

متى يجب علي أن أقلق بشأن اكتئاب ما بعد الولادة: هل أنت في خطر؟

17 أكتوبر 2019

شارك علي: فيسبوك، ماسنجر، تويتر، طباعة

بقلم ميليسا شيفر

لدى المرأة الحامل الكثير لتفكر فيه عندما يتعلق الأمر بصحتها. يؤثر كل قرار تتخذه لأنفسنا بشكل مباشر على صحة أطفالنا.

هناك حالة طبية واحدة يجب أن تكون مستعدة لها كل امرأة ، بغض النظر عن تاريخها الصحي ، وهي حالة اكتئاب ما بعد الولادة. إن المرض العقلي هو حالة طبية، لا تختلف عن أية حالة أخرى لها أعراض خطيرة. ومثل أي مخاوف صحية أخرى، يجب علاج المرض العقلي حال ظهوره أو ظهور أي من أعراضه.

هل أنا في خطر من اكتئاب ما بعد الولادة؟

إذا كنت امرأة حامل ، فأنت معرضة لخطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض، أفادت 8 إلى 19٪ من النساء بأنهن يعانين من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة ، و 80٪ من النساء سيعانين من "الشعور بالكآبة النفسية أو ما يسمى بكآبة الرضيع أو "بألبيبي بلوز".

وبالمقارنة ، يعاني 5-8٪ من البالغين في الولايات المتحدة في عام ما من الإكتئاب. هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر إصابة المرأة بالاكتئاب أثناء الحمل أو بعد الولادة. وتشمل هذه:

- تاريخ من الاكتئاب أو اضطرابات مزاجية أخرى خارج فترة الحمل (إذا كنت مصابةً بالاكتئاب في الماضي فأنت أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بثلاث مرات من المرأة العادية).

- تاريخ من اكتئاب ما بعد الولادة على وجه التحديد (وهذا يزيد من خطر الإصابة بنسبة 70٪).

حاربي اكتئاب ما بعد الولادة بإعطاء نفسك الأولوية أيضاً

كما هو الحال في العديد من مجالات الحياة الأخرى ، فإن أفضل دفاع هو الهجوم الجيد. في هذا الوقت من حياتك عندما تكون كل الأنظار موجهة نحو زيادة حجم بطنك وحمزة الفرح الجديدة ، ركزي على إعطاء صحتك الشخصية أولوية قصوى.

آخر شيء تريد أي امرأة حامل التفكير به هو تحديد موعد آخر مع الطبيب. ولكن إذا كنت معرضة لخطر الإصابة باضطراب الشخصية الحاد ، فأنت مدينة لنفسك بإستشارة أخصائي الصحة العقلية الموصى به قبل الولادة.

أما إذا كنت لا تعاني حاليًا من الاكتئاب ، فمن المحتمل أنك ستحتاجين إلى مقابلة الطبيب مرتين أو ثلاث مرات فقط أثناء فترة الحمل. يمكن أن تساعد هذه المواعيد الوقائية طبيبك في تحديد خط أساس لصحتك العقلية. هناك أطباء نفسيون متخصصون في علاج النساء أثناء فترة الحمل وما بعد الولادة. اسأل طبيبك أو طبيبتك النسائية لتحويلك للطبيب النفسي المختص إذا كنت بحاجة إلى تحويل.

سيقوم طبيبك أيضا بمقابلتك مع شريك حياتك في نهاية حملك للتأكد من أن شخصًا ما في المنزل يفهم العلامات التحذيرية لحالات إكتئاب ما بعد الولاد، وأهمية العلاج الفوري. سنتلقي بطبيبك مرة أخرى بعد 4-6 أسابيع من الولادة ، للتأكد من أنك ما زلت في حالة جيدة.

علاج اكتئاب ما بعد الولادة

هناك خيارات آمنة لك ولطفلك ، بما في ذلك العلاج النفسي والعلاج بالضوء الساطع والعلاجات الطبية البديلة مثل الوخز بالإبر أو المكملات الغذائية ، بالإضافة إلى مضادات الاكتئاب.

تشعر النساء عمومًا بالقلق بشأن سلامة مضادات الاكتئاب أثناء الحمل ، ولكن من المهم أن نتذكر أن الاكتئاب هو حالة طبية تتطلب في بعض الأحيان إلى العلاج بالأدوية. يجب موازنة خطر تناول أي دواء مقابل خطر عدم تناوله ، سواء كان ذلك لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو الاكتئاب أو لأي حالة طبية أخرى.

لا تتجاهلي العلامات التحذيرية للاكتئاب ما بعد الولادة

لا تتجاهلي العلامات التحذيرية والأعراض الخارجية للاكتئاب لمجرد أنك تخافين من العلاجات المحتملة أو أن يتم تصنيفك كمريضة نفسية. من المهم أن نفهم أن الخطر الذي يتعرض له الطفل من العيش مع أم مصابة بالاكتئاب هو خطري حقيقي تمامًا مثل خطر تناول مضادات الاكتئاب.

إذا كنت تشكين في أنك أو شخص تعرفينه قد يعاني من اكتئاب ما بعد الولادة أو من أي مرض عقلي ، فاستشيري أخصائي صحة نفسية موثوق به وواجهي هذا الواقع وجهًا لوجه.

نبذة عن ميليسا

ميليسا شيفر هي مديرة التسويق العالمي والحلول الصحية لأصحاب العمل في مستشفى هيوستن ميثوديست. هي في الأصل من شمال فيرجينيا. أمضت حياتها كلها على بعد 100 ميل من العاصمة واشنطن دي سي ولحين انتقالها هي وزوجها إريك إلى هيوستن قبل عدة سنوات. الآن ، هي فخورة لكونها من سكان تكساس (تكسان) ، وتستمتع بالموازنة ما بين عملها بدوام كامل وبين كونها أم، الأمر الذي يتمثل بمثابة ركض ماراتون – أي سباق طويل المسافة.

الفئات: متى يجب أن أقلق بشأن
العلامات: الحمل والولادة ، صحة المرأة