

هل تتساءلين لماذا لا يشعر مولودك الجديد بالسعادة؟

إنجاب المرأة لطفل هو حدث كبير في حياتها ويمكن أن يسبب لها القلق والتعب والحزن، وهي مشاعر لا تدوم طويلاً في العادة، ولكن إن استمرت فقد تكونين مصابة بالاكتئاب. ولمعرفة المزيد من المعلومات يُرجى قراءة هذا المنشور



ما الذي يمكنك فعله إن كنت تعتقدين أنك مصابة بالاكتئاب

- احرصي على البوح بما يخالجتك من مشاعر لأشخاص قريبين منك واطلبي منهم الدعم اللازم، فقد يكون بوسعهم مساعدتك في العناية بطفلك عندما تحتاجين إلى بعض الوقت للعناية بنفسك أو لأخذ قسط من الراحة
- واطلبي على التواصل مع الآخرين من خلال قضاء بعض الوقت مع أفراد الأسرة والأصدقاء
- احرصي على الخروج في الهواء الطلق عندما تستطعين ذلك، فالخروج برفقة طفلك في نزهة على الأقدام ببيئة آمنة يعود بالفائدة عليكما كليهما
- تحدّثي مع الأمهات الأخريات اللاتي قد يسدين إليك المشورة أو يستطعن تبادل خبراتهن معك
- تحدّثي إلى مزوّدك بخدمات الرعاية الصحية، فبمقدوره أن يساعدك على إيجاد أنسب علاج لحالتك
- إذا كانت لديك أفكار بشأن إيذاء نفسك أو طفلك، فاحرصي على طلب المساعدة فوراً

تذكّري: أن الشعور بالاكتئاب عقب الولادة أمر شائع جداً. وإذا كنت تعتقدين أنك قد تكونين مصابة به، فاحرصي على طلب المساعدة اللازمة لعلاج

ما الذي ينبغي أن تعرفينه عن الاكتئاب

- الشعور بالاكتئاب عقب الولادة أمر شائع جداً، وهو يؤثر على امرأة واحدة من أصل ٦ نساء من اللواتي ينجبن الأطفال. والاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، وهو يقترب بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل
- إضافة إلى ذلك، يبدي المصابون بالاكتئاب العديد من الأعراض التالية في العادة: فقدان الطاقة؛ وتغيّر الشهية؛ والنوم لفترات أطول أو أقصر؛ والشعور بالقلق؛ وتدني مستوى التركيز؛ والتردد؛ والاضطراب؛ والشعور بعدم احترام الذات أو بالذنب أو باليأس؛ والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار
- تشمل أيضاً أعراض الاكتئاب اللاحقة للولادة ما يلي: الشعور بالإرهاق؛ والبكاء المستمر من دون أسباب واضحة؛ وعدم الشعور بأصرة تربطك بطفلك؛ والتشكيك في قدرتك على العناية بنفسك وبطفلك
- يمكن علاج الاكتئاب اللاحق للولادة بفضل المساعدة المهنية المتخصصة، وبمقدور العلاج بواسطة التحدّث عن الاكتئاب والأدوية أن يساعد في الشفاء منه، كما يمكن أخذ بعض الأدوية بأمان أثناء الإرضاع الطبيعي
- يمكن أن يدوم الاكتئاب اللاحق للولادة، إن لم يُعالج، لأشهر أو حتى سنوات، وبإمكانه أن يؤثر على صحتك وعلى معدل نمو طفلك