتشان و از عهده برآمدن دشواری های بارداری و مادر شدن، بپرسید. از آن ها بپرسیداز کجا و از چه کسی کمک گرفتند.
- کسی را پیدا کنید (دوست، فامیل، شخصی که با او کار می کنید)، کسی که به حرف های شما با دلسوزی و بدون قضاوت گوش می کند، شخصی که به نظر می آید که می فهمد به شما چه می گذرد، و با او احساس امنیت می کنید و می توانید از او سؤال کنید.

اگر در مورد احساسی که دارید، یا از مادر شدن خود و مدارا کردن با وضعیت تازه نگران هستید، با دکتر خود، ماما، دکتر متخصص زایمان یا پرستار دوران ابتدای کودکی صحبت کنید.

اگر نیاز به راهنمایی های تخصصی در مورد افسردگی روحی پس از زایمان دارید با (Transcultural Mental Health Centre) با شماره تلفن 9840 3800 (02) تماس بگیرید.

اگر برای تلفن کردن به زبان انگلیسی نیاز به کمک دارید به سرویس مترجم کتبی و شفاهی به شماره 134150 (TIS) تلفن کنید که ممکن است از جانب شما با (Transcultural Mental Health Centre) تماس بگیرند.

شما می توانید اطلاعات بهداشتی بیشتری را به زبان خودتان در وبسایت Multicultural Communication به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> پیدا کنید.

شماره های تلفن در هنگام انتشار صحیح است ، ولی آنها مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید احتیاج باشد که شماره تلفن ها را با راهنمای تلفن چک کنید.