



ستصبحين أمًا أو ستصبح أبًا. كيف حالك؟

معلومات حول الاكتئاب خلال فترة الحمل وبعد الولادة.



ستصبحين أمًا أو ستصبح أبًا. كيف حالك؟ معلومات حول الاكتئاب خلال فترة الحمل وبعد الولادة.

رضيع يُغير الحياة

كل مولود جديد يُغير الحياة السابقة. حيث يتغير الروتين اليومي، وتُفرض واجبات جديدة ويُضطر إلى تغيير الأدوار داخل الأسرة. وليست كل التغييرات لطيفة: حيث يحتاج الرضيع إلى الكثير من الاهتمام. إن المسؤولية الكبيرة وسهر الليالي أمور مرهقة حقًا. كما أن التغييرات التي تحدث للجسم والتغييرات بسبب الهرمونات يُمكن أن تكون صعبة. وتزيد الصراعات عادة في العلاقة وتقل اللحظات الجميلة المشتركة.

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

إن فترة ما بعد الولادة هي فترة مرهقة للصحة النفسية. حيث يعاني نحو 15 بالمائة من الأمهات و9 بالمائة من الآباء من الاكتئاب خلال هذه الفترة. ويُطلق على هذا الاكتئاب ما بعد الولادة. وحتى أنه يُمكن أن يظهر الاكتئاب لدى النساء والرجال خلال فترة الحمل. إلا أنه ربما يتأثر الوالدان بذلك الاكتئاب خلال الأشهر الأولى بعد الولادة.

هذه علامات محتملة لإصابتك بالاكتئاب:

تشعرين بالتعب أو انعدام الطاقة أو بعدم الفرح أو بالحزن أو أحيانًا أيضًا تشعرين بالانفعال أو اليأس. ولا تتمكنين أحيانًا من النوم جيدًا أو تقل شهيتك أو ربما تصابين بصعوبة في التركيز. تشعرين بالإرهاق الشديد أو بمخاوف جمّة. وربما تُراودك أحيانًا مشاعر سلبية/سيئة تجاه طفلك. ربما تشعرين بالخوف من أن تكوني أمًا غير جيدة، أو تشعر بالقلق من أن تكون أبًا غير جيد أو تشعرين بالقلق الشديد على طفلك. وربما حتى لا تكوني قادرة على تكوين علاقة أو اتصال عاطفي مع طفلك.

حتى ولو لم تنطبق عليك هذه العلامات كاملة، فربما تكوني مصابة أيضًا بالاكتئاب.

يُمكن -بل ويجب- علاج أمراض الاكتئاب - وكلما كان العلاج مبكرًا، كان ذلك أفضل. ولذلك، من المهم أن تتحدثي بصراحة عن مشاعرك، وتحصلين على المساعدة بسرعة. إذا شعرت أنك لست على ما يرام، فتحدثي عن ذلك مع القابلة المسؤولة عنك أو مع طبيب النساء الخاص بك أو مع مسؤولي مشورة الوالدين.

التحقق ذاتيًا من الإصابة بالاكتئاب

ضعي علامة حول عدد المرات التي شعرت فيها أنك لست على ما يرام خلال الأسبوعين الماضيين للأسباب التالية:

قلة الاهتمام أو الاستمتاع بما تفعلينه

- لا على الإطلاق (0)
- في أيام متفرقة (1)
- في أكثر من نصف الأيام (2)
- تقريبًا كل يوم (3)

الانكسار أو الحزن أو فقدان الأمل

- لا على الإطلاق (0)
- في أيام متفرقة (1)
- في أكثر من نصف الأيام (2)
- تقريبًا كل يوم (3)

المصدر: الأسئلة الرئيسية المتعلقة بالاكتئاب في استبيان صحة المريض (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

التقييم

اجمعي الأرقام الموجودة بين قوسين في الخانتين المحددتين.

إذا كانت النتيجة ثلاثة أو أكثر: فاطلبي

المشورة من متخصص. ويُمكن لهذا المتخصص تقييم حالتكِ وتوجيهكِ إلى المساعدة المناسبة والدعم الذي تحتاجينه. وتجدين العناوين في الصفحات التالية.

إذا كانت النتيجة أقل من ثلاثة: فأنتِ لا تعانين من الاكتئاب أو تُعانين منه بدرجة بسيطة. ومع ذلك، فإن الأمر يستحق أن تعتني بنفسك جيدًا.

تجدين من خلال الرابط التالي استطلاع رأي مُفضَّلًا حول اكتئاب ما بعد الولادة مترجمًا إلى 17 لغة:

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

البيبي بلوز ≠ الاكتئاب

ليس من السهل غالبًا التعرف على اكتئاب ما بعد الولادة. إلا أنه من المهم أيضًا التفريق بين اكتئاب ما بعد الولادة وبين ما يُطلق عليه **البيبي بلوز (Babyblues)**. إن البيبي بلوز أمر طبيعي وتعاني منه الكثير من الأمهات. يحدث البيبي بلوز بعد أيام قليلة من الولادة، ويستمر لمدة أسبوع على أقصى تقدير. وخلال فترة البيبي بلوز، تبكي الأمهات كثيرًا، وتغمرن العاطفة ويشعرن بالقلق ويتأثرن سريعًا. وذلك بسبب تغيير الهرمونات بعد الولادة. إلا أن البيبي بلوز يختفي من تلقاء نفسه. وفي حالة شعور الأم بأنها ليست على ما يرام بعد الولادة لفترة أكثر من أسبوع، فربما لا يكون ذلك نتيجة البيبي بلوز، وقد تكون مصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

تحدثوا عن الأمر

عندما لا يشعر الوالدان بأنهما على ما يرام، وأنهما مرهقين وأن قواهما قد خارت، يجدون غالبًا صعوبة في التحدث مع شخص آخر حول ذلك. قد يكون من المفيد التحدث مثلًا مع أحد أفراد الأسرة أو مع أحد الأصدقاء. ويتوقع أغلب الآباء الجدد أن يكونوا سعداء بعد الولادة، ويخجلون عندما لا يشعرون بذلك. إلا أن الأزمات النفسية بعد الولادة ليست بالأمر النادر.

الخوف من أن تُصبحوا آباءً سيئين

يشعر الآباء المصابون بأزمة نفسية أحيانًا بالقلق من كونهم أمًا سيئة أو أبًا سيئًا. وبعض الأحيان يخشى الآباء من إمكانية إبعاد الطفل عنهم. إلا أن ذلك لا يحدث إلا نادرًا جدًا، فقط في حالات الطوارئ. يُمكن عادة علاج الأمراض النفسية المصاحبة للولادة بصورة جيدة جدًا. ويتعافى معظم المرضى وأسره مرة أخرى، ويُتمكنون من بناء علاقة قوية مع طفلهم.

المرض النفسي القائم

هل عانيتي بالفعل قبل الحمل من مرض نفسي؛ مثل الاكتئاب على سبيل المثال؟ من الجيد إذًا مناقشة هذا الأمر مع طبيبة أمراض النساء المسؤولة عنك قبل الحمل. وربما يكون من الممكن الاستمرار في تناول الأدوية المضادة للأمراض النفسية (مثل مضادات الاكتئاب) خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية. تحدثي عن هذا الأمر مع طبيب أو طبيبة نفسي.



أزمة حادة
هذه الجهات متوفرة دائماً لمساعدتك، حتى خلال الليل:

- رقم طوارئ الوالدين: الهاتف 0848 35 45 55
- مركز مكالمات الطوارئ الطبية: الهاتف 061 261 15 15
- منظمة اليد الممدودة (Dargebotene Hand): الهاتف 143

العروض الثلاثة جميعها مجانية.

تجددين هنا الدعم العلاجي:

- تخصص ساعات الاستشارة النفسية الاجتماعية التي تُقدمها عيادة أمراض النساء التابعة لمستشفى بازل الجامعي في تقديم الاستشارات المتعلقة بالأمراض النفسية التي تحدث خلال فترة الحمل والولادة:
الهاتف 061 328 53 21، البريد الإلكتروني: gyn.psychosomatik@usb.ch
(يتحملة التأمين الصحي)
- تحصلين على الرعاية النفسية في العيادة الخارجية المفتوحة دون حجز مسبق (Walk-In Ambulanz) الموجودة في Kornhausgasse التابعة لعيادات بازل الجامعية النفسية (UPK Basel) دون تسجيل مسبق: upk.ch/akutambulanz
الهاتف 061 325 81 81، البريد الإلكتروني: zdk@upk.ch
يُمكنك ببساطة المرور علينا من الاثنين إلى الجمعة خلال الفترة بين الساعة 8.00 والساعة 16.00 في Kornhausgasse 7 في بازل.
(يتحملة التأمين الصحي)
- نصيحة بشأن مشورة الوالدين المتعلقة بالاكنتاب وكذلك بشأن الاستفسارات حول الأبوة والأمومة، ودور الأسرة، فضلاً عن نمو طفلك ورعايته وتغذيته ونومه: www.muetterberatung-bi-bs.ch
(مجاًناً)
- العلاج: يُمكن أن يُحملك طبيبك إلى أخصائي علاج نفسي. وتجددين هنا بنفسك أخصائيين تقديم مشورة أو علاج:
www.doc24.ch
(يتحملة التأمين الصحي)
- تجددين هنا ترجمات إلى لغتك التي تتحدثينها، أو يُمكنك الحصول عليها عبر الهاتف أو في مقرنا:
www.inter-pret.ch/de/angebote/regionale-vermittlungstellen-237.html

هيئة التحرير

مقتبس من أجزاء من النص بعد أخذ الإذن، Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
التصميم والرسم: Sarah Weishaupt

