

اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة



في بعض الأحيان يكون القلق والاكتئاب أكثر من مجرد قلق أو "الكآبة النفاسية"

وقد يكون الحمل والأمومة الجديدة أمرًا ممتعًا ومشوقًا. وفي بعض الأحيان لا تسير الأمور وفق المخطط لها، مما يسبب التوتر. وفي بعض الأحيان تسير الأمور بشكل جميل، وتظل الأمهات لا تشعرن بأنفسهن. وتعاني العديد من الأمهات من مشاعر حادة وتقلبات مزاجية أثناء الحمل. وهذا أمر طبيعي لأن مستويات الهرمونات لدى النساء تكون مرتفعة أثناء الحمل وبعد الولادة. لكن في بعض الأحيان تصبح هذه المشاعر أكثر من اللازم وتتطور إلى اضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD).

ما هو اضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD)؟

تكون اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة عبارة عن مشاعر اكتئاب و/أو قلق أثناء الحمل وحتى عام بعد الولادة. ويمكن أن تحدث أيضًا عند انتهاء الحمل. ويعد دهان ما بعد الولادة أحد الاضطرابات التي تحدث بعد الولادة، لكنه نادر. ويمكن أن شعري بأعراض خفيفة أو شديدة من اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD). أو قد تكون الأعراض بين الخفيفة والشديدة. وهي أعراض شائعة جدًا وتؤثر على العديد من النساء. وقد تعاني بعض النساء من أعراض خفيفة ويشعرن بالإرهاق وقد يعاني البعض الآخر من أعراض حادة ويشعرن بعدم القدرة على الاستمرار. ويؤثر اضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) على كل امرأة بشكل مختلف. ويمكن أن تؤثر اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) بالسلب على حبك لطفلك واعتنائك به وكذلك على حبك لنفسك.

من هن الأكثر عرضة للإصابة بهذه الأعراض؟

يمكن أن تؤثر أعراض اضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) على أي امرأة: النساء من أي عرق أو عمر أو خلفية. ويمكن أن تؤثر اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) حتى على الأمهات والأمهات بالتبني. ويمكن أن تحدث هذه المشاكل بعد الحمل الصحي وللأمهات اللاتي يحتجن (ويعشقن) أطفالهن بشدة. وتعتبر الأعراض علامة على أنك بحاجة إلى الدعم. ولا يعني هذا أنك أم سيئة.

ما العلامات الشائعة؟

تعاني العديد من الأمهات من تقلبات عاطفية. ويشعر البعض بالحزن والبكاء الشديد بعد الولادة. وتكون العديد من العلامات الخفيفة لاضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة شائعة بعد ولادة الطفل مباشرة. وقد تشعرين بالقلق وسرعة الانفعال والضغط الشديد. تواصل مع طبيبك الرعاية الأولية أو أخصائي HealthySteps إذا كانت مشاعرك قوية أو إذا استمرت لأكثر من أسبوعين وتتضمن أيًا مما يلي:

- عدم القدرة على الاعتناء بنفسك (ارتداء الملابس والاستحمام وما إلى ذلك)
- عدم القدرة على التعامل مع المهام اليومية

- البكاء المستمر
- الغضب
- الخدر أو الانفصال عن الطفل أو الاحباء
- التحقق من حال الطفل باستمرار
- أفكار مستمرة حول همومك
- الأرق
- أفكار حول إيذاء الطفل أو أفراد الأسرة الآخرين أو نفسك
- الشعور بالذنب أو الشك في قدرتك على رعاية طفلك
- القلق من الأصدقاء أو أفراد الأسرة

في حالات نادرة، تكون اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة سيئة للغاية لدرجة أنها قد تعرضك أنت أو طفلك للخطر. وإذا شعرت أنك قد تؤذين نفسك أو طفلك، فاتصلي برقم 911، أو اذهبي إلى أقرب غرفة طوارئ.

ما سبب الأهمية الكبيرة للدعم

قد يسمح لك طلب الدعم بالتعامل مع المشاعر والمخاوف الشديدة. ويمكن أن يساعدك ذلك على استعادة بعض الطاقة والبدء في الشعور بنفسك. ويعتبر الشعور بالتحسن أمرًا مهمًا لك ولطفلك. ويمكن أن يساعد الحصول على الدعم لنفسك في نمو طفلك أيضًا.

طرق لمحاولة تحسين حالتك المزاجية

- تحدثي عن مشاعرك مع شخص تثقين به. من المفيد التحدث عن مشاعرك، على الرغم من أن ذلك قد لا يغير أي شيء على الفور.
- حركي جسدك، واستحمي، حاولي الخروج كل يوم، ولو لفترة قصيرة فقط. والأفضل من ذلك، حاولي أن تتمشي.
- خذي بضع دقائق للتركيز على نفسك. هل تناولت الطعام اليوم؟
- خذي وقتًا للاسترخاء. هل تحصلين على قيلولة؟ إذا كنتِ لا تحصلين على قيلولة، فهل يمكنكِ الاستلقاء والراحة؟
- اطلبي الدعم. اطلبي من شخص تثقين به مساعدتك في رعاية الطفل لكي تتمكني من الحصول على قسط من الراحة.

لست مضطرة لتحمل هذا بمفردك

يمكن علاج الاكتئاب والقلق. ولا يعني وجود مجموعة من الخيارات والحصول على المساعدة أنك ستحتاجين إلى دواء. وقد يشمل العلاج المزيد من الدعم من العائلة والأصدقاء، والتركيز على الصحة والعافية، ومجموعات الدعم والاستشارة والأدوية. تحدثي إلى أخصائي HealthySteps إذا كنت بحاجة إلى الدعم.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

