

# اكتئاب ما بعد الولادة Postpartum Depression

- ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)
- ما هو الإدمان؟ (عربي)
- الاكتئاب (عربي)
- الاضطراب الثنائي القطب
- اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- اضطرابات الفلق (عربي)
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية (عربي)
- اضطراب الهلع
- الفصام العقلي
- اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم
- مرض ألزهايمر وأنواع أخرى للخرف
- اضطرابات متزامنة: اضطرابات عقلية ومشاكل تعاطي المواد المخدرة
- اضطراب الأجنة الكحولي
- التبغ
- الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)
- علاج الاضطرابات العقلية
- العلاج البديل للاضطرابات العقلية
- علاج الإدمان
- الشفاء من الاضطرابات العقلية
- الإدمان والوقاية من الانتكاس
- تخفيف الضرر
- الوقاية من الإدمان
- تحقيق صحة عقلية إيجابية
- التوتر
- الاضطرابات العقلية والإدمان في مكان العمل
- الصحة العقلية للمسنين ومشاكل الإدمان
- الأطفال والشباب والاضطرابات العقلية
- التبغ وتعاطي المواد المخدرة (عربي)
- الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية
- الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات العقلية والإدمان
- الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات المختلفة
- البطالة والصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- الإسكان
- التكلفة الاقتصادية للاضطرابات العقلية والإدمان
- التكلفة الشخصية للاضطرابات العقلية والإدمان
- قضية العنف
- التأقلم مع أزمتين وطورتي الصحة العقلية
- ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)
- الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية (عربي)
- الحصول على مساعدة لمواجهة مشاكل تعاطي المواد المخدرة

إن فترة الحمل هي وقت مميز في حياة المرأة- وهو وقت مليء بالتغيرات الجسدية والعاطفية. فأتناء الحمل، يتغير جسد الحامل وتكون هناك تقلبات في الهرمونات ويتطلب منها ذلك مواجهة مشاعر الفرح ومسؤوليات الحياة الجديدة التي تنمو في داخلها. وبعد الولادة تظل الأم في حاجة إلى التعامل مع التغيرات المتعلقة بها بالإضافة إلى العناية باحتياجات طفلها أيضاً.

## ما هي الأعراض؟

### What Does It Look Like?

من الممكن أن تشمل أعراض اكتئاب ما بعد الولادة:

- البكاء بدون سبب معروف
- بلاهة الإحساس
- شعور باليأس
- أفكاراً وتصورات مخيفة
- اهتماماً مبالغاً بالطفل
- اكتئاباً ربما يتراوح ما بين حزن وأفكار انتحارية
- القلق أو نوبات الهلع
- مشاعر بعدم الكفاءة أو عدم القدرة على التأقلم
- اضطراباً في النوم
- تغيراص في الشهية
- شعوراً بالاستياء تجاه الطفل أو أعضاء الأسرة الآخرين
- الشعور بأن شيئاً ما ليس على ما يرام

مصدر المعلومات: Pacific Post Partum Support Society

وبينما تكون فترة الحمل مصحوبة بالاحتفال، فإن العائلات ومن هم حول الحامل ربما ينسون أنه من الممكن أن تسبب هذه الفترة ضغط على الأم وربما يكون ذلك بسبب التغيرات المفاجئة الشديدة وعوامل التوتر في حياتها. وأحياناً، تكون التجربة مصحوبة بالتوتر والإجهاد لدرجة أن تصبح الأم حزينة جداً، قلقة، ومتسارعة للعودة إلى حياتها الطبيعية. إذ أن من الممكن أن تكون هذه العلامات مؤشراً على اكتئاب ما بعد الولادة.

اكتئاب ما بعد الولادة هو أحد صور الاكتئاب الإكلينيكي الذي يؤثر على ١٢٪-١٦٪ من الأمهات (ويصل إلى ربع الأمهات المراهقات). ويتميز اكتئاب ما بعد الولادة بأنه قد يستمر إلى أسابيع، أو شهور، أو ربما سنوات إلى ما بعد الولادة. بينما «كتابة ما بعد الولادة» وهي شعور شائع بالتوتر والبكاء والذي عادة ما يزول خلال الأسابيع الأولى من الولادة.

لا يقتصر اكتئاب ما بعد الولادة فقط على السيدات اللواتي ولدن للمرة الأولى. فهناك احتمال كبير أن يصيب هذا المرض السيدات اللواتي يتبنين أطفالاً أو اللواتي سبق لهن الولادة، كذلك، فمن الممكن الإصابة بالمرض مباشرة بعد الولادة أو خلال الشهور التالية، وتبدأ أعراض المرض في الظهور على ١٠٪-١٦٪ من السيدات أثناء الحمل.

تتضمن أعراض المرض مشاعر باليأس، وبلاهة الإحساس، والاكتئاب، وغالباً ما تشعر المرأة بفقدان السيطرة على مشاعرها

وأحياناً تبكي بدون سبب معروف، أو تصاب بنوبات هلع. كذلك فإن من الشائع أن تشعر النساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة بالنقص أو العجز عن التأقلم مع مسؤولياتهن الجديدة. وربما يتابع المرأة في الاهتمام بالطفل، أو تشعر بالقلق، أو بسرعة الغضب، أو الهم، أو تعاني من صعوبة في النوم أو تشعر بالاستياء تجاه المولود أو أعضاء الأسرة الآخرين. وهذا بالتالي من الممكن أن يسبب لها شعوراً بالذنب ناجماً عن هذه المشاعر.

أحياناً تختبر النساء أفكاراً مخيفة ومزعجة حول إيذاء أطفالهن بالرغم من كونهن لا يردن إيذاء أطفالهن. ومثل هذه الأفكار تكون شائعة في حالة اكتئاب ما بعد الولادة. حيث يختبر العديد من النساء مثل هذه الأفكار ولكنهن لا يقدمن على القيام بها. وفي حالات نادرة جداً تؤدي الأم طفلها وعادة ما تكون مصابة بالذهان مما يعني أنها منفصلة عن الواقع. هذا وتصاب امرأة أو امرأتين من بين عشرة سيدات باكتئاب ما بعد الولادة بينما تصاب امرأة واحدة من بين ١٠٠٠ سيدة بذهان ما بعد الولادة، ومع ذلك فإنه نادراً ما تؤدي سيدة مصابة بالذهان أولادها. وبعد خطر إيذاء أم مصابة باكتئاب ما بعد الولادة لطفلها - حتى عند شعورها بأفكار مخيفة يكون - ضئيلاً جداً.

لقد اختبرت ليندا حالة حادة من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة كل من أولادها الثلاثة. وبالرغم من أنها لم تسع وراء طلب المساعدة في المرة الأولى، إلا أن حملها الثاني والثالث قد

## كيف تستطيع السيدات مساعدة أنفسهن

### How Women Can Help Themselves

- الحصول على قسط كاف من النوم
- قضاء بعض الوقت بعيداً عن الطفل بدون الشعور بالذنب بسبب ذلك- فأنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت بمفردك
- محاولة إيجاد طرق للاهتمام بنفسك أثناء وجودك مع أولادك الآخرين - فحتى دقيقتين ترفعين فيهما قدميك من الممكن أن تساعدك
- اعتن بنفسك (مثلاً تغذي جيداً مارسي التمارين الرياضية)
- تقبلي نفسك ومشاعرك
- أعطي أهمية للمشاعر الإيجابية
- احصلي على دعم من أفراد الأسرة والمقربين منك

## كيف يستطيع الأزواج والداعمون

### الآخرون المساعدة

### How Dads and Other Supporters Can Help

- شجعها على التحدث عن مشاعرها
- أخبرها عن محبتك لها وأنت مستعد للمساعدة
- شارك في القيام بمسؤوليات المنزل
- اقبل مساعدة الأصدقاء والأسرة
- كن عاطفياً جسدياً، لا لأجل ممارسة الجنس معها حتى تكون هي مستعدة لذلك

مصدر المعلومات: Pacific Post Partum Support Society

## مواضيع تتعلق بالصحة العقلية التناسلية

### Reproductive Mental Health Issues

بغض النظر عن فترة ما بعد الولادة، فإن هناك أوقاتاً في دورة حياة المرأة التناسلية تتعرض فيها الصحة العقلية للمرأة إلى توتر وتغير مما يتطلب أحياناً التدخل ويشمل ذلك:

- فترة ما قبل الطمث الشهري
- قبل وأثناء وبعد انقطاع الطمث الشهري
- الحمل
- الإجهاض أو ولادة وليد ميت
- العقم

سببا لها الكثير من القلق مما جعلها تطلب المساعدة.

تقول ليندا «كان بنتابني خوف شديد. وكنت أتصور أن شيئاً ما سيحدث لأولادي أو لزوجي. فمثلاً، قد كان يتملكني خوف من السقوط من على السلالم ومعني ابني. ولقد شعرت بالضعف الشديد. وقل شعوري بقيمة نفسي جداً بعد ولادة ابني الأول. ومع ذلك كنت أبود من الخارج وكأني مسيطرة على الأمور كلها. لكنني تعلمت لاحقاً أنه غالباً وعندما تبدو الأمور على ما يرام لمن هم حول الأم، فإنه في الواقع يكون الوضع أسوأ وأصعب على الأم.

هناك عوامل عديدة تساهم في الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، فالسيدة التي لديها استعداد بالاكتئاب أو القلق، أو التي مرت بنوبات من الاكتئاب أو القلق خلال حياتها تكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة أخرى نتيجة الحمل والولادة. وقد ورد في بعض الأبحاث أن تغيرات هرمونية ذات علاقة بالولادة ربما تسبب نوبات اكتئاب. وعلى أية حال، ليس هذا وراء ظاهرة اكتئاب ما بعد الولادة حيث نجد أن كل من الأمهات اللواتي تبين أطفالاً وكذلك الأمهات اللواتي اخترن الولادة يصبن باكتئاب ما بعد الولادة بعد عدة أشهر من الولادة. كذلك، قد يمر بعض الآباء بتوتر في المشاعر.

يلعب التوتر بلا شك دوراً في الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. فالمولود الجديد تأتي معه تحديات جديدة، ومنها على سبيل المثال، الطفل الذي يصعب إرضاءه، أو الطفل الذي يعاني من المغص في أغلب الأوقات، أو الطفل الذي يهيج بسهولة من الممكن أن يسبب كثيراً من الهم والقلق.

من الشائع أن تعتقد المرأة أو تسمع بأن رضاعة الأطفال تسبب اكتئاب ما بعد الولادة. حيث من الممكن أن تكون الرضاعة مجهداً - وخاصة التي تكون نتيجة لتغيرات هرمونية واحتمال الشعور بالفشل من الأم- إلا أن الرضاعة من الممكن أن تكون وقتاً للتواصل مع الطفل. إن قرار القيام برضاعة الطفل أو لا هو قرار شخصي جداً ويفضل اتخاذه على أساس آخر غير القلق من الإصابة بالاكتئاب؛ فنادرًا ما تتخلص الأم من مشاعر الاكتئاب نتيجة التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

وقد تصاب الأم باكتئاب ما بعد الولادة بشكل مماثل الإصابة بالاكتئاب قبل، أو أثناء.

أو بعد الكريسماس أو يوم عيد الحب. فإن وجهات النظر الاجتماعية حول ما ينبغي ان تشعر به أو ما ينبغي أن تقوم به ربما تتداخل مع التجربة التي تعيشها الأم وتساهم في الإصابة بالمرض. ومنها مثلاً «خرافة الأمومة» التي نخبرنا أن على الأمهات أن يظهرن دائماً سعيدات، وهادئات، ومبتهجات. وأن من المفروض أن يكون لدى الأم التي ولدت حديثاً حب بلا نهاية، وحماية ولطف تجاه طفلها. من الممكن أن تزيد كل هذه التوقعات العبء على المرأة. ففي الواقع، من الممكن أن يزداد شعورها سوءاً إذا لم تظهر بما هو متوقع منها أمام المجتمع.

من المهم أن تقوم السيدات اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة من تطوير نظام لدعم أنفسهن. ويمكنهن القيام بذلك بمساعدة أعضاء الأسرة، ومجموعات الدعم، وجلسي الأطفال، ودار رعاية الطفل والعناية بالذات. وتعتبر العديد من النساء الشفاء نتيجة دعمهن لسيدات أخريات يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة.

عندما تسببت ولادة الابن الثالث لليندا في حدوث نفس أعراض الاكتئاب التي مرت بها سابقاً، في ذلك الوقت أدركت ليندا في ذلك الوقت وجود منظمات مثل جمعية الباسفيك لدعم مرضى اكتئاب ما بعد الولادة وقررت الحصول على دعم من الجمعية.

تقول ليندا «لقد تلقيت دعماً لطيفاً ومشجعاً وتم تذكيري بأنني مهمة أيضاً. ولم أتلقى أي رسالة بأنه ينبغي علي أن أكون سعيدة جداً بالولادة. وعلى العكس لقد لاقيت تفهماً من أشخاص على دراية تماماً بما شعرت به وصدقن كلامي.»



## شركاء متعاونون:

### Partners:

جمعية بريتش كولومبيا  
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders  
Association of  
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام  
العقلي

British Columbia  
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،  
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health  
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث  
الإدمان

Centre for Addictions  
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة  
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'  
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا  
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders  
Association of BC

للحصول على مزيد من  
المعلومات يرجى الاتصال  
على الرقم المجاني  
التابع لمركز معلومات  
الصحة العقلية في بريتش  
كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

bcpartners@

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca



ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm  
 BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). Emotional disorders in the postpartum period. www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm  
 Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.  
 Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.  
 Pacific Post Partum Support Society. (2001). Postpartum depression and anxiety: A self-help guide for mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author.  
 Ross, L.E., Dennis, C-L, Blackmore, E.R., & Stewart, D.E. Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers.  
 www.camh.net/About\_Addiction\_Mental\_Health/Mental\_Health\_Information/Postpartum\_Depression/ppd\_ci\_mood\_disturbance.html#postpartem  
 St. Jude Children's Research Hospital. (2005). Children and teens taking antidepressants. www.stjude.org/content/files/3/18612pharmac\_ antidepressants.pdf  
 تم تحديث مصادر المعلومات في ٢٠٠٦

وتعمل ليندا الآن كمرشدة لاكتئاب ما بعد الولادة في هذه الجمعية وتؤمن بأنها استفادت كثيراً من تجربتها مع اكتئاب ما بعد الولادة. تقول ليندا «لقد تعرفت على نفسي بشكل أفضل وتعلمت الكثير من مهارات التأقلم - لقد مكنتني من تكوين علاقات أفضل مع أولادي. لقد أصبحت متفتحة العقل بشكل أكثر. وأشعر أنني أقوم بعمل روحي فعلاً وقد سمح لي ذلك أيضاً بمقابلة العديد من النساء ومشاركتهن بقصتي وتعلمي من قصصهن.

جد بعض السيدات أن تناول مضادات الاكتئاب أو أية أدوية أخرى ربما تكون مساعدة. مع ذلك فمن المهم العمل عن قرب مع الأطباء الذين يصفون الدواء حتى يمكن مراقبة احتمال وقوع أي تأثيرات جانبية على الجنين، أو الطفل، أو الحامل. أو الأم التي ترضع. وهناك أنواع حديثة من مضادات الاكتئاب لا يمثل استعمالها خطورة أثناء الحمل أو الرضاعة.

ومن المهم أن نتذكر أن قرار المرأة بطلب المساعدة بنفسها هو اختيار شخصي. وبالرغم من أن اكتئاب ما بعد الولادة قد يبدو وكأنه معركة بلا نهاية، إلا أن السيدات يمكنهن الحصول على الشفاء وبالفعل يشفين من هذا المرض ويقدرن على تحقيق علاقات ناجحة مع أولادهن.

## مصدر المعلومات

### SOURCES

American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php  
 Centre for Addictions and Mental Health. (2000). Bipolar disorder: An information guide. www.camh.net/About\_Addiction\_Mental\_Health/Mental\_Health\_Information/Bipolar\_Disorder/bipolar\_infoguide\_glossary.html  
 Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Patient guide: Self-care program for women with postpartum depression and anxiety. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm  
 BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf  
 BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best practice guidelines relating to reproductive mental health: Principles for early identification, assessment, treatment and follow-up of women with mental illness in the perinatal period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/

## حقائق عن اكتئاب ما بعد الولادة

### Facts about Postpartum Depression

- إن أكثر وقت تكون فيه المرأة معرضة للإصابة باضطرابات المزاج هو وقت ما بعد الولادة.
- ستختبر الأمهات اللواتي في سن المراهقة الاكتئاب بشكل أكثر من المعتاد.
- ربما لا يلاحظ الاكتئاب في مرحلة ما بعد الولادة بسبب متطلبات رعاية المولود. حيث تكون التغيرات في نمط النوم والشهوية والتعب والطاقة شائعة في فترة ما بعد الولادة وفترة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- حوالي ٣٠٪ من السيدات اللواتي سبق لهن الإصابة بالاكتئاب قبل الحمل سيختبرن اكتئاب ما بعد الولادة.
- حوالي ١٢-٥٠٪ من السيدات اللواتي سبق لهن الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة سيصبن مرة أخرى باكتئاب ما بعد الولادة في حملهن التالي.
- من الممكن أن تحدث اضطرابات في المشاعر أثناء فترة اكتئاب ما بعد الولادة:
  - أثناء الوضع والولادة
  - أو خلال أيام قليلة أو أسابيع من الولادة
  - أو خلال ٦ أسابيع على الأكثر من تاريخ الولادة
  - أو في أي وقت خلال العام الأول التالي للولادة.
- نتيجة للإدراك المتزايد حول اضطرابات المزاج أثناء فترة ما بعد الولادة فإن بعض السيدات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض يتم تشخيصهن وعلاجهن أثناء الحمل.

مصدر المعلومات: BC Reproductive Mental Health Program

ردة فعل نفسية للجسم نتيجة وقوعه تحت ضغط ما في وقت ما. وربما تأتي هذه الضغوطات من داخل الجسم (من خلال مشاعر، إدراكات، مواقف، عقائد) أو من مكان ما من البيئة (كالتهرض للحرارة/البرد، والضوضاء، أو أن يصرخ شخص ما في وجهك).

## اضطراب الهلع

## Panic Disorder

خوف وجنب المواقف التي يعتقد الشخص أنها ربما تؤدي إلى حدوث نوبة هلع.

## اضطرابات المزاج

## Mood Disorders

مجموعة من الاضطرابات تتضمن اضطرابات حادة مستمرة في المشاعر تتفاوت بين الشماق (التهيج العاطفي مع النشاط الجسمي) والاكتئاب الحاد.

## اكتئاب ما بعد الولادة

## Postpartum Depression

نوع من الاكتئاب الإكلينيكي. تتضمن الأعراض مشاعر الضعف، وبلادة الإحساس، والاكتئاب، وغالباً ما تشعر المرأة بفقدان السيطرة على مشاعرها وتشعر بعدم الكفاءة أو عدم التأقلم مع مسؤولياتها الجديدة.

## اكتئاب/اكتئاب إكلينيكي/اكتئاب حاد/

## اضطراب مكئب حاد

## Depression/Clinical Depression/Major

## Depression/Major Depressive Disorder

ليس مجرد شعور مؤقت بعدم السعادة أو يختبر من حين لآخر لكنه شعور مستمر من الحزن والضعف والذي غالباً ما يصاحبه نقص في الوزن (أو زيادة في الوزن)، واضطرابات في النوم، وإمساك، واضطرابات في الوظائف الجنسية، وشعور بالذنب ولوم الذات.

## الذهان

## Psychosis

كون الشخص منفصل عن الواقع.

## ذهان ما بعد الولادة

## Postpartum Psychosis

مصطلح غير دقيق يعبر عن أي ذهان يحدث خلال ٩٠ يوماً من بعد الولادة

## القلق

## Anxiety

توجس، وتوتر، أو قلق نتيجة توقع خطر ما، سواء كان السبب محددًا أو غير مألوف.

## كآبة ما بعد الولادة

## Baby Blues

تميل إلى الظهور في الساعات أو الأيام الأولى من بعد الولادة، وعادة ما تبلغ الذروة في اليوم الثالث أو الرابع. ومن الشائع أن تظهر الكآبة على سيدة سعيدة لكنها تختبر ردادات فعل "عاطفية" متزايدة تجاه المنبهات. ومن العادة، ألا تستمر الكآبة أكثر من أسبوعين.

## المادة المخدرة

## Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي). وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية، ومواد أخرى ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد ذات تأثير على الجهاز العصبي والتي ربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

## مجموعة الدعم

## Support Group

مجموعة من الأشخاص لديهم اهتمام أو موقف مشترك، نفس المشكلة الصحية العقلية مثلاً، والذين يلتقون بشكل دوري للمشاركة بالأفكار، والمشاعر، ومصادر المعلومات المتوفرة في المجتمع.

## مضادات الاكتئاب

## Antidepressants

دواء يستخدم لعلاج الاكتئاب.

## نوبة الهلع

## Panic Attack

تتضمن حالة من الترقب بوقوع الشر، والخوف، والفرع بشكل مفاجئ حاد، بالإضافة إلى هلاك وشيك، وربما تسبب هذه النوبة حدوث ضيق النفس، ودقات قلب سريعة، وارتعاشاً وارتعاداً، وشعوراً بالانفصال عن الواقع وحتى الخوف من الموت.