

کاربرگ معرفی: آشنایی با افسردگی پس از زایمان

به مادران عزیز

تبریک می‌گوییم به خاطر تولد فرزند دلبندتان! این دوران می‌تواند همزمان با شادی و هیجان فراوان، چالش‌ها و تغییرات زیادی را نیز به همراه داشته باشد. ممکن است در این مدت احساسات متفاوتی را تجربه کنید که گاهی شادی بخش و گاهی گیج‌کننده و دشوار باشند. این کاربرگ برای کمک به شما در شناخت بهتر برخی از این احساسات، به خصوص اگر در حال تجربه افسردگی پس از زایمان هستید، طراحی شده است.

افسردگی پس از زایمان چیست؟

افسردگی پس از زایمان یک وضعیت روانشناختی واقعی است که بسیاری از مادران پس از تولد فرزندشان آن را تجربه می‌کنند. این وضعیت چیزی فراتر از "غم و اندوه پس از زایمان" یا به اصطلاح "بی‌بی بلوز" است که معمولاً چند روز پس از زایمان با علائم خفیف بروز کرده و خود به خود بهبود می‌یابد. ولی افسردگی پس از زایمان برحسب نگرانی‌ها و علائم خاصی مشخص می‌شود که بیشتر موارد مرتبط با زندگی جدید و ارتباطات و مسئولیت‌های مرتبط با نوزاد را درگیر می‌کند و می‌تواند هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه پیدا کند، لذا نیاز به حمایت و درمان دارد.

از کجا بفهمم که این فقط یک اندوه ساده و گذرا نیست؟

افسردگی پس از زایمان	اندوه بعد از زایمان (بی‌بی بلوز)	ویژگی
معمولاً در هفته‌ها یا ماه‌های اول	۲-۳ روز بعد از زایمان	شروع
بیش از ۲ هفته	تا ۲ هفته	مدت
شدید و مداخله‌کننده در زندگی روزمره	خفیف و قابل تحمل	شدت
ممکن است مراقبت را سخت کند	ندارد	تاثیر بر مراقبت از نوزاد
نیازمند درمان حرفه‌ای	معمولاً نه	نیاز به درمان

این وضعیت نشانه ضعف شما نیست و تقصیر شما هم نیست، بلکه ناشی از ترکیبی از تغییرات فیزیکی، عاطفی و هورمونی است که در دوران بارداری و پس از زایمان در بدن شما رخ می‌دهد.

علائم رایج افسردگی پس از زایمان:

- غمگینی، ناامیدی یا پوچی مداوم: احساس می‌کنید همیشه غمگین هستید یا هیچ چیز نمی‌تواند شما را خوشحال کند.
- گریه زیاد و بی‌دلیل: ممکن است بدون هیچ دلیلی شروع به گریه کنید.
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید: حتی فعالیت‌هایی که قبلاً برایتان دلپذیر بوده‌اند، دیگر جذابیتی ندارند.
- مشکل در برقراری ارتباط با نوزاد، بی‌علاقگی یا فاصله‌گیری احساسی از نوزاد: احساس می‌کنید نمی‌توانید با کودک‌تان ارتباط عاطفی برقرار کنید یا نسبت به او بی‌تفاوت هستید.
- خستگی شدید و کمبود انرژی: حتی پس از استراحت کافی، احساس خستگی مفرط می‌کنید.
- تغییر در الگوهای خواب و اشتها: ممکن است دچار بی‌خوابی شوید (حتی زمانی که کودک خواب است) یا بیش از حد بخوابید؛ همچنین ممکن است اشتهای شما کم یا زیاد شود.
- احساس گناه، بی‌ارزشی یا ناتوانی: خودتان را سرزنش می‌کنید و فکر می‌کنید مادر خوبی نیستید.
- اضطراب شدید یا حملات پانیک: احساس نگرانی شدید، بی‌قراری یا حملات ناگهانی ترس.
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری: فراموشی و دشواری در انجام کارهای ساده.
- افکار آسیب رساندن به خود یا نوزاد (نادر اما جدی): این افکار بسیار جدی هستند و در صورت تجربه آن‌ها باید فوراً کمک بگیرید.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

دلایل پیچیده است و شامل عوامل متعددی می‌شود:

- تغییرات هورمونی: افت شدید سطح استروژن و پروژسترون پس از زایمان می‌تواند در خلق و خو تأثیرگذار باشد.
- کمبود خواب و خستگی مفرط: مراقبت از نوزاد تازه متولد شده بسیار طاقت‌فرسا است و کمبود خواب تأثیر زیادی بر سلامت روان دارد.
- استرس و چالش‌های جدید: مسئولیت‌های جدید، تغییرات در روابط، و فشارهای اجتماعی می‌تواند استرس‌زا باشد.

- سابقه افسردگی یا اضطراب: اگر قبلاً سابقه افسردگی یا اضطراب داشته‌اید، احتمال ابتلا در شما بیشتر است.
- عدم حمایت کافی: کمبود حمایت از سوی همسر، خانواده یا دوستان می‌تواند وضعیت را بدتر کند.

مهم است بدانید:

- شما تنها نیستید. بسیاری از مادران این حالت را تجربه می‌کنند و این یک مشکل شایع است.
- کمک بخواهید. درخواست کمک نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه قدرت و مراقبت از خودتان و نوزادتان است.
- درمان موثر است. این مشکل قابل درمان است و با حمایت و درمان روانشناختی مناسب می‌توانید بهبود یابید و از دوران مادری خود لذت ببرید.

