

اكتئاب ما بعد الولادة - من الأزمة إلى النور

عاصفة في حياة المرأة

تهانينا بالمولود الجديد! أحياناً بدلاً من الشعور بالسعادة تشعر الأم خلال فترة الحمل بالاكتئاب النفسي أو باكتئاب ما بعد الولادة أو بذهان ما بعد الولادة. حيث تظهر الأعراض للكثير منهن مفاجئة كالصاعقة. تتعافى جميع الأمهات تقريباً بفضل المشورة والعلاج النفسي والأدوية ودعم الأقران. تتحول الأوقات العصيبة لتصبح أكثر إشراقاً.

تساعد الجمعية المسجلة Äidit irti synnytyshetimitä ry الأمهات من خلال برامج دعم الأقران في جميع أنحاء فنلندا. كما أن هدفها هو أيضاً تقديم معلومات عن هذه الأمراض المتعلقة بالأمومة. تم الحصول من أجل إعداد هذه الترجمة على إعانة مالية من مؤسسة (Päivikki ja Sakari Sohlberg).

الاكتئاب النفسي أثناء فترة الحمل

تُعاني 7 - 20% تقريباً من النساء الحوامل من الاكتئاب النفسي أثناء فترة الحمل. تتفاوت هذه النسبة في مختلف الأبحاث. غالباً ما يكون في الخلفية اكتئاب نفسي كان قد حدث من قبل، ولكن ذلك لا يكون دائماً. من ضمن عوامل الخطر صغر سن الأم والوصاية المنفردة على الطفل والحمل الذي لم يتم التخطيط له والمشاكل المتعلقة بالمسكرات أو بالمخدرات وعدم وجود شبكة أمانة من المعارف. من الممكن أن تزيد من المخاطر أيضاً الصدمات ومشاكل علاقات الارتباط الثنائية. من الممكن أن يتبع الاكتئاب النفسي أثناء فترة الحمل الاكتئاب النفسي الذي يحدث بعد الولادة.

الاكتئاب النفسي أثناء فترة الحمل من الممكن أن يكون مرتبطاً بتغير فعالية الهرمونات لدى الأم. تتغير فعالية الهرمونات لجميع النساء الحوامل ولكن لا يمرضن جميعهن. من الممكن أن تكون في الخلفية أفكار متناقضة بشأن كونها أصبحت أم والصعوبات من حيث التوفيق فيما بين المهنة والأمومة وجميع الصعوبات الأخرى أثناء الحياة التي لم يتم العثور على حل لها.

يتوجب التدخل في أعراض الاكتئاب النفسي حتى لو كانت ضئيلة وطلب المساعدة من الأخصائيين. الاكتئاب النفسي البسيط والمتوسط من الممكن علاجه بالمساعدة من خلال الحوار، على سبيل المثال بالمعالجة. الأهم بالنسبة للعلاج هو أن يتم الإصغاء للمريض.

غالباً ما يتم اللجوء إلى العلاج بالدواء خلال فترة الحمل على وجه الخصوص إذا كان وضع الأم صعباً. إذا كان لدى الأم اكتئاب نفسي شديد أثناء فترة الحمل لم يُعالج بالدواء، فليس من الضروري أن تكون قادرة على الاعتناء بعلاج نفسها. الجنين الذي في الرحم يُعاني، عندما لا تأكل الأم أو لا تتحرك أو لا تنام بما فيه الكفاية. كان تأثير أدوية الاكتئاب النفسي على تطور الجنين أثناء فترة الحمل هو موضوع للعديد من الأبحاث خلال السنوات الأخيرة. مازال لا يوجد دليل مُقنع على أن الأدوية غير ضارة، ولكن لأنه لا يوجد تأكيد لذلك، فيتوجب أن يكون العلاج الذي في المقام الأول هو الوسائل النفسية. من المفضل دائماً عند بدء أو إنهاء الدواء أثناء فترة الحمل الحديث مع الطبيب أخصائي الأمراض النفسية.

الكآبة النفسانية ليست مرضاً

تشعر تقريباً 80% من الأمهات اللاتي قد ولدن حديثاً بتغيرات شديدة بخصوص المزاج النفسي. حيث أن كل الأشياء تثير الحساسية من الناحية النفسية والبكاء والانزعاج. كما أنه من الممكن أن يعانين أيضاً من فقدان الشهية للطعام واضطرابات النوم. غالباً ما تكون أسباب تقلبات المزاج النفسي هي تغيرات التوازن الهرموني والتعب وتدفق الانفعال طويل المدى.

هذه الكآبة المتعلقة بفترة ما بعد الولادة وتقلبات المزاج النفسي تُسمى الكآبة النفسانية أو كآبة ما بعد الولادة (baby blues). الحالة طبيعية وفي محلها. فهي توجّه الأم كي تتأقلم مع الوضع المعيشي الجديد وتلبية احتياجات الطفل الرضيع. تزول الكآبة في العادة خلال بضعة أيام أو أسبوع. إذا تواصلت الأعراض على كل حال، فمن الممكن أن تكون المسألة عبارة عن اكتئاب ما بعد الولادة.

التغيرات الهرمونية للأم

يتسبب بدء الحمل والولادة والرضاعة بتغيرات هرمونية سريعة في جسم المرأة. يُعتبر أن التغير الهرموني مرتبط بالإصابة بمرض الاكتئاب النفسي أثناء فترة الحمل واكتئاب ما بعد الولادة ودُهان ما بعد الولادة.

يتم إنتاج الهرمونات أثناء فترة الحمل من المشيمة، ويكون المبيضان في حالة استراحة. عند انفصال المشيمة تعود فعالية المبيضين ببطء حيث أن ذلك يتأخر لعدة أشهر. ينخفض مستوى هرمون الاستروجين لدى الأم بعد الولادة كثيراً جداً، حتى ليصبح في المستوى الذي يكون أثناء انقطاع الطمث. نتيجة لذلك ينخفض مستوى سيروتونين في الدماغ. يؤدي ذلك إلى انخفاض المزاج النفسي. عندما في نفس الوقت يتغير قدر النوم ليلاً ويزيد قدر الإجهاد الذي سببته التغيرات المعيشية، يزداد قدر هرمونات الإجهاد في الدماغ. يؤدي هذا بدوره إلى انخفاض مستوى سيروتونين بقدر أكبر مما كان عليه قبل ذلك.

عندما بالإضافة لذلك تُبقي الهرمونات التي تحافظ على استمرار الرضاعة الطبيعية مستوى استروجين منخفضاً، فغالباً ما تكون الدورة السلبية مكتملة.

يتم في العادة علاج الأمهات اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولاد بأدوية العلاج النفسي. يتم اختيار العلاج دائماً بشكل فردي من الممكن أن تكون أدوية العلاج النفسي لها آثار جانبية، ولكن من غير الممكن معرفتها قبل تجربتها. إذا كان الدواء غير مُناسب أو لا يُساعد فمن الممكن تغييره.

من الممكن أن يكون اكتئاب ما بعد الولادة نتيجة لعدة عوامل

بالإضافة إلى الهرمونات فإن العديد من الأمور الأخرى من الممكن أن تؤثر على أن تصاب الأم باكتئاب ما بعد الولادة. من الممكن أن يكون في الخلفية أيضًا اكتئاب كان قد حدث من قبل. من الممكن أن تكون هناك قابلية للإصابة بالاكتئاب النفسي أيضًا من الناحية الوراثية. من الممكن أن تكون الولادة صادمة وتؤدي إلى الاكتئاب.

العلاقة الشخصية المبكرة مع الأم والمشاكل التي تظهر خلالها من الممكن أن تؤثر في الخلفية. التغيير إلى وضعية الأم من الممكن أن يُثير أزمة تطور معيشي واسعة النطاق: تتم إثارة المشاكل المتعلقة بالوالدين على هيئة مشاعر تسبب الضيق النفسي.

عندما يُصبح الطفل الرضيع في البيت، تتغير الحياة. لا يكون هناك وقت شخصي ومن الممكن أن يحدث توتر بخصوص علاقة الارتباط الثنائية. من الممكن أن تكون التصورات الشخصية المُسبقة عن الأمومة مُختلفة تمامًا عن الحياة اليومية الحقيقية للطفل الرضيع. العديد من الأمهات يشعرون بالوحدة الشديدة. ليس من الضروري أن يوجد من ضمن نطاق مجموعة المعارف شخص لديه طفل رضيع. يسكن الأقارب بعيدًا. الشعور بالوحدة والعزلة ومشاعر الاختلاف تسير جنباً إلى جنب. وفقاً لبعض الأبحاث فإنه من الممكن أن يكون حال الأم أفضل، إذا كانت الجدة تستطيع تقديم الدعم بخصوص رعاية الطفل الرضيع.

تحصلين على المساعدة بخصوص اكتئاب ما بعد الولادة مما يلي:

- استشارات الأمومة والطفولة
- من طبيب أو طبيب اخصائي الطب النفسي يعمل في القطاع العام أو الخاص
- من أخصائي نفسي أو معالج نفسي
- من عيادة للطب النفسي أو من مناوبة الطوارئ
- من الاستشارات العائلية
- من دعم الأقران للجمعية المسجلة (Äimä ry)

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

التعب: الأم مُتعبة أو مرهقة بشكل غير طبيعي. الراحة والنوم الكافي لا تساعد لإزالة التعب.

صعوبات النوم: من الممكن أن يكون من الصعب على الأم أن تنام أو أنها تستيقظ وتبقى مستيقظة مبكرًا فجرًا. أو أنها تنام بشكل مضطرب أو منقطع. من الممكن أن تنام الأم كثيرًا بشكل غير معتاد.

الضيق النفسي والقلق: تشعر الأم بالضيق النفسي وأنها في حال سيء، حيث أنه غالبًا ما يكون في أسوأ أحواله صباحًا. من الصعب عليها أن تسترخي، حيث أن الشعور متوتر ومنفعل.

التوتر: ردة فعل الأم شديدة بخصوص الصعوبات أثناء الحياة اليومية. فمن الممكن أن تكون عدوانية بشكل لفظي مع الزوج.

فقدان سعادة الحياة: ينحدر المزاج النفسي للأُم وتزداد مشاعر الشعور بالذنب والدونية. تزداد الأفكار والمشاعر السلبية. من الصعب الشعور بالسعادة وتذكّر الأشياء الجيدة.

عدم اليقين بشأن أمومتها: يراودها الشك بشأن قدرتها على رعاية طفلها. من الممكن أن تفكر الأم فيما إذا قامت بفعل الأمور بشكل صحيح وهل تجرؤ بفعل الأمور بهذه الطريقة وتخاف من أن ترتكب خطأ.

الاعتناء المفرط بالطفل: الأم قلقة بشأن صحة الطفل وتناوله للطعام ونومه وبشأن ما إذا أن الطفل على قيد الحياة ويتنفس. من الصعب على الأم ترك الطفل ليرعاه الآخرون.

الاكتئاب، انحدار المزاج النفسي: من الممكن أن تشعر الأم بالكآبة وأن تكون غير سعيدة ومُتعبة بشكل مستمر أو في وقت معين أثناء اليوم. اللحظات الجيدة والسيئة والأيام تتفاوت.

أعراض الهلع: تظهر أعراض الهلع على شكل أعراض جسدية شديدة ومفاجئة، على سبيل المثال خفقان القلب والتعرق والضييق النفسي والتنفس السريع والانفعال. من الممكن أن تظهر على سبيل المثال خوف من المكان العام.

الأفكار الجبرية: من الممكن أن تخاف الأم على سبيل المثال من إلحاق الضرر بالطفل الرضيع.

المخاوف: الأم لديها مخاوف غير واقعية وشديدة جدًا بالنسبة للوضع. من الممكن على سبيل المثال أن تخاف من أن يموت طفلها أو أن تموت هي نفسها.

التغيرات بخصوص الشهية للطعام: من الممكن أن تفقد الأم الشهية للطعام بشكل كلي أو أنها تزداد بشكل واضح.

المشاكل بخصوص النواحي الجنسية: من الممكن أن تقل الرغبات الجنسية للام بشكل كبير أو تفقدها تمامًا، بسبب فقدان مشاعر المتعة.

الأشكال المتعددة للاكتئاب النفسي

من الممكن أن يظهر الاكتئاب النفسي أحيانًا خلال المرة الأولى كأعراض جسدية مختلفة. من الممكن أن تكون أعراضه أوجاع في البطن أو تساقط الشعر أو حمى بسيطة أو التعرق ليلاً أو الشعور بالغثيان أو بالدوخة. كما أن الصداع وآلام الرقبة والظهر وآلام الأطراف وآلام الصدر واضطرابات الجهاز الهضمي من الممكن أن تكون عبارة عن اكتئاب نفسي خفي.

الاكتئاب النفسي الخفيف

المصاب بالاكتئاب النفسي الخفيف يتدبر أمره أثناء فعاليات الحياة اليومية والعمل، على الرغم من أن الحياة تتطلب جهدًا إضافيًا أيضًا. من الممكن أن يستفيد من المساعدة من خلال الحوار، على سبيل المثال من دعم الأخصائي النفسي أو الأخصائي النفسي لاستشارات الأمومة والطفولة. تم إثبات أن ممارسة الرياضة الملائمة والمنتظمة تساعد على وجه الخصوص بشأن الاكتئاب النفسي الخفيف.

الاكتئاب النفسي المتوسط

تنخفض القدرة على العمل والفعاليات بقدر كبير أثناء الاكتئاب النفسي المتوسط ويبدو المستقبل ميؤوساً منه. غالباً ما يتم علاج المكتئب نفسياً من خلال المعالجة النفسية أو الأدوية.

الاكتئاب النفسي الصعب

يُسبب الاكتئاب النفسي الصعب مشاكل بخصوص العلاقات فيما بين الأفراد وبالمعاناة عند فقدان متعة الحياة. الأفكار المتعلقة بالموت تكون شائعة. من الممكن أن يشعر الشخص الذي يعاني من الاكتئاب الصعب أن هذه الأفكار تحرره. من الممكن أن يكون المصاب بالاكتئاب النفسي الصعب بحاجة إلى العلاج في المستشفى.

دُهان ما بعد الولادة مرض نادر

تظهر 1 - 2 حالة من دُهان ما بعد الولادة لكل ألف ولادة. يظهر تقريبًا خلال ستة أسابيع من الولادة، في العادة خلال 3 - 10 أيام. من النموذجي أثناء تلك الحالة الارتباك والأفكار غير الواقعية والمخاوف وأحيانًا الانعزال في العالم الخاص أو السلوك الهوسي. يحتاج الشخص الذي أصيب بدُهان ما بعد الولادة إلى العلاج في المستشفى وغالبًا ما يتم على الرغم من إرادته. وعلى الرغم من أن هذا يبدو شديدًا، فإن التنبؤ بخصوص سير دُهان ما بعد الولادة جيدًا. في كثير من الحالات يزول المرض بعد بضعة أسابيع أو شهور. غالبًا ما يتبع الذهان الاكتئاب النفسي على كل حال.

من الأعراض الأولية لدُهان ما بعد الولادة انخفاض الحاجة إلى النوم والبكاء وفرط النشاط والاضطراب وتدفق الأفكار والكلام. تُصبح الأم بعد ذلك مرتبكة ومرتابة ومن الممكن أن تكون لديها تهيؤات. يضعف إدراك الواقع. من الممكن أن يكون المزاج النفسي مندفعًا أو متوترًا. يتغير السلوك، أي من الممكن أن تكون الأم مضطربة أو كثيرة الكلام أو لا تلتزم بالمواعيد أو لا تبالي بالضوابط الاجتماعية.

لا يوجد توافق بشأن أسباب المرض. الأعراض النفسية السابقة على سبيل المثال الاضطراب النفسي ثنائي القطب من الممكن أن تكون في الخلفية. من الممكن أن يكون المرض وراثيًا. بالإضافة لذلك هناك حاجة إلى عامل يثقل العبء، على سبيل المثال نقص النوم أو الولادة التي استغرقت طويلًا أو الحساسية الشديدة لانخفاض المفاجئ لمستوى الهرمونات.

من الشائع ألا يكون لدى الأمهات اللاتي أصبن بدُهان ما بعد الولادة شعور بالإصابة بالمرض أي أنها لا تدرك أن هناك أي شيء غير عادي بخصوص وضعها. استشارات الأمومة والطفولة والزوج والمقربون الآخرون لديهم دور جوهري بشأن التعرف على الأعراض.

يتم في المستشفى بدء العلاج بالدواء. عندما يهدأ الوضع تكون المساعدة من خلال الحوار مفيدة. تحتاج الأم عند عودتها إلى البيت إلى دعم خاص أيضًا على سبيل المثال من الطبيب أخصائي الأمراض النفسية ومن ممرضة الصحة النفسية ومن عمل العائلات التي لديها أطفال رضع ومن الخدمة المنزلية والمعالج النفسي.

توفر الجمعية المسجلة Äimä ry دعم الأقران بأشكال متعددة

ما هو دعم الأقران؟

- دعم الأقران يعني أن الأشخاص الذين هم في نفس الوضع يساعدون بعضهم البعض. غالبًا ما يكون له تأثير إيجابي على الشفاء.
- يستند دعم المجموعة على التجارب الشخصية للمشاركين في المجموعة. الثقة والمشاركة هي الأمور الجوهرية.
- يساعد دعم الأقران في التقليل من مشاعر الوحدة والاختلاف والخجل لدى الأم. هناك الكثير من الأمور المألوفة في قصص وأفكار الأمهات الأخريات اللاتي تعرضن لنفس التجربة.

أشكال الدعم لـ Äimä هي:

- مجموعات دعم الأقران في جميع أنحاء البلد. ألا توجد مجموعة في بلدية سكنك؟ هل ترغب بتأسيس مجموعة؟ تواصل مع

.heli.mikkola@aima.fi

- هاتف دعم الأقران 040 746 7424. أنظر مواعيد المناوبة www.aima.fi.

- دردشات دعم الأقران.
- المقابلة الفردية للأم الداعمة في مختلف أنحاء فنلندا.
- منتديات الحوار المغلقة على الإنترنت.
- الأحداث بما في ذلك أيام دعم الأقران ونهايات الاسبوع العائلية وأيام علاقة الارتباط الثنائية.

معلومات إضافية: www.aima.fi

هذا النص عبارة عن نسخة مختصرة لدليل الجمعية المسجلة Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry بخصوص اكتئاب ما بعد الولادة - من الأزمة إلى النور (2016).

الخبراء: أهوكاس أنتي، طبيب أخصائي الطب النفسي؛ هيرتزيبرق توفى، طبيب أخصائي الطب النفسي؛ لاورا سوفي، أخصائية نفسية، معالجة نفسية، مُعالجة EMDR، معلمة، الجمعية المسجلة لرابطة السكان (Väestöliitto ry).