

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟

افسردگی پس از زایمان (PPD) ترکیب پیچیده ای از تغییرات فیزیکی، احساسی و رفتاری است که برای برخی از زنان پس از زایمان اتفاق می افتد.

بر اساس "DSM-5"، کتابچه راهنمای مورد استفاده برای تشخیص اختلالات روانی، افسردگی پس از زایمان نوعی افسردگی اساسی است که در عرض چهار هفته پس از زایمان شروع می شود.

به گزارش "وب ام دی"، تشخیص علائم افسردگی پس از زایمان دشوار است با این حال بسیاری از زنان که پس از زایمان این اختلال را تجربه می کنند، علائم ذیل را دارند:

* مشکل در خوابیدن

* تغییرات در اشتها

* خستگی شدید

* تغییرات خلقی مکرر

همچنین سایر علائم نیز عبارتند از:

* بی علاقه بودن به کودک یا احساس عدم ارتباط با او

* گریه کردن مدام و اغلب بدون دلیل

* حالت افسردگی

* خشم و عصبانیت شدید

* احساس بی ارزشی، ناامیدی و درماندگی

* داشتن افکار مرگ یا خودکشی

* داشتن افکار مرتبط با صدمه زدن به دیگری

* مشکل در تمرکز کردن یا تصمیم گیری