

القلق والاكتئاب في الحمل والوالدية المبكرة

إذا كنت تقرأ هذا، قد تكون لديك مخاوف حول أفكارك الخاصة أو مشاعرك أو سلوكياتك، أو تلك المتعلقة بشريكك أو بانثى قريبة منك حامل أو كانت قد أنجبت طفلاً مؤخراً. ربما سمعت عن القلق والاكتئاب قبل الولادة أو بعدها، وأنت تتعجب:

- هل هذا ما يحدث لي، أو لشخص قريب مني؟
 - كيف تختلف هذه المشاعر عن الإجهادات المتوقعة والتي ترافق الحمل أو ولادة طفل جديد؟
- تساعدك ورقة الوقائع هذه في الحصول على فهم أكثر عن مخاوفك، وترشدك إلى أين تذهب للحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة.

في عام 2012، عانت 25,700 امرأة (تسع من كل 100 امرأة حامل تقريباً) من اكتئاب ما قبل الولادة في أستراليا. تم تقدير أن حوالي 45,400 امرأة قد تأثرن من اكتئاب ما بعد الولادة (حوالي 16% من كل الأمهات الجديديات)¹.

هناك مسألة صحة عقلية أكثر ندرة ولكنها خطيرة جداً قد تصاب بها النساء بعد الولادة وهي **ذهان النفاس**. قد تظهر عند النساء اللواتي يتعرضن لذهان النفاس أفكار مشوشة أو غير منظمة أو وهامية والتي توصف في بعض الأحيان كـ 'فقدان التماس مع الواقع'. ولكن هذا ليس مرضاً شائعاً، هو يحصل عند 2 من كل ألف أم، ويتطلب علاجاً مباشراً ورعاية نفسية للتأكد من سلامة كل من الأم وطفلها.

إذا كانت لديك أنت أو لدى شخص تعرفه مخاوف من الصحة العقلية قبل الولادة وبعدها فمن المهم جداً تحديدها بأسرع وقت ممكن. مثل كل أنواع القلق والاكتئاب، قد تصبح أعراض قلق أو اكتئاب ما قبل الولادة وبعدها سيئة أكثر بدون العلاج والدعم المناسبين، وهذا قد يترك تأثيراً طويلاً المدى على الأهل وعلى علاقتهم مع طفلهم والوحدة العائلية بشكل عام. هناك علاجات طبية للقلق والاكتئاب يمكن استعمالها بأمان خلال الحمل والرضاعة. كما أنه هناك دعم غير طبي وفاعل مثل: الدعم الاجتماعي والتمارين والحمية. كما أن التحدث مع شخص كان قد مر في تجربة مماثلة يساعد أيضاً في تسريع الشفاء.

قضايا الصحة العقلية في فترة الحمل وبعد الولادة

هناك عدد من أنواع قضايا الصحة العقلية التي قد تحصل خلال الحمل وبعد الولادة. يشار إليها مع بعضها كـ 'العلل العقلية في فترة الحمل وبعدها'. قد يتعرض الرجال والنساء لقضايا الصحة العقلية في فترة الحمل وبعد الولادة وتلك قد تتغير في حدتها وأعراضها. من المهم معرفة أن المساعدة والدعم متوافران وبأن الحصول المبكر على المساعدة الصحيحة يؤدي إلى شفاء أسرع. كقاعدة عامة، اطلب المساعدة إذا استمرت الأعراض أكثر من أسبوعين.

يشار إلى القلق والاكتئاب اللذان يحصلان خلال الحمل كـ **قلق ما قبل الولادة** أو **اكتئاب ما قبل الولادة**. عندما يحصل القلق أو الاكتئاب في السنة الأولى بعد الولادة، يشار إليهما كـ **قلق ما بعد الولادة** أو **اكتئاب ما بعد الولادة**.

المساعدة والدعم متوافران
والحصول المبكر على المساعدة
يؤدي إلى شفاء أسرع. كقاعدة
عامة، اطلب المساعدة إذا
استمرت الأعراض أكثر من
أسبوعين.

قلق واكتئاب ما قبل الولادة

من الشائع أن تعانيين من درجة ما من القلق عندما تكونين حاملاً. ولكن، بعض الأشخاص يتعرضون لقلق أكثر وضوحاً والذي يؤثر على حياتهم اليومية ونشاطاتهم. قد يتعرض النساء والرجال لأعراض قلق ما قبل الولادة.

قد يتطلب التحكم بقلق ما قبل الولادة علاجاً طبياً يتضمن استعمال أدوية مضادة للاكتئاب، الإرشاد ودعم الزميل، أو كلاهما في بعض الأحيان.

قد تتغير دلالات وعوارض قلق واكتئاب ما قبل الولادة وقد تتضمن:

- نوبات هلع (تسارع القلب، خفقان، ضيق النفس، ارتعاش أو الشعور بأنك 'منفصل' بدنياً عن محيطك)
- قلق مستمر و عام، غالباً ما يركز على مخاوف على صحة أو سلامة الطفل
- تطور سلوكيات وسواسية أو قهرية
- تقلبات مزاج مفاجئة
- شعور مستمر بالحزن وبالهبوط أو البكاء بدون سبب ظاهر
- كونك متوتر عصبياً، 'على الحافة'، أو مذعور
- الشعور بالتعب ونقص في الطاقة
- وجود اهتمام قليل أو فقدان الاهتمام في كل الأشياء العادية التي تجلب البهجة (مثل الوقت الذي تتم تضييقه مع الرفاق أو التمرين أو الأكل أو مشاركة الوقت مع الشريك)
- النوم الزائد أو عدم النوم الجيد على الإطلاق
- فقدان الاهتمام بالجنس أو بالحميمية
- الانسحاب من الأصدقاء والعائلة
- تضاييق واستفزاز بسهولة
- إيجاد أنه هناك صعوبة في التركيز وتجميع الأفكار والتذكر (يصف الناس الذين يعانون من الكآبة هذا كـ 'ضباب الذهن')
- انتهاج سلوك فيه خطر أكبر (مثل، تناول الكحول والمخدرات)
- وجود أفكار عن الموت أو الانتحار

كيف يتم وصف التجربة من قبل الأهل قبل الولادة

بالرغم من أن تجربة القلق والاكتئاب قبل الولادة ستكون مختلفة بالنسبة لكل شخص، تتضمن بعض المشاعر والأفكار المشتركة والتي تم التعبير عنها من قبل الأهل في فترة الحمل:

'ليس من المفترض أن أشعر كذلك. من المفترض أن فترة الحمل وقت سعادة كبيرة، أذاً لماذا أشعر بأنني تعيسة؟'
'شعرت بأنني فاقدة الحس وأفتقد التواصل الشعوري وذلك أخافني.'

'لم أستطع فعل أي شيء. حتى أنني وجدت أن مغادرة المنزل صعبة علي، شعرت بهبوط شديد.'

'تغيرت كل علاقتي مع جسمي، وأنا أكره ذلك.'

قلق واكتئاب ما بعد الولادة

قد يتعرض الأهل لمدى واسع من العواطف أثناء الحمل وبعد الولادة. ليس من غير الشائع أن تعاني النساء من 'سوداوية الطفل' في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ولكن، لا يعتبر هذا كمسألة صحة عقلية. قد تتضمن سوداوية الطفل أعراضاً مثل التدميع أو القلق أو الاستفزاز والتي تنتهي عادة خلال بضعة أيام مع التفهم والاعتراف والدعم.

تتغير علامات وأعراض قلق واكتئاب ما بعد الولادة ويتعرض لها الأمهات والآباء. قد تتضمن العلامات والأعراض:

- نوبات هلع (تسارع القلب، خفقان، ضيق النفس، ارتعاش أو الشعور بأنك 'منفصل' بدنياً عن محيطك)
- التركيز المستمر على الطفل وعدم القدرة على ترك الطفل لوحده أو مع الآخرين
- قلق مستمر و عام، غالباً ما يركز على مخاوف على صحة أو سلامة الطفل
- تطور سلوكيات وسواسية أو قهرية
- ازدياد الحساسية من الضجيج أو اللمس
- تغيرات في الشهية: الأكل القليل أو الزائد
- مشاكل نوم غير متعلقة بحاجات الطفل

"شعرت بأنني فاقد الحس وأفتقد التواصل الشعوري وذلك أخافني."

- التشوش أو الإحباط بسبب الشعور بالهبوط في الوقت الذي يقول فيه الجميع، 'يجب أن تكون في منتهى السعادة!'
- كونهم مستحوز عليهم أو مشوشون بسبب نصائح وآراء الأطباء أو العائلة أو الأصدقاء عن كيفية تعاطيهم مع طفلهم
- يتساءلون ما إذا كانت العلاقة مع الشريك ستبقى نفسها أبداً
- استياء من التغييرات البدنية لأجساد النساء بعد الولادة
- وخلال الأمومة ('كنت أما فقط في ثوب عليه تقيؤ، يوماً بعد يوم')

قد يكون قلق واكتئاب ما بعد الولادة تجربة مخيفة وتتسبب بالانعزال حيث يحاول الأهل التعاطي مع أعراضهم وفي نفس الوقت هم يحتاجون لرعاية طفلهم الجديد. هناك علاجات ودعم وخدمات متوافرة لمساعدتكم خلال هذه التجربة. إذا استمرت الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين، يكون الوقت قد حان لطلب الدعم.

ما الذي يسبب قلق واكتئاب ما قبل وما بعد الولادة؟

هناك العديد من العوامل التي تساهم في تطور قلق واكتئاب فترة الحمل والولادة. تلك تتضمن:

- هرمونات الحمل – تلك قادرة على تفعيل تأرجح المزاج وكذلك أعراض بدنية مثل الغثيان وأوجاع الرأس
- تقلبات المزاج أثناء الحمل – قد يكون الثلث الأول مضطرباً. وتظهر المخاوف حول الولادة والوالدية الوشيكة مع تقدم الحمل.
- الحرمان من النوم
- أمراض جسدية موجودة في السابق
- قضايا صحة عقلية سابقة أو في تاريخ العائلة (متضمنة الإدمان)
- الإجهادات المالية وإجهادات الحياة الأخرى
- إجهاد العلاقة (متضمناً العنف العائلي)
- نقص في الدعم الاجتماعي
- حمل صعب أو معقد
- خسارة إنجاب سابقة (عقم، أطفال أنابيب IVF، إجهاض، إنهاء حمل، ولادة جنين ميت، موت الطفل)
- تاريخ صدمات أو إهمال أثناء الطفولة
- انعزال ونقص في الروابط الاجتماعية
- قضايا حزن وخسارة لم يتم حلها
- غياب والدتك أو من يقوم بدور الأم

- خمول شديد: شعور بأنك مغلوب بدنياً وشعورياً وبأنك غير قادر على التعاطي مع متطلبات الأعمال الروتينية والاهتمام بالطفل.
- مشاكل في الذاكرة أو نقص في التركيز ('ضباب الدماغ')
- ازدياد في التفكير السلبي
- نقص في الثقة وانخفاض في الثقة بالنفس
- حزن وبكاء مستمران
- انسحاب من الأصدقاء والعائلة
- خوف من الانفراد بالطفل
- أفكار متدخللة لإيذاء نفسك أو الطفل
- شعور بالاستنزاف و/أو الغضب
- ازدياد استعمال الكحول والمخدرات
- فقدان الاهتمام بالجنس أو بالنشاطات التي كانت ممتعة في السابق
- أفكار عن الموت أو الانتحار

يجد بعض الأهل الذين يعانون من قلق واكتئاب ما بعد الولادة صعوبة في تأسيس ارتباط بطفلهم. قد يؤدي هذا إلى ظهور مشاعر الذنب والخوف والقصور. من الشائع للأمهات والآباء في هذه الوضعية أن يشعروا بالعار وبالخوف من أحكام الآخرين. هذا يمنعهم عن التحدث عن أفكارهم ومشاعرهم وعن طلب المساعدة.

كيف يصف الأهل التجربة

- وصف الأهل الذين يعانون من قلق واكتئاب ما بعد الولادة بعض التجارب والأفكار التالية:
- شعور بالغضب والذنب بسبب عدم وجود مشاعر 'عادية' من الحب الأمومي أو الأبوي

العديد من النساء والرجال
الآخرين مروا في هذه التجربة
لإيجاد البهجة وتحقيق الإنجاز
كأهل. أنت لست وحدك ولا
يجب أن تمر عبرها لوحدك.

ذهان النفاس

إن ذهان النفاس هو نوع مرض عقلي حاد والذي قد يحصل باكراً في فترة النفاس. رغم أنه نادر نسبياً، إلا أنه حالة خطيرة ومن الممكن أن تكون مهددة للحياة وهي تضع كل من الأم والطفل في دائرة الخطر. من المهم التعرف على ذهان النفاس في أسرع وقت ممكن.

تكون الأعراض عموماً مفاجئة ويمكن ملاحظتها بسهولة، قد تتضمن:

- تقلبات مزاج حادة ومفاجئة، من المرتفع كثيراً إلى المنخفض كثيراً
- سلوك عدواني وحتى عنيف
- مستوى مرتفع من الهياج
- أفكار ومعتقدات غير منطقية أو وهمية، والتي قد تتضمن أفكاراً ومعتقدات غير منطقية أو وهمية تتعلق بالطفل
- هلوسات وتغيرات في حاسة الإدراك، مثل شم أو سماع أو رؤية أشياء غير موجودة في الواقع
- معتقدات زورانية (Paranoid) أو غريبة عن الطفل والتي لا يمكن معارضتها في مناقشة منطقية
- معتقدات مبالغ فيها أو غير واقعية عن قدرات الأم الخاصة
- استجابات غير عادية أو غير ملائمة للطفل
- أفكار ومحادثات قد تكون غير منتظمة أو عديمة المعنى

تحتاج النساء اللواتي يعانين من ذهان النفاس أن يتم إدخالهن دائماً تقريباً إلى المستشفى من أجل التقييم النفسي والعلاج المتخصص.

قد يكون ذهان النفاس تجربة مرعبة وضائقة للجميع: للأم التي تعاني منه ولشريكها وللعائلة. بعد فترة المعالجة المباشرة، مطلوب الكثير من الدعم والرعاية خلال عملية الشفاء. والخبر الجيد هو أن النساء عموماً يشفين بصورة كاملة مع مرور الوقت وبواسطة العلاج الملائم.

الحصول على مساعدة من أجل مسألة الصحة العقلية قبل الولادة وبعدها

إذا كنت قلقاً بشأن ما يحصل لك، بإمكانك فعل التالي:

- استودع سرك مع شريكك أو صديق موثوق أو عضو في العائلة
- أخبر طبيب العائلة الخاص بك أو اختصاصي صحة موثوق عن التجربة التي تمر فيها
- تحدث مع أهل آخرين كان قد تم شفاؤهم من قلق واكتئاب ما قبل الولادة
- اتصل بخط مساعدة 'باندا' للتحدث عن أفكارك ومشاعرك ولاستكشاف خيارات الدعم

إذا كنت قلقاً بشأن ما يحصل لشخص قريب منك، بإمكانك فعل التالي:

- اسأل بلطف ما إذا كانوا قادرين أو مستعدين لمشاركة ما يحصل
- طمنهم بأنهم ليسوا لوحدهم. هناك أشياء يمكن فعلها كي تساعد
- اقترح عليهم بأن يتحدثوا مع طبيب العائلة أو اختصاصي صحة آخر أو 'باندا'
- بإمكانك أيضاً الاتصال بخط مساعدة باندا PANDA Helpline إذا كنت قلقاً بشأن شخص آخر

إذا كنت قلقاً بشأن إمكانية إصابتك بقلق أو اكتئاب ما قبل الولادة أو بعدها، تأكد بأن العديد من النساء والرجال الآخرين قد مروا في هذه التجربة لإيجاد البهجة وتحقيق الإنجاز كأهل. أنت لست وحدك، ولا يجب عليك أن تمر عبرها لوحدهم.

