

أنت لست وحدك.

هذه الحالة يمكن أن تصيب أي شخص. تعاني حوالي 15% من النساء الحوامل بعض الاضطراب في المزاج أو القلق الشديد.

هذه المشاعر لن تعاني منها طوال الوقت.

إن مشاعر الخزي، والذنب والخوف من وصمة الجنون تمنع العديد من النساء من التحدث مع أفراد العائلة أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية.

كما أن عدم توفر الوعي أو المعلومات عن التعب النفسي بعد الولادة واضطرابات القلق النفسي تدفع البعض إلى إنكار مدى خطورة الحالة التي يعانون منها.

لا تزال أسباب هذه الحالة غير معروفة تماماً.

يمكن أن تؤدي بعض التغيرات الهرمونية، والبيوكيميائية، والنفسية إلى التأثير على مزاج المرأة الحامل.

كما أن وجود حالات سابقة من الاكتئاب أو الأمراض العقلية، على الصعيد الشخصي أو العائلي، يزيد من خطر الإصابة باضطراب في مزاج المرأة بعد الولادة أو الاكتئاب.

تتأثر الصحة العقلية للمرأة بعد الولادة أيضاً بحالة العزلة، وانعدام الدعم من الأفراد المحيطين بها والإجهاد النفسي.

كما أن التعرض في الماضي لسوء المعاملة عاطفياً، أو بدنياً، أو جنسياً يمكن أن يكون عاملاً في هذه الحالة.

أنت ربما تعاني من حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو اضطراب القلق الشديد ...

القلق الشديد بعد الولادة – تعاني بعض النساء من حالات متكررة من القلق الشديد عن العديد من الأمور وقد يعانين من صعوبة في النوم، وتوتر العضلات، والتعب. وقد تعاني بعض النساء أيضاً من الشعور بالذعر، أو الولع الشديد، أو الإكراه والإلزام.

اكتئاب ما قبل الولادة – قد تشعر بعض النساء بالحزن، أو الغضب، أو القلق في أثناء الحمل. إذا تم إهمال هذا الاكتئاب بدون معالجة، فإنه على الأرجح سيحول إلى حالة أشد سوءاً بعد ولادة الطفل وقد يؤدي إلى حالة الاكتئاب بعد الولادة.

اضطراب ثنائي القطب – قد تشعر بعض النساء الحوامل أيضاً بتقلبات في المزاج، من الأحسن إلى الأسوأ. خلافاً لأعراض الاكتئاب، فإن مرض "الهوس" يمكن وصفه بأنه طاقة مرتفعة، والحاجة لكمية أقل من النوم، والأفكار المتسارعة، والسلوك غير المناسب أو المهتاج.

أنت لست وحدك.

هذه المشاعر لن تعاني

منها طوال الوقت.

المساعدة متوفرة.

هل تشعرين أنك ...

- حزينة
- قلقة
- مذنبية
- مشغولة البال
- وحيدة
- مذعورة
- محبطة
- بدون تركيز
- غاضبة

هل تجددين أياً من هذه العبارات مألوفة ...

"أشعر وكأن الأشياء كلها تتراكم عليّ."

"يجب ألا يكون شعوري على هذا النحو."

"أشعر وكأنني على وشك الجنون."

"أشعر وكأنني شخص مختلف تماماً."

"لقد توقعت أن الأمور ستكون مختلفة."

"لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق على الطفل."

ما هي الأمور التي يمكنك محاولتها ...

- اطلبي المساعدة في مرحلة مبكرة من الحمل
- تحدثي بصراحة مع أخصائي الرعاية الصحية عن خيارات الشفاء المتوفرة
- احصلي على معلومات عن اضطرابات المزاج والقلق الشديد بعد الولادة
- لا تترددي في طلب الراحة والاسترخاء اثناء اليوم
- حاولي أن تتناولي طعاماً مغذياً
- تحدثي مع شخص سيصغي إليك فعلاً
- اختصري من الوقت الذي تقضينه مع أشخاص يسببون لك القلق الشديد
- حاولي ممارسة التمارين الرياضية أو المشي

أنتِ لست وحدك.
هذه المشاعر لن تعاني
منها طوال الوقت.
المساعدة متوفرة.

المساعدة متوفرة.

Mother Reach
519-672-HOPE (4673)

أخصائي الرعاية الصحية
(طبيب العائلة، القابلة القانونية، الممرضة المرخصة،
ممرضة الصحة العامة)

خدمة أزمات الصحة العقلية في لندن
519-433-2023

قسم الطوارئ في المستشفيات المحلية

www.helpformom.ca

www.postpartum.net

www.womensmentalhealth.org

www.postpartum.org

www.motherisk.org

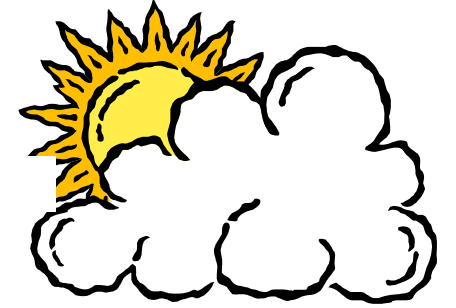
تم وضعها في مايو/أيار 2011

Middlesex-London Health Unit
50 King St., London ON N6A 5L7
tel: (519) 663-5317 • fax: (519) 663-9581
health@mlhu.on.ca

Strathroy Office - Kenwick Mall
51 Front St. E., Strathroy ON N7G 1Y5
tel: 519-245-3230 • fax: (519) 245-4772

الكآبة أثناء الحمل

لماذا لا أشعر بالسعادة؟



اضطرابات المزاج والقلق الشديد
بعد الولادة