

Dari



«من باید خیلی خوش بخت باشم»

- هنگامی که والدین جدید احساس ناراحتی می کنند

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



تبدیل شدن به پدر و مادر

این چیتز معلوماتی به شما در مورد تغییرات عاطفی که شما به عنوان پدر و مادر زمانی که دارای یک کودک می شوید معلومات ارایه می کند. این می تواند به شما مفید باشد تا از قبل در مورد این تغییرات اطلاعات داشته باشید. اگر احساس افسردگی می کنید، شما و خانواده تان می دانید که چه اتفاقی می افتد و از کجا کمک بگیرید.

پدر و مادر شدن یک تغییر بزرگ است. در جامعه ما، اعتقادات زیادی وجود دارد که والدین را احاطه کرده است. باید به خودی خود انجام شود، طبیعی باشد و شما باید به طور اتوماتیک بدانید چه کاری باید انجام دهید. اکثر مردم برای این واقعیت آماده هستند که ممکن است در دوره اول به عنوان یک پدر و مادر جدید کمی بد بخوابند، اما شما قطعاً خوشحال خواهید شد. همیشه خوشحال... یا چطور؟

دو مشکل عاطفی رایج که پس از ولادت رخ می دهد، که آنها «بلوز» و افسردگی است.

بلوز چیست؟

بیش از نیمی از مادران مدت کوتاهی پس از ولادت کردن اشک می ریزند. شما ممکن است حساسی تر باشید و ممکن است بدون هیچ دلیل خاصی شروع به گریه کنید. این کاملاً طبیعی و بی ضرر است و معمولاً تنها چند روز طول می کشد.

افسردگی پس از ولادت چیست؟

اغلب اولین بار با کودک یک زمان شاد است، اما برای بسیاری افراد این زمان نیز احساس دشوار و مشکل می باشد. برای شش تا هشت هفته اول پس از تولد نوزاد، معمول است که همه چیز احساس عجیب داشته باشد، معمول است فرد نزدیک به اشک ریختن باشد، و یا احساس حساسیت بیشتری داشته باشد. دلایل می تواند بسیاری باشد. یک دلیل ممکن است این باشد که تنشی که قبل از ولادت احساس کرده اید اکنون آزاد شده است، دیگری ممکن است هورمون هایی باشد که در هنگام ولادت و شیردهی در بدن آزاد می شوند. سایر عوامل موثر ممکن است این باشد که کودک زیاد گریه می کند و شما به عنوان مادر خواب بسیار کمی دارید، ولادت دشوار بوده است یا اینکه افراد کمی در اطراف شما هستند که می توانید درخواست حمایت و کمک کنید. برای بسیاری، احساس مسئولیت برای زندگی شخص دیگری می تواند احساس خستگی کند. یا به عنوان مثال یکی از والدین چنین می گوید؛

«من کسی هستم که مسئولیت زیادی را می پذیرد و مسئولیت به عنوان یک مادر برای من خیلی بزرگ است. من چنین انتظار داشتم که قوی و پایدار باشم، اما در عوض فقط احساس ترس می کردم...»

برای اکثر مردم، نگرانی و غم و اندوه پس از مدتی از بین می رود، شما روال هایی را پیدا می کنید که خوب کار می کنند و به زودی در نقش والدین احساس راحتی می کنید. برای دیگران، افسردگی ممکن است باقی بماند. امروزه مشخص شده است که افسردگی مداوم پس از ولادت 10 تا 15 درصد از مادران جدید را تحت تاثیر قرار می دهد. پدران جدید/ والدین که تولد می کنند نیز می توانند احساس افسردگی کنند، اگرچه این کاملاً معمول نیست. هر کسی که در ارتباط نزدیک حاملگی یا در دوران بارداری بوده است، افسردگی نیز خطر بیشتری برای احساس بدتر کردن پس از ولادت مواجه می شود.

نشانه های افسردگی پس از ولادت چیست؟ علائم شایع عبارتند از:

- غم، احساس آنده
- خستگی، بی تفاوتی
- نگرانی، اضطراب
- تحریک پذیری، مشکل در تمرکز
- فقدان احساسات گرم (برای شریک زندگی، فرزندان و / یا خواهر و برادر)
- گناه
- از دست دادن اشتها، اختلالات خواب

«... من چنین انتظاراتی را از خودم احساس کردم که باید قوی و پایدار باشم، اما در عوض فقط احساس ترس کردم...»

«من انتظارات زیادی داشتم که چقدر دنج و هماهنگ خواهد بود... و بعدش همه چیز از هم می پاشد...»

«یک لحظه احساس می کنم خیلی نزدیکم و لحظه بعد به سختی چیزی را احساس می کنم و بعد احساس گناه می کنم و کاملاً بی ارزش می شوم. بعد فقط می نشینم و گریه می کنم. گاهی اوقات همه چیز ناامید کننده است.»



در مورد افسردگی پس از ولادت چه کاری می توان انجام داد؟

شما می توانید با استراحت مناسب و اطمینان از خواب کافی به خودتان کمک کنید. از شریک زندگی خود و/ یا دیگران در اطراف خود کمک بگیرید. سعی کنید به درستی غذا بخورید. نوع مناسب غذا، پیاده روی و انجام آنچه می دانید باعث می شود احساس خوبی داشته باشید می تواند کمک کند.

صحبت کردن با کسی در مورد احساس تان، یا شریک زندگی شما می تواند دشوار باشد، فقط به این دلیل که بسیاری از ما عادت نداریم که دیگران را نشان دهیم که دچار مشکل هستیم. این می تواند به ویژه هنگامی که ما به تازگی دارای یک نوزاد شده ایم، دشوار باشد - به این معنی که «قرار است» شما بیش از حد خوشحال باشید! اما اغلب این دقیقاً همان چیزی است که به کمک می کند - صحبت کردن با کسی. هر چه زودتر کمک بگیرید، زودتر احساس بهتری خواهید داشت.

اگر احساس افسردگی یا نگرانی می کنید، با قابل، نرس بخش صحتی کودکان یا سایر متخصصان مراقبت های صحتی که می توانند از شما حمایت کنند، صحبت کنید. در مرکز صحتی کودکان، ما می دانیم که بسیاری از والدین جدید احساس افسردگی می کنند و به احساس والدین جدید توجه می کنیم. برای آسان تر کردن پیدا کردن والدین افسرده، یک فرم خاص برای مادران جدید برای پر کردن وجود دارد، یک فرم به اصطلاح EPDS ایجاد شده است. حتی پدران / یا والدین که طفل ولادت نکرده اند نیز به سوالات در مورد صحت خود و اینکه چی تجربه می کنند، دریافت می کنند. نرس شما در بخش صحتی کودکان می توانند کمک کنند و در صورت لزوم می توانند شما را با یک مشاور، روانشناس و/ یا داکتر در مراقبت های صحتی مادر و کودک یا مرکز صحتی در تماس قرار دهد.