

افسردگی بعد از سقط جنین: عوامل خطر و نحوه مقابله

23 شهریور 1401

یکی از ناراحت کننده ترین اتفاقات ممکن برای یک زن ، سقط جنین است ، بارداری و داشتن فرزند آرزوی اغلب زنان است ولی گاهی برخی از افراد به دلیل عدم آمادگی یا شرایط مناسب اقدام به سقط جنین می کنند یا گاهی جنین به دلیل مشکلات پیش آمده به صورت خود به خودی سقط می شود.

سقط جنین حتی اگر به صورت خودآگاه باشد می تواند آسیب های روحی و روانی گسترده ای برای مادر ایجاد کند. یکی از مشکلاتی که بعد از سقط جنین برای اغلب زنان با درجات مختلف ایجاد می شود ، نتایج پژوهش ها نشان میدهد ، زنانی که سابقه سقط جنین داشته اند ، مشکلات روانی زیادی را تجربه میکنند از جمله افسردگی ، اضطراب ، تنش های احساسی شدید ، اختلال شخصیت و سواسی اجباری ، جر و بحث های زیاد با شوهر و حتی گاهی تلاش برای خودکشی و مصرف مواد مخدر .

به طور کلی کیفیت زندگی و عملکرد فیزیکی و احساسی و اجتماعی زنانی که سابقه سقط دارند کمتر از جمعیت نرمال زنان است.

بروز افکار منفی و احساس درماندگی بعد از سقط جنین کاملاً طبیعی است ، اغلب افراد در عرض چند روز یا چند هفته میتوانند بر احساسات منفی خود غلبه کرده و به زندگی عادی برگردند ولی در مواردی که احساس ناراحتی و افکار منفی ماندگار شود و به همه جوانب زندگی فرد نفوذ کند ، امکان ابتلا به سندرم افسردگی بعد از سقط جنین افزایش پیدا میکند.

یکی از گسترده ترین عوارض سقط جنین ، افسردگی است به علت ، علایم و روشهای درمان افسردگی بعد از سقط جنین می پردازیم.

دکتر کبری درویش پیشه
مرکز مشاوره
حال خوب
ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی
قزوین ، خیابان شهیدبابایی،مقابل دادگستری قزوین
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

سندرم سقط جنین

سندرم سقط جنین با علایمی مثل کابوس ، رویاهای تکراری و احساس گناه مشخص می شود. رفتارهای تکانشی ، خشم های هر از گاهی ، احساس درماندگی ، باورهای منفی درباره خود ، نگرانی درباره جذابیت جنسی ، ترس از طرد شدن ، کاهش عزت نفس سایر احساساتی است که به عنوان سندرم بعد از سقط در زنان شناخته میشود.

معمولا بعد از سقط جنین خانواده ها به دنبال علت سقط و نقش خودشان در این اتفاق ناخوشایند و پیشگیری از تکرار مجدد آن هستند.

از آنجایی که در اغلب موارد پاسخ دقیقی برای این سوالات وجود ندارد منجر به بروز علایم استرس و اضطراب بیشتر در مادر می شود.

نگرانی های بیش از حد افراد در این موارد باعث ایجاد درماندگی ، نشخوار ذهنی منفی می شود به طوری که حس میکنند کنترلی بر شرایط ندارند و به مرور زمان افسردگی گریبانگیر آن ها می شود.

علایم کلی افسردگی

علایم هیجانی : این افراد معمولا بی قرار ، مضطرب ، غمگین ، ناامید ، پریشان و دلسرد هستند. دوره های گریه کردن آن ها نزدیک به هم و زیاد است. به ندرت هیجان مثبت در آنها دیده می شود. حس شوخ طبعی را کاملا از دست میدهند و به ندرت لبخند می زنند.

علایم شناختی : احساس بی فایدهگی ، تهی بودن ، ناتوانی در تمرکز حواس و تصمیم گیری که منجر به گرفتن تصمیم های بد می شود ، بدبین شدن به توانایی ها ی فردی . معمولا معتقدند دیگران نمیتوانند به آنها کمک کنند و آینده ای تیره و تار در انتظارشان است.

فرد افسرده دچار خود کم بینی می شد و خودش را به بی عرضگی و بی لیاقتی متهم میکند. از خودش عیب و ایراد بی جا و غیر منطقی می گیرد و گاهی تحقیر می کند. تصور میکند مرگش به نفع اطرافیان است و به خودکشی فکر میکند.

علایم رفتاری : آهسته شدن رفتار و گفتار ، جواب های کوتاه به سوالات ، غیر فعال شدن از نظر فیزیکی ، ساعت ها خوابیدن ، خستگی مزمن ، کمبود انرژی به قدری که حتی کوچکترین کارها هم انرژی زیادی از آن ها می گیرد. همه کارها را آهسته انجام میدهند.

علایم فیزیولوژیک : کاهش اشتها و کاهش وزن ، گاهی اوقات خوراکی ها برایشان بی مزه می شود. ممکن است فرد افسرده دچار کاهش وزن شدید شود که برای زندگی اش خطرناک است. ممکن است چند روز پشت سر هم دستشویی نرود. نمیتواند به راحتی به خواب رود. دچار بدخوابی شده و در طول شب چند بار از خواب می پرد و کابوس زیادی می بیند در نتیجه در طول روز خسته و بی رمق می شود.

زنان افسرده ممکن است دچار قطع پرئود شوند.

علايم سندرمد افسردگي بعد از سقط جنين

علاوه بر علايم كلي افسردگي كه در بالا بيان شد ، يك سري علايم مشترك بين افسردگي بعد از سقط جنين و اختلال استرس بعد از حادثه وجود دارد كه علايم اصلي سندرمد افسردگي بعد از سقط جنين محسوب مي شوند :

- حسرت خوردن براي گذشته

- نداشتن اعتماد به نفس

- از بين رفتن احساس ارزشمندی

- افكار منفي نسبت به خود

- گريه بيش از حد

- ياس و نا اميدي

- کاهش توجه و توانايي تمرکز

- اختلال خواب