



«من المفروض أن أكون سعيداً جداً»

- عندما يشعر الوالدين الذين رزقا حديثاً بمولود بالإحباط

عندما تصبح أحد الوالدين

يقدم هذا الكتيب معلومات عن التغيرات المشاعرية التي يمكن أن تعايشها بصفتك والدة أو والد بعد أن ترزقا بطفل. يمكن أن يسهل الأمر عليكم عند الحصول على معلومات عن هذه التغيرات مسبقاً. إذا شعرت بالإحباط ستعرف أنت وعائلتك ما هي الأمور التي تحدث وأين يمكن أن تطلبوا المساعدة.

يقدم هذا الكتيب معلومات عن التغيرات العاطفية التي يمكن أن تتعرضا لها كوالدين بعد إنجاب طفل. قد يكون من المفيد الحصول على معلومات حول هذه التغيرات مسبقاً. إذا نزلت، فستعرف أنت وعائلتك ما يحدث وأين يمكنك الحصول على المساعدة.

أن تصبح أحد الوالدين هو تغير كبير. في مجتمعنا هناك تخطيطات كثيرة تحيط بالأبوة والأمومة أن الأمر يجب أن يمر من تلقاء نفسه، وأن يكون طبيعياً ويجب أن تعرف تلقائياً ما يجب عليك فعله. معظم الناس مستعدين أن يناموا بشكل سيئ قليلاً خلال الفترة الأولى من إنجاب الطفل، ولكن هل بالتأكيد ستكون سعيداً أو سعيدة دائماً... أم ماذا؟

المشكلتان العاطفتان الأكثر شيوعاً التي تحدث بعد الولادة هما «إكتئاب ما بعد الولادة المسمى بـ«بلوس»» والاكنتئاب.

ما هو إكتئاب ما بعد الولادة المسمى «بلوس»؟

تمر أكثر من نصف الأمهات بفترة من البكاء الخفيف بعد وقت قصير من الولادة. يمكن أن تكوني أكثر حساسية ويمكن أن تبدأي في البكاء دون سبب محدد. وهذا أمر طبيعي تماماً وغير ضار، وعادة ما يستمر بضعة أيام فقط.

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

في كثير من الأحيان تكون الفترة الأولى مع الطفل فترة سعيدة للغاية، ولكن بالنسبة للكثيرين يشعرون أن هذه الفترة صعبة ومزعجة. في الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى بعد ولادة الطفل، من الشائع أن تشعرى بالأشياء صعباً وهبوطاً، ومن المعتاد أن تكوني قريبة من الدموع وأن تشعرى بحساسية إضافية. الأسباب يمكن أن تكون كثيرة. قد يكون أحد الأسباب هو أن التوتر الذي شعرت به قبل الولادة قد انقضى الآن، وقد يكون السبب الآخر هو الهرمونات التي تنتشر في الجسم خلال الولادة والرضاعة الطبيعية. قد تكون العوامل المساهمة الأخرى هي أن الطفل يصرخ كثيراً وأنت كوالدة/والد لا تحصلان على قسط كافٍ من النوم، أو أن الولادة كانت صعبة أو أن لديك عدداً قليلاً من الأحياء من حولك الذين يمكنك أن تطلبى منهم الدعم والمساعدة. بالنسبة للكثيرين، قد يكون الشعور بالمسؤولية عن حياة شخص آخر أمراً مرهقاً. أو كما يقول أحد الوالدين؛

«أنا شخص يتحمل الكثير من المسؤولية، والمسؤولية التي وقعت على كاهلي أحد الوالدين كبيرة جداً بالنسبة لي.. شعرت بهذه التوقعات في قرارة نفسي لأكون قوية / قويا ومستقرة / مستقرا، ولكن بدلاً من ذلك شعرت فقط بالخوف...»

بالنسبة لمعظم الناس، ينقضي القلق والحزن بعد فترة، ويعثرون على إجراءات روتينية ناجحة وسرعان ما يشعر المرء أنه وصل إلى دور الوالدين. بالنسبة للآخرين، يمكن أن يبقى الاكتئاب لديهم. في الوقت الحاضر من المعروف أن اكتئاب ما بعد الولادة المستمر يؤثر على ما يصل إلى 10-15% من الأمهات الجدد. قد يشعر الآباء الجدد / الذين لا يلدون أيضاً بالإحباط على الرغم من أن الأمر ليس شائعاً بنفس القدر. إن الشخص الذي كان في وقت سابق من الحياة خلال أو أثناء الحمل يعاني من الاكتئاب، فإنه أكثر عرضة للشعور بسوء الحال بعد الولادة.

ما هي إذا الأعراض التي تشير إلى أن المرء تعرض للإكتئاب بعد الولادة؟ الأعراض المعتادة هي:

- الإحباط، الحزن
- التعب، عدم المبالاة
- القلق، الحصر النفسي
- التهيج وصعوبة التركيز
- عدم وجود مشاعر دافئة (تجاه الشريك، الأطفال و/أو الأشقاء والشقيقات)
- الشعور بالذنب
- فقدان الشهية، اضطرابات النوم

«من المفروض أن يصبح...
وفجأة ينهار
كل شيء...»

«في لحظة أشعر
بأنني قريبة جداً وفي اللحظة
التالية بالكاد أشعر بأي شيء،
وأنذاك أشعر بالذنب وأشعر بأنني
عديمة القيمة تماماً. ثم أجلس وأبكي.
في بعض الأحيان يبدو كل
شيء مثيراً منه.»

«كان لدي الكثير
من التوقعات حول كيف
سيكون الأمر ممتعاً
ومليئاً بالانسجام...»



ماذا يمكن أن يفعل المرء تجاه الاكتئاب بعد الولادة؟

يمكن أن تساعد نفسك عن طريق الاستراحة بصورة جيدة والنوم بصورة كافية. تقبلي الحصول على المساعدة من شريكك و/أو الآخرين الموجودين حولك. حاولي أن تأكلي بصورة جيدة. أصناف الطعام الصحية والمشاورير وعمل الأشياء التي يعرف الإنسان أنها تجعله يشعر بحسن الحال.

قد يكون من الصعب التحدث إلى شخص ما عن نفسك أو عن شريكك الذي يشعر بهذا الشكل، لأنه على وجه التحديد هناك الكثير منا غير معتاد على إظهار مشاعره الآخرين عندما يواجه أوقاتاً عصيبة. قد يكون هذا صعباً بشكل خاص عندما يكون لدينا طفل حديث الولادة - لأنه «يجب» أن نشعر آنذاك بسعادة غامرة! ولكن في كثير من الأحيان هذا شيء يساعدك وهو التحدث إلى شخص ما. وكلما حصلت على المساعدة بشكل أسرع، كلما شعرت بالتحسن بشكل أسرع.

إذا كنت تشعرين بالإحباط أو القلق، تحدثي مع القابلة أو الممرضة في مركز رعاية الطفولة BVC أو غيرهم من موظفي الرعاية الصحية الذين يمكنهم تقديم الدعم لك. في مركز رعاية الطفولة BVC نعلم أن هناك العديد من أولياء الأمور الجدد من الذين يشعرون بالإحباط ويشعرون بما يشعر به أولياء الأمور الجدد. من أجل العثور على الوالدين المصابين بالإحباط بسهولة أكبر، تم تطوير نموذج خاص يمكنه للأمهات الجدد تعبئته، وهو ما يسمى استمارة التقييم الذاتي أي نموذج EPDS. كما يتم أيضاً دعوة الآباء/غير الوالدين أيضاً لزيارة شخصية إلى مركز رعاية الطفولة BVC، حيث يتم طرح أسئلة على غير الوالدين حول شعورهم بحسن الحال وماذا يعني التحول إلى أن يصبحوا أحد الوالدين، بإمكان ممرضتك / ممرضتك في مركز رعاية الطفولة BVC تقديم الدعم وبإمكانها، إن تطلب الأمر، تدبير التواصل مع مرشد اجتماعي، معالج نفسي و/أو طبيب ضمن نظام رعاية الأمومة والطفولة أو مركز الرعاية الصحية.