

اكتئاب ما بعد الولادة توقعات غير متوقعة وحلول بالانتظار...

ما هي مسببات هذه الاضطرابات النفسية؟

يمكن حصر مسببات هذه الاضطرابات في أربعة عوامل رئيسية، وهي: **عوامل اجتماعية**، ومنها العزلة عن الأسرة، والمشاكل الأسرية، وبعد الأم (أي أم الواضعة) أو وفاتها خاصة أثناء الولادة، والبطالة والأزمات المادية، وعدم قضاء وقت كاف مع الزوج بسبب متطلبات المولود الجديد الذي يحتاج لوقت كبير. وهناك **عوامل بيولوجية**، ويقصد بها التغيرات الهرمونية السريعة التي تحصل بعد الولادة لدى الواضعات وتحديداً في مستوى الهرمونين الأستروجين والبروجيستيرون. أما المجموعة الثالثة من المسببات فتعود **للعوامل الجسدية**، والتي سببها الإرهاق الناتج عن قلة النوم من رعاية الطفل أو الشعور بالألم خاصة بعد عملية قيصرية، أو الخوف من التغيرات الجسدية مثل فقدان الجمال وتناسق قوامها، ما قد ينشأ عنه فقدان الثقة بالنفس وبالأنوثة وجاذبيتها. وأخيراً **العوامل العاطفية** التي سببها عدم شعور الأم الواضعة بما كانت تتوقعه من «عاطفة الأمومة» أو إذا كان المولود بعكس ما كانت تتخيله الأم الواضعة من حيث جنسه ولونه وحالته الصحية... الخ.

ما الحل؟

- 1- يجب أن تتقبل المرأة حالة الاكتئاب التي تعاني منها مع أهمية إدراكها بأن هذه الحالة هي طبيعية وتصيب العديد من النساء، كما أنها ليست المسؤولة عن حدوث هذه الحالة، وعليها أن تصارح زوجها وطبيبها بالأمر.
- 2- من الضروري أن تقوم الأم المكتئبة بمصادقة أمهات وضعن حديثاً وأن تتحدث إلى شخص تتراح له.
- 3- يجب على الزوج والأصدقاء والأسرة مساندة الأم الواضعة مع محاولة إخراجها من هذه الكآبة.
- 4- هناك إرشاد نفسي تقدمه العديد من المؤسسات المتخصصة في رعاية الحوامل والواضعات.
- 5- تذكرني سيدتي أن جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية تقدم خدمات الإرشاد والمشورة ما بعد الولادة داخل العيادات وفي المنزل وبسرية تامة.

تقول ريم «لقد أصبح مزاجي بعد الولادة سيئاً للغاية إذ أنني أجهد بالبكاء من أي شيء صغير...». **أما يافا فتقول** «أصبحت أشعر بعد الولادة بالفشل كأ وبتعب دائم وسرعة الغضب إلى درجة أن زوجي أصبح يقضي معظم وقته خارج المنزل...».

ما هو السبب؟ ما هو السبب؟ ما هو السبب؟ ما هو السبب؟

تصاب واحدة من كل عشر نساء واضعات على الأقل بحالة من الاضطرابات المزاجية النفسية، والتي تصنف وفقاً لدرجة شدتها إلى ثلاثة أشكال:

أولى هذه الأشكال هي الكآبة النفاسية (الولادية) والتي تبدأ أعراضها في اليوم الثاني إلى الخامس من ولادة الطفل، وتخففي تلقائياً بعد مرور أسبوعين دون أن تترك آثاراً ضارة على الوالدة أو الوليد، فتشعر الأم خلالها بأنها غير طبيعية، فقد تجهش بالبكاء دون أي سبب. وقد تصبح شديدة الحساسية، وكثيرة القلق، ومفرطة في التوتر وسهلة الشعور بالإرهاق وعديمة القدرة على النوم وفاقدة الطاقة والشهية... الخ.

أما الشكل الثاني فهو اكتئاب ما بعد الولادة، ويستمر فيه الاضطراب المزاجي لأكثر من أسبوعين، فيتطور ليصبح إكتئاباً شديداً يصيب الأمهات في مواعيد غير محددة بعد الولادة، وقد يستمر لأكثر من شهر. حيث يصاحب الأم شعور بالخيبة وفقدان الرغبة الجنسية والمتعة بأي شيء، وقد يصل إلى حد الشعور بالفزع والذعر والرغبة في إيذاء الطفل أو النفس... الخ. فيما تتطور الحالة في **الشكل الثالث** إلى حد الذهان، وهو أخطر أنواع الاكتئاب، لكنه الأقل انتشاراً، وقد يستمر إلى أكثر من عام.

لا تردوا بالاتصال على أحد فروع الجمعية التالية:

المكتب التنفيذي ٦٢٨٣٦٣٦ - ٠٢، الخليل ٢٢١٧٣٣٤ - ٠٢، لحول ٢٢١٧٢٨٤ - ٠٢، بيت

لحم ٢٧٧٠٤٣٨ - ٠٢، رام الله ٢٩٨٠٣٢٠ - ٠٢، طولكرم ٢٦٧٥٠٢٦ - ٠٩،

غزة ٢٨٤٦٦٧ - ٠٨

www.pfppf.org