

المزاج السيء والشعور بالكآبة عند الآباء والأمهات الجدد

الإنجاب يؤدي إلى حدوث تغيرات كبيرة.
إنجاب الأطفال قد يجعلنا منفتحين عاطفياً وحساسين لمشاعر
الطفل واحتياجاته، ولكن هذا الانفتاح قد يجعلنا أكثر
هشاشةً.

الآباء والأمهات الجدد بإمكانهم الحصول على
الدعم من طبيب نفسي متخصص في صحة الأم
والطفل من خلال عيادة صحة الطفل. الآباء
والأمهات الجدد المصابين بالاكتئاب، يمكنهم
الحصول على إجازة مرضية كاملة أو جزئية
كجزء من إجازة رعاية الطفل. في حالة وجود
الوالدين معاً، قد يكون أحدهما في إجازة رعاية
طفل، ويساعده الآخر (الذي ليس على ما يرام)
كلما سمحت طاقته وقدرته بذلك. بالنسبة للآباء
أو الأمهات الذين يربون طفلاً بمفردهم، والذين
حصلوا على إجازة مَرَضِيَّة، فهناك ما يدعى
بإجازة رعاية الطفل الممتدة المؤقتة، والتي
يمكن أن تمنح أحد أقاربك الحق في الحصول
على إجازة رعاية طفل مؤقتة.

فبكل بساطة، تكون طاقتكم أقل ولا تستمتعون
بطفلكم بالقدر الكافي. لذلك يجب التحدث مع
ممرضة صحة الطفل، أو مع شريك/شريكة
حياتك، أو أحد الأصدقاء أو الأقارب إذا شعرت
بحالة مزاجية سيئة أو شعور بالقلق. قد تكون تلك
المشاعر قوية، لكن قد يكون التحدث عنها قليلاً
هو كل ما يلزم للتحسن. في بعض الأحيان، يمكن
أن يساعد العلاج النفسي أو مضادات الاكتئاب
أيضاً.
إن الملاحظة المبكرة للمشاكل العقلية، وبالتالي
بدء إجراءات العلاج مبكراً، يزيد من فرص
الشفاء السريع.

الأطباء النفسيون في قسم خدمات صحة الأم والطفل يقدمون خدماتهم للآباء
والأمهات الجدد وفي مرحلة الحمل، وللعائلات التي لديها أطفال تحت سن 6 سنوات.

- أمثلة على المشكلات التي يتعامل معها الأطباء النفسيين
في قسم الأمومة وقسم صحة الطفل:
- الشعور بالكآبة والقلق أثناء الحمل
 - صعوبة الشعور بأي فرحة تجاه الطفل القادم
 - الأسئلة حول نمو الطفل أو سلوكه
 - الاكتئاب أثناء مرحلة الرضاعة
 - العلاقة بين الوالدين والطفل
 - الأسئلة عن التربية والأطفال

للتواصل معنا في وحدة الطب النفسي للأمومة والطفولة، تحدثوا مع عيادة رعاية صحة
الطفل. كما يمكنكم التواصل معنا للحصول على المشورة عبر الهاتف. أرقام الهاتف والمواعيد
المخصصة للاستشارات متاحة من خلال: 1177.

تغيرات كبيرة

أكثر من عُشر الأمهات الجدد وأقل من عُشر الآباء الجدد تظهر عليهم علامات الاكتئاب خلال الأشهر الأولى بعد الولادة. وفي بعض الحالات، تبدأ هذه المشاعر أثناء الحمل نفسه. غالبًا ما ينتهي هذا الشعور بالكآبة، وعادة ما يمكن تخفيفه عن طريق التحدث إلى شخص ما والحصول على بعض الراحة والتفهم. الاكتئاب هو حالة أكثر خطورة تتطلب علاجًا نفسيًا أو طبيًا. الشعور بالكآبة يمكن أن يؤثر علينا في أي وقت من حياتنا. ولكن نظرًا لتأثير الأطفال بالحالة العاطفية للوالدين، فمن المهم أن يطلب الآباء أو الأمهات الجدد المساعدة إذا كان هذا الأمر يؤثر عليهم. أكثر المشاكل شيوعًا هي "اكتئاب ما بعد الولادة" والشعور بحالة مزاجية سيئة في وقت الولادة. كما إن زيادة القلق أمر شائع أيضًا.

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

"اكتئاب ما بعد الولادة" هو شعور بالكآبة قصيرة الأجل يشعر به بعض الآباء وحوالي نصف الأمهات خلال أيام قليلة من الولادة. من يتعرضون له قد يشعرون بالقوة والسعادة في لحظة ما، ثم يشعرون برغبة في البكاء في اللحظة التالية بدون سبب.

سرعة البكاء والتقلبات العاطفية ترجع إلى التعديلات الكبيرة التي تطرأ على الجسم وإلى العوامل الهرمونية. (نعم، يتأثر كل من الأمهات والآباء عاطفياً بوجودهم مع طفلهم حديث الولادة!) يستمر هذا الشعور بالكآبة لأيام قليلة. إذا استمر هذا الشعور، فقد يكون دليلاً على مزاج سيء أو اكتئاب، وقد تحتاج/تحتاجين إلى المساعدة.

ما هو الشعور بالكآبة؟

يشعر معظم الآباء أو الأمهات الجدد أحيانًا أنهم غير قادرين أو أكفاء بما فيه الكفاية. عندما يكون لديك طفل، فمن الشائع أن تشعروا بالتعب والإرهاق النفسي والجسدي. ولكن عندما تعاني من مزاج سيء أو اكتئاب، فإنه لا يبدو وكأنه مشكلة عابرة، وعندها يسيطر عليك التعب والأفكار السيئة. المزاج السيء والمعنويات المنخفضة يؤثران سلبيًا على احترام الذات والشعور بالقدرة على التأقلم. قد ينتهي بك الأمر إلى التفكير بأنك عديمة القيمة وسيئة، وقد تجددين صعوبة في التركيز والتخطيط للأشياء. قد تصبحين حساسة وهشة. وقد يخرج المزاج السيء والمعنويات المنخفضة في صورة أخرى. فقد تصبحين سريعة الانفعال والغضب أو تشعرين برغبة في الهرب أو تصبحين مضطربة. يصف بعض الآباء والأمهات الذين عانوا من حالة مزاجية سيئة أن مشاعرهم كانت تمنعهم من الاستمتاع مع أطفالهم.

من الشائع أيضًا أن يؤدي ذلك الشعور بالكآبة إلى إثارة القلق، مما يجعلكم تعزلون أنفسكم أو لا تجرؤون على القيام بالمهام المطلوبة. إذا كنت تعانين من مثل تلك المشاعر، وكان هناك احتمال أن تؤثر مشاعرك على تربية أبناء وقدرتك على الاستمتاع معهم وعلى علاقاتك، فمن المهم التحدث عنها - حتى إذا لم تكن هذه المشاعر قوية. أحيانًا يكون مجرد التحدث مع شريك/شريكة حياتك أو ممرضة رعاية الطفل كافيًا للرجوع إلى الدرب الصحيح.

من الذين يحتمل أن يعانون من هذه المشاعر؟

يمكن أن يعاني أي شخص من الاكتئاب أو المزاج السيء. ولكن احتمال التعرض لهم يزيد عند الأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بالاكتئاب أو أمراض عقلية أخرى، أو الذين عانوا من مشكلات كبيرة خلال حياتهم، أو الذين ليس لديهم دعم كاف ممن حولهم.

ماذا تفعلين إذا أصبت بالمزاج السيء

والشعور بالكآبة؟

الأكل المنتظم والراحة والنوم قدر الإمكان ومقابلة البالغين وممارسة الرياضة جميعها أمور يمكن أن تساعدك.

قد يبدو الاعتياد على الأعمال الروتينية المتعلقة بالطفل في البداية مستحيلًا، لكن يجب بذل الجهد للتمكن من القيام بهذه الأمور. من المهم أيضًا أن نبوح لشخص ما بما نشعر به. يمكن أن يكون من الصعب التعامل مع الروتين المتعلق بالطفل والتخلص من الأفكار السلبية بنفسك عندما يستهلك المزاج السيء والشعور

بالكآبة كل طاقتك ومتعتك. ومن الشائع أن يشعر البعض بالخجل من تلك المشاعر وبالتالي لا يتحدثون عنها. لكننا نعلم أن التحدث عن تلك المشاعر يمكن أن يكون مصدر كبير للارتياح منها.

مناقشة حول المزاج السيء والشعور بالكآبة

في عيادة صحة الطفل

ستتم دعوة الأمهات والآباء إلى مناقشة فردية في عيادة صحة الطفل عندما يبلغ الطفل من سنة إلى ثمانية أسابيع. سيُطلب منك ملء استبيان (EPDS). تدور أسئلة الاستبيان حول المشاعر التي مرت بك عاطفياً خلال الأسبوع الماضي. بمجرد استكمال النموذج، سنتناقش معك ممرضة صحة الطفل حول تلك المشاعر. سيُعرض على الآباء مناقشة فردية حول الأبوة وعن مشاعرهم عندما يكون عمر الطفل بين ثلاثة وخمسة أشهر. إذا كنت تعاني من في حالة مزاجية سيئة وكآبة أو قلق، فستُعرض عليك أيضًا فرصة الإجابة على أسئلة استبيان النموذج EPDS إذا لزم الأمر، قد يتم تقديم مناقشات إضافية مع الممرضة، أو سيتم تقديم المساعدة لكم في الانتقال إلى نوع مختلف من العلاج.

من يمكنه تقديم المساعدة فيما يخص الحالة

المزاجية السيئة والشعور بالكآبة والقلق

وسرعة الغضب؟

يتأثر الطفل عندما لا يكون أحد الوالدين على ما يرام.