

# علائم افسردگی پس از زایمان

آیا تا به حال به مادرانی برخورد کرده‌اید که پس از تولد نوزاد خود، غمگین، بی‌حوصله، زودرنج و عصبانی هستند و حتی می‌گویند که نمی‌توانند از فرزندشان مراقبت کنند؟ همه این موارد از علائم افسردگی بعد از زایمان است که با درمان و مشاوره مناسب می‌تواند بهبود یابد.

در برخی موارد مادران بعد از تولد نوزاد خود غمگین، بی‌حوصله، زودرنج و عصبانی هستند و می‌گویند که نمی‌توانند از پس مراقبت‌های فرزندشان برآیند. اگرچه ممکن است ۵۰ درصد زنان، پس از وضع حمل، بعضی از حالت‌های مذکور را تجربه کنند، اما ۱۰ درصد از زنان پس از زایمان دچار اختلال افسردگی پس از زایمان می‌شوند.

این افراد به مرور زمان آشفته‌تر شده و وقتی نوزاد به سه ماهگی رسیده و نیازمند مراقبت دائمی مادر است، فرد قادر به ارائه مراقبت از فرزندش نیست؛ غمگین است، دائماً بغض دارد و گریه می‌کند، از چیزی خوشحال نمی‌شود، حتی از آغوش گرفتن نوزادش. همچنین مسایلی که قبلاً برایش جذاب بوده، دیگر جذاب نیست. دلشوره دارد و نگران اتفاقات بد برای خودش یا فرزندش است. بی‌دلیل عرق می‌کند، خوب نمی‌خوابد (یا زیاد یا کم)، اشتهايش مانند قبل نیست (یا خیلی غذا می‌خورد یا لب به غذا نمی‌زند)، حرف‌های منفی می‌زند و ... این علائم نشان‌دهنده افسردگی پس از زایمان هستند که در صورت عدم درمان، عواقب جدی و ناخوشایندی برای خود فرد و نوزادش در پی خواهند داشت.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، نکته قابل توجه این است که اگر این افراد تحت درمان تخصصی به موقع قرار گیرند، احتمال بهبودی‌شان بسیار بالاست و فرزند آنها نیز از آسیب‌های احتمالی در آینده حفظ خواهد شد؛ مشاوره، انواع شناخت درمانی و در موارد اورژانس که مادر قصد آسیب به خود یا کودکش را دارد، دارو درمانی از درمان‌های انتخابی مناسب برای افسردگی بعد از زایمان هستند.

**اگر در خودتان این علائم را مشاهده می‌کنید، می‌توانید به روش‌های زیر به خودتان کمک کنید:**

- مراکز بهداشتی و درمانی دولتی در منطقه زندگی‌تان، به صورت

رایگان پذیرای شما جهت ارائه خدمات مشاوره‌ای و دارویی هستند، پس همین امروز مراجعه کنید.

- بدانید حال بد شما دلایل عمده‌ای دارد، پس دائماً خود را مقصر ندانید.

- برای مراقبت از خودتان برنامه‌ریزی کنید.

- به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید.

- با فردی مورد اعتماد درد و دل کنید.

- زمانی از روز (هرچند خیلی کوتاه) را فقط به خودتان اختصاص دهید و آنچه را دوست دارید انجام دهید.

- از فردی مورد اعتماد بخواهید زمان‌هایی از کودک‌تان مراقبت کند تا شما زمان شخصی خودتان را داشته باشید.

### **اطرافیان یک مادر افسرده چگونه می‌توانند به وی کمک کنند:**

- اول از همه بدانید این حالت‌ها در اختیار و کنترل شخص نیست. بنابراین از سرزنش و قضاوت او جدا خودداری کنید و از گفتن جمله‌هایی مانند «اصلاً مادر خوبی نیستی»، «یکم به فکر بچ‌ها باش»، «فردا آینده‌ات چه خواهد شد!» و... اجتناب کنید. این جملات فقط اوضاع را بهم خواهند ریخت و در بهبود شخص هیچ نقشی نخواهند داشت.

- به درد دل‌هایشان از صمیم قلب گوش کنید و اجازه دهید هرچه در دلش دارد بگوید، این بیماری اغلب به دلیل عدم وجود سیستم حمایتی مناسب به وجود می‌آید. بنابراین تا جایی که می‌توانید سنگ صبور باشید.

- برای مراقبت از فرزند مادری که به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شده، به او کمک کنید تا زمان‌هایی را برای خودش وقت بگذارد.