

## الإكتئاب والقلق بعد الولادة

تنتاب المرأة مشاعر مختلفة عديدة بعد ولادة طفلها. بعض هذه المشاعر تأخذ شكل الفرح والبهجة والبعض الآخر يتصف بالشعور بالذنب والحزن. وهذا الأمر طبيعي بعد مثل هذا الحدث المهم! وفي بعض الأحيان تصبح مشاعر الحزن صعبة بحيث تشعر الأم ان هذه المشاعر مسيطرة عليها وخارج نطاق سيطرتها. ولو حدث ذلك فيمكن ان تكون الأم تعاني من إكتئاب وقلق مابعد الولادة.

### ماذا يعني إكتئاب وقلق مابعد الولادة؟

إنها مشاكل عاطفية قد تحصل عند الأم بعد ولادة طفلها. وتعاني ام واحدة من بين كل خمس امهات من إكتئاب وقلق بعد الولادة. وهذه المشاكل أكثر شيوعا مما يتصوره العديد من الناس. فكل ام مختلفة ويمكن ان تواجه اعراضا مختلفة. وقد تحصل هذه الأعراض بعد الولادة بقليل او بعد عدة اشهر

### ماهي الأعراض؟

تشعر معظم النساء بمايلي:

- الحزن
- الغضب
- الذنب
- الوحدة
- القلق
- عدم الكفاءة
- سرعة الأنفعال

وتشمل المشاعر الأخرى:

- الحاجة للهروب
- عدم القدرة على مواكبة الأمور
- الأعياء- عدم القدرة على النوم حتى عندما ينام الطفل
- العزلة

وقد تشعر الأم القادمة حديثا الى كندا ايضا بما يلي:

- الوحدة لأن عائلتها واصدقائها بعيدين عنها
- غير معتادة على نظام الرعاية الصحية الكندي
- غياب وسائل الراحة والتقاليد والأعراف المعتادة عليها

وتستمر هذه المشاعر لأسبوعين او اكثر ولا تختفي من تلقاء نفسها. وهذا الوضع يختلف عن مشاعر التعب والبكاء التي تصاحب ولادة الطفل. فالمشاعر الأخيرة قد تظهر بعد الولادة بقليل وتختفي من تلقاء نفسها.

وقد تنتاب الأم افكارا "مخيفة" من انها قد تؤذي الطفل او نفسها. وقد تزداد هذه المشاعر اذا كانت الأم متعبة جدا او مجهدة. ينبغي استشارة طبيب في مثل هذه الحالة.



## مالذي يؤدي الى إكتئاب وقلق ما بعد الولادة؟

الأسباب غير مفهومة بالكامل.

وبعض هذه الأسباب يمكن ان يكون:

- تغيرات هرمونية وكيميائية في الجسم
- الأجهاد وانعدام الدعم
- التكيف لحالة الأمومة

ويمكن ان يكون تعرض الأم لسوء المعاملة العاطفية او البدنية او الجنسية في الماضي عاملا في ذلك.

## لماذا تعاني الكثير من النساء بصمت من ذلك؟

- قد يخفين مشاعرهن
- قد يشعرن بالخجل والذنب
- قد لا يتعرف خبراء الرعاية الصحية على الإكتئاب او القلق
- قد لا يأخذ شريك الأم والعائلة هذا الوضع جديا.

## مالذي يمكن ان يساعد في هذا الوضع؟

- التحدث مع احد مقدمي الرعاية الصحية او احد افراد العائلة او صديق او مستشار
- معرفة موقع البرنامج الخاص بتقديم المساعدة لمن يعاني من إكتئاب بعد الولادة.
- التأكد من حصول الأم على ما يكفي من الطعام والراحة
- الأدراك بأن هذا الأمر ليس ذنب الأم.
- التقبل بأن الأم الجديدة لاتستطيع عمل كل شيء.
- طلب المساعدة من الآخرين
- الأستعداد للقيام بأمر قد لاتبدو معتادة مثل الأستشارة والدعم الجماعي والدواء.
- خذي الأمور ببساطة وبالتدرج

## تذكري: المساعدة متوفرة لن يدوم ذلك للأبد

إذا كانت لديك أسئلة او قلق فيرجى منك الأتصال بممرضة، قابلتك، ممرضة ممارسة، عيادة او طبيب.

