

الصحة النفسية في فترة الحمل وبعد الولادة

تنتاب الوالدين مشاعر كثيرة متباينة قبل وبعد وصول طفلهما بدءًا بالفرح والبهجة به إلى الشعور بالحزن بل والذنب. تصبح هذه المشاعر في بعض الأحيان صعبة لحد أن أحد الوالدين قد يشعر بالقهر والعجز.

إن إنجاب طفل هو تغيير كبير في حياة الإنسان، وهذه المشاعر المختلفة يمكن أن تحدث في أي وقت خلال فترة الحمل أو خلال السنة الأولى بعد الولادة أو تبني طفل.

واحد من كل خمسة آباء يشعر بالاكتئاب والقلق. قد يُلاحظ عليه: **اهتم بنفسك**

- الإجهاد
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت تشعره من قبل بالسعادة
- الحزن والغضب والشعور بالوحدة
- تغير في الشهية
- شعور بقلق مستمر
- شعور بالذنب ولوم الذات
- صعوبة تذكر الأشياء أو اتخاذ القرارات
- التفكير في إيذاء نفسه أو طفله
- اعترف بأنك تمر بتغيير كبير في حياتك
- اطلب المساعدة من غيرك
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- تحدث مع الأصدقاء والعائلة
- احصل على قدر كافٍ من النوم
- تناول الأطعمة الصحية
- خطط لشيء واحد تقدم على فعله كل يوم
- كن نشطاً كل يوم
- انضم إلى برنامج تربية الأطفال المحلي

إذا استمرت معك المشاعر معظم اليوم، وكل يوم، لمدة أسبوعين أو أكثر، فتحدث إلى ممرض/ممرضة الصحة العامة أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

أسباب الاكتئاب غير واضحة. تحدث العديد من التغيرات الهرمونية والكيميائية أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل. من بعض العوامل الأخرى:

- تاريخ مرضي من الاكتئاب أو الصدمة
 - الافتقار إلى الدعم أو العزلة
 - ضغوط الحياة
- وفي حالات نادرة، يمكن أن تكون الأمهات مصابة بمرض خطير يسمى الزهان. تشعر الأمهات بالارتباك الشديد وقد تخطن لإيذاء أنفسهن أو أطفالهن. يتطلب هذا معالجة طبية فورية في قسم طوارئ المستشفى.

PH1502SS346

لست وحدك سوف نساعدك، وستتحسن!