

## الاكتئاب والقلق خلال الحمل والأمومة المبكرة



إن الأمر أكثر شيوعاً مما تعتقدون

يمكن أن يحدث الاكتئاب أو القلق، إلى جانب التوتر ومواجهة الصعوبات في التأقلم مع كونك أمًا، خلال الولادة أو بعدها. ويمكن أن يؤثر هذا على واحدة من سبع نساء، مع تعرّض الآباء لخطر المعاناة من القلق أو الاكتئاب أثناء تأقلمهم مع الأبوة.

يعاني العديد من الآباء في صمت مما قد يمنعهم من الاستمتاع بطفلمهم. إن طلب المساعدة مبكراً أمر مهم جداً، وهو يشكل جزءاً من إدارة مثل هذه المشاكل بنجاح.

### بعض عوامل الخطر للتعرض للقلق والاكتئاب أثناء الحمل وفي فترة

#### الأمومة المبكرة

تسهم عدة عوامل في كون الوالدين أكثر عرضة لخطر معاناة القلق والاكتئاب خلال هذا الوقت.

وقد تشمل هذه العوامل:

- عدم الشعور بالارتباط مع الطفل أو الخوف من حدوث شيء للطفل
- أفكار حول إيذاء النفس أو إيذاء الطفل
- قلة التركيز أو ضعف الذاكرة أو تشوش التفكير، أو الصعوبة في اتخاذ القرارات
- انعدام الطاقة أو قلة الحماسة أو فرط النشاط
- انعدام الاهتمام أو عدم القدرة على الاستمتاع بالأمور المختلفة، أو الابتعاد عن الصلات الاجتماعية

- تاريخ شخصي أو عائلي من المشاكل في الصحة العقلية
- تغييرات أساسية في الحياة مثل الحزن أو الخسارة، أو الانتقال من منزل إلى آخر، أو تغيير العمل أو فقدانه، أو أية أحداث أخرى غير متوقعة قد تسبب توتراً إضافياً
- صعوبات في الحمل أو مضاعفات في الولادة
- انعدام الدعم العملي وأو المالي وأو العاطفي
- تجربة سابقة من الإساءة أو الإهمال
- مخاوف على صحة الطفل
- مشاكل تتعلق بالمخدرات أو الكحول

### تشمل بعض الأمور التي قد تفيدي في إدارة الاكتئاب أو القلق:

- تناول حمية متوازنة
- التمرين المنتظم
- الحصول على فترات استراحة لنفسك
- التحدث مع شخص تثقين به
- التحدث مع آباء جدد آخرين
- العثور على وقت لتمضيةها معاً كزوج وزوجة يطلبان المساعدة من العائلة والأصدقاء
- التحدث مع مقدم رعاية صحية

### ما الذي عليك البحث عنه

إن تجارب الآباء في الاكتئاب والقلق مختلفة. وقد تشمل بعض التغييرات التي ينبغي عليك أن تكوني مدركة لها التالي:

- تغييرات على المزاج تكون مستمرة وخارجة عن المألوف
- تغييرات على نمط النوم أو النوم المضطرب أو تلاحق الأفكار
- تغييرات على الشهية وقلة الأكل أو زيادته
- الشعور بعدم النفع أو الشعور بالفشل كوالد وعدم التكيف
- العزلة والشعور بالوحدة



### أهمية طلب المساعدة مبكراً

عندما يوجد القلق أو الاكتئاب، فينبغي على الوالدين طلب المساعدة بأسرع وقت ممكن. ويمكن لذلك أن:

- يحدد الصعوبات ويعالج فترة التعافي ويحسنها
- يمنع الانزعاج والقلق العائليين المستمرين
- يطور استراتيجيات للمساعدة على إدارة التوترات اليومية
- يبني تجارب أبوية إيجابية وممتعة
- يضمن ويراقب الرعاية العاطفية والجسدية للطفل
- يعزز العلاقات ومن ضمنها تلك مع الطفل والشريك والأطفال الآخرين في العائلة

### كيف بوسعي أن اعرف إذا ما كنت بحاجة إلى مساعدة مهنية؟

يمكن أن يساعد التحدث مع مقدم رعاية صحية على التعرف على أفضل منهجية لتحسين مزاجك.

قد يُطلب منك تقديم التاريخ المرضي لعائلتك وإكمال مقياس إدنبرة للاكتئاب (EDS). إن مقياس إدنبرة للاكتئاب عبارة عن مجموعة من عشرة أسئلة يتم استخدامها عادة كجزء من التقييم. إن العمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من شأنه مساعدتك على تحديد خطة عمل تناسب احتياجاتك.

### كيف يستطيع الآخرون المساعدة

- تحدث بانفتاح، حاول ألا تقدم نصح أو آراء، ولا تصدر أحكاماً
- استمع وتقبل مشاعر الوالدين وحاول أن تتفهم احتياجاتهم
- ادعم الوالدين وطمئنهم بأنك ستوفر لمساعدتهم
- اعرض بأن تتولى العناية بالطفل إذا رغبا في ذلك، وذلك دون تؤولي زمام الأمور
- إن المساعدة في المنزل ضرورية
- استخدم العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم العملي والحصول على فترة استراحة
- قدم التشجيع والدعم لطلب المساعدة من مقدم رعاية صحية تثق به

### للحصول على مزيد من المعلومات والدعم من:

- ممرضة مختصة بصحة الطفل والصحة العائلية
- طبيب عام
- مركز الصحة العقلية الخاص بمجتمعك المحلي
- خط العناية (Careline) من كاريتان على الرقم **1300CARING (1300 227 464)**
- استشارات لايفلاين (Lifeline) على مدار الساعة على الرقم **131114**
- موقع بيوند بلو الإلكتروني **www.beyondblue.org.au** (مبادرة وطنية حول اكتئاب ما بعد الولادة)

تمت المراجعة في مايو 2015 - FAM040. المراجع متوفرة عند الطلب

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

ص. ب. 241، فيلاود، ولاية نيوساوث ويلز 2163  
هاتف: 2300 9794 02 فاكس: 2323 9794 02  
رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842  
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:  
[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)  
[Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au](mailto:Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au)  
خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)