



شما مادر یا پدر می شوید. چه حال دارید؟

معلومات مربوط به افسردگی های در دوران حاملگی و بعد از ولادت.



شما مادر یا پدر می‌شوید. چه حال دارید؟ معلومات مربوط به افسردگی‌های در دوران حاملگی و بعد از ولادت.

نوزاد موجب تغییر و تحول در زندگی می‌شود

هر تولد زندگی فعلی را تغییر می‌دهد. روند روزمره به یک قسمی متفاوت می‌شود، وظایف جدیدی وجود دارد و نقش‌ها در فامیل باید از نو کشف شوند. همه تغییرات خوشایند نیستند: نوزاد ضرورت به توجه فراوان دارد. مسئولیت کلان و شب‌های بیخوابی طاقت فرسا هستند. تغییرات در بدن و در اثر هورمون‌ها ممکن است سخت باشند. اغلب اختلافات در رابطه افزایش می‌یابند و لحظات مشترک زیبا بسیار کمتر می‌شوند.

افسردگی بعد از ولادت چیست؟

دوران بعد از ولادت برای صحت روانی استرس‌زا است. تقریباً 15 فیصد مادران و 9 فیصد پدران به همین دلیل به یک افسردگی مبتلا می‌شوند. این افسردگی، افسردگی بعد از ولادت نام دارد. افسردگی ممکن است در زنان و مردان از قبل در طی دوران حاملگی ایجاد شود. البته گاهی هم والدین جدیداً ماه‌ها بعد از ولادت مبتلا می‌شوند.

این موارد نشانه‌های احتمالی هستند که شما احتمالاً مبتلا به افسردگی هستید:

شما احساس خستگی می‌کنید، انرژی ندارید و بدون نشاط، غمگین، گاهی حتی برافروخته یا ناامید هستید. گاهی ممکن است شما دیگر خوب خواب نکنید، کم اشتها باشید یا توانایی تمرکز نامطلوب تری داشته باشید. احساس می‌کنید که بیش از حد تحت فشار هستید یا ترس‌های شدیدی دارید. گاهی احساسات منفی/نامطلوبی نسبت به طفل خودتان دارید. شاید از این می‌ترسید که مادر یا پدر خوبی نباشید یا تشویش‌های شدیدی در مورد نوزادتان دارید. همچنان ممکن است که شما نتوانید با نوزادتان رابطه یا ارتباط عاطفی برقرار نمایید.

حتی در صورتی که همه این نشانه‌ها صدق نکنند، ممکن است که شما مبتلا به افسردگی باشید. افسردگی‌ها را می‌توان و باید تداوی کرد - هر چه زودتر، بهتر. به همین دلیل این مهم است که شما به صراحت در مورد احساسات خود صحبت کنید و عاجل کمک دریافت نمایید. در صورتی که صحت شما خوب نیست، با متخصص قابله خودتان، داکتر نسایی خودتان یا مشاوره والدین در مورد این موضوع صحبت کنید.

خودآزمایی افسردگی

علامت بزیند که در دو هفته گذشته چند بار به این دلایل احساس خوبی نداشتید:

علاقه یا لذت کم نسبت به آنچه که انجام می‌دهید

- اصلا ندارم (0)
- در بعضی روزها (1)
- در بیشتر از نصفی از روزها (2)
- تقریبا هر روز (3)

درماندگی، غمگین بودن یا ناامیدی

- اصلا ندارم (0)
- در بعضی روزها (1)
- در بیشتر از نصفی از روزها (2)
- تقریبا هر روز (3)

منبع: سوالات اصلی مربوط به افسردگی از استعمال صحتی مریض (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

ارزیابی

اعداد داخل پرانتز را در دو کادر علامت زده شده با هم جمع کنید.

در صورتی که حاصل جمع سه یا کلانتر باشد: برای خودتان از یک شخص متخصص مشاوره دریافت نمایید. او می‌تواند وضعیت شما را ارزیابی کند و کمک و پشتیبانی مناسب برای شما فراهم کند. نشانی‌ها را در صفحات بعدی پیدا می‌کنید.

در صورتی که حاصل جمع کوچکتر از سه باشد: شما هیچ مشکلی ندارید یا مشکلات کمی که نشانه افسردگی هستند، دارید. با وجود این ارزش آن را دارد که خوب به خودتان نگاه کنید.

از طریق این لینک یک استعمال مفصل در ارتباط با افسردگی بعد از ولادت به 17 زبان می‌یابید:

postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html

افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت/ افسردگی

تشخیص افسردگی بعد از ولادت اغلب آسان نیست. همچنان تشخیص افسردگی بعد از ولادت از به اصطلاح افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت مهم است. افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت عادی است و مادران بسیاری به آن مبتلا می‌شوند. افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت، چند روز بعد از ولادت بروز می‌یابد و حداکثر یک هفته طول می‌کشد. در زمان افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت، مادران بسیار گریه می‌کنند و احساساتی، مضطرب و حساس هستند. دلیل این کار تغییر هورمون‌ها بعد از ولادت است. البته افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت خود به خود برطرف می‌شود. در صورتی که صحت یک مادر بعد از ولادت به مدت بیشتر از یک هفته بد باشد، چه بسا این موضوع ناشی از افسردگی دوره نقاهت بعد از ولادت نباشد و او احتمالاً به افسردگی بعد از ولادت مبتلا شده است.

در مورد آن گپ بزنید

در صورتی که صحت والدین خوب نباشد و آن‌ها تحت فشار بیش از حد و خسته باشند، اغلب گپ زدن با دیگران در مورد این موضوع برای آن‌ها سخت است. بطور مثال گپ زدن با فامیل خود یا با دوستان ممکن است موثر باشد. والدین جدید اغلب انتظار دارند که بعد از ولادت خوشحال باشند و در صورتی که خوشحال نباشند، به خاطر این موضوع احساس شرمندگی می‌کنند. البته بحران‌های روانی بعد از ولادت نادر نیستند.

ترس از والدین بد بودن

والدین در یک بحران روانی گاهی به تشویش این موضوع هستند که مادر یا پدر بدی باشند. در بعضی موارد والدین حتی از این می‌ترسند که ممکن است نوزاد از آن‌ها گرفته شود. البته این مورد بسیار به ندرت و فقط در شرایط اضطراری اتفاق می‌افتد. امراض روانی بعد از ولادت معمولاً بسیار خوب قابل تداوی هستند. بیشتر اشخاص مبتلا و فامیل‌های آن‌ها دوباره صحت خود را باز می‌یابند و می‌توانند یک رابطه خوب با طفل‌شان برقرار نمایند.

مریضی روانی موجود

آیا شما قبل از حاملگی به یک مریضی روانی، بطور مثال افسردگی مبتلا بودید؟ در این صورت خوب است که قبل از حاملگی با داکتر نسایی خودتان در مورد این موضوع صحبت کنید. نظر به این موضوع ادامه مصرف دواهای مقابله با امراض روانی (بطور مثال دواهای ضد افسردگی) در زمان حاملگی و زمان شیردهی امکان پذیر است. برای این کار با یک داکتر یا داکتر اعصاب صحبت کنید.



یافتن کمک

بحران حاد

این مراکز همیشه، حتی شب‌ها در دسترس شما هستند:

- تماس اضطراری والدین (Elternnotruf): تلفون 0848 35 45 55
- مرکز تماس اضطراری صحتی (Medizinische Notrufzentrale): تلفون 061 261 15 15
- Dargebotene Hand: تلفون 143

هر سه خدمات رایگان هستند.

در اینجا از پشتیبانی صحتی برخوردار می‌شوید:

- زمان مشاوره روانی اجتماعی کلینیک زنان شفاخانه پوهنتون بازل (Universitätsspital Basel) به مشاوره‌های در ارتباط با امراض روانی مربوط به دوران حاملگی و ولادت اختصاص دارد: تلفون 061 328 53 21، ایمیل: gyn.psychosomatik@usb.ch (توسط صندوق بیمه خدمات صحتی تقبل می‌شود)
- در بخش سراپا که امکان قدم زدن در آن وجود دارد (Walk-In Ambulanz) کلینیک اعصاب پوهنتون بازل (UPK Basel) بدون پیش ثبت نام از مراقبت بخش اعصاب برخوردار می‌شوید: تلفون 061 325 81 81، ایمیل: zdk@upk.ch شما می‌توانید دوشنبه الی جمعه بین ساعت 8.00 و 16.00 فقط به 7 an der Kornhausgasse از بازل دیدن نمایید. (توسط صندوق بیمه خدمات صحتی تقبل می‌شود)
- مشاوره نزد مشاوره والدین در ارتباط با افسردگی و مسائل مربوط به والدین، نقش‌های فامیل و همچنان در ارتباط با رشد، مراقبت، تغذیه و خواب طفل‌تان: www.muetterberatung-bl-bs.ch (رایگان)
- تداوی: داکتر شما می‌تواند شما را به یک شخص متخصص اعصاب ارجاع دهد. در اینجا خودتان اشخاص متخصص برای مشاوره یا تداوی را پیدا می‌کنید: www.doc24.ch (توسط صندوق بیمه خدمات صحتی تقبل می‌شود)
- در اینجا ترجمه‌ها به زبان مربوطه خودتان را از طریق تلفون یا در محل می‌یابید: www.inter-pret.ch/de/angebote/regionale-vermittlungsstellen-237.html



مشخصات ناشر

اقتباس بخش‌هایی از محتوای متن با اجازه صمیمانه وقایه و ترویج صحت کانتون زوریخ
(Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich)
گرافیک و تصاویر: Sarah Weishaupt