

افسردگی بعد از زایمان Postpartum Depression

گریه می کند. این احساس معمولاً ظرف یک هفته اول بعد از تولد نوزاد برطرف می شود.

ناگفته نماند که فقط مادرانی که برای اولین بار زایمان می کنند دچار افسردگی بعد از زایمان نمی شوند. زنانی که کودکی را به فرزند خواندگی می پذیرند و یا کسانی که قبلاً بچه دار شده اند نیز ممکن است دچار افسردگی شوند. همچنین زمان بروز این نوع افسردگی ممکن است بلافاصله یا چند ماه بعد از فارغ شدن باشد. ده الی شانزده درصد از زنان ممکن است در دوران حاملگی به افسردگی بعد از زایمان دچار شوند.

عوارض این بیماری عبارتند از: احساس درماندگی، کرحتی، و افسردگی. بیشتر اوقات زن احساس می کند که قادر نیست احساساتش را کنترل کند. او در این مواقع بدون دلیل گریه می کند و یا دچار حمله اضطرابی (Panic Attack) می شود.

بسیاری از زنان مبتلا به افسردگی بعد از زایمان احساس می کنند که ناتوان شده اند و نمیتوانند از پس مسئولیت های جدید خود بر بیایند. مادر ممکن است بیش از حد نگران نوزادش بشود، بیقراری کند، زود رنج و یا کج خلق بشود، مشکل بیخوابی به او دست بدهد، و یا احساس کند که از نوزاد و افراد خانواده به تنگ آمده و بیزار است. از طرف دیگر، داشتن چنین احساساتی می تواند باعث شوند که زن احساس گناه کند و خودش را بخاطر داشتن این احساسات سرزنش کند.

زنان چگونه میتوانند به خودشان کمک کنند How Women Can Help Themselves

- سعی کنید کمی بخوابید
- کمی به خودتان، بدور از نوزادتان، استراحت بدهید و از این کارتان احساس گناه نکنید (شما نیاز به صرف "وقت برای خودتان" نیز دارید)
- وقتی که با بچه های تان هستید، راه هایی پیدا کنید که بتوانید به خودتان هم برسید (حتی اگر پای تان را برای دو دقیقه روی یک جای بلند تکیه بدهید)
- به خودتان برسید (مثلاً خوب بخورید و ورزش کنید)
- خودتان را و احساس خودتان را همانطور که هستید بپذیرید
- به احساسات خوب تان توجه کنید
- از خانواده و نزدیکانی که دوست شان دارید بخوابید کمک و حمایت تان کنند

پدران و دیگران چگونه می توانند کمک کنند

How Dads and Other Supporters Can Help

- تشویق اش کنید که در باره احساساتش حرف بزند
- به او بگویید که دوستش دارید و همراه و همدم اش هستید
- در کارها و مسئولیت های خانه کمک کنید
- کمک دوستان و خانواده را بپذیرید
- احساس و عواطف جسمی/جنسی تان را نشان بدهید، اما برای انجام عمل جنسی صبر کنید تا او آمادگی پیدا کند

مأخذ: Pacific Post Partum Support Society

کلمات "دری" داخل پرانتز

About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به بزبان فارسی تا حد امکان از کلماتی استفاده شده است که خوانندگان دری زبان نیز بتوانند از این متن استفاده کنند. هنگامی که امکان استفاده از کلمات مفهوم در هر دو زبان میسر نبوده، کلمات "دری" در داخل پرانتز نوشته شده اند.

در زندگی یک زن، دوران بارداری از ویژگی خاصی برخوردار است. در این دوران اندامش تغییرشکل می دهد، ترشح هورمون هایش کم و زیاد می شوند، و از نظر عاطفی نیز حساس تر و زود رنج تر می شود؛ درمی یابد که باید خودش را برای لذت ها و مسئولیت های زندگی جدیدی که در درونش در حال رشد می باشد آماده نماید. بعد از اینکه کودک متولد می شود، مادر باید هم از خودش مراقبت کند، و هم از نوزادش مراقبت کند. مادر در این شرایط مسئولیت های زیادی را به عهده دارد.

این حالتها چگونه هستند؟

What Does It Look Like?

عوارض افسردگی بعد از زایمان شامل موارد ذیل می شود:

- بدون دلیل گریه کردن
- بی حسی یا کرحتی
- احساس استیصال
- افکار یا رویاهای خوفناک
- بیش از حد نگران نوزاد بودن
- افسردگی، که حالت های آن از غمگین بودن تا فکر خودکشی کردن را در بر می گیرد
- حمله اضطرابی یا دچار تشویش شدن (Panic Attack)
- احساس نقصان یا ناتوانی برای تحمل مشکلات
- مشکل خواب
- کم و زیاد شدن اشتها
- احساس به تنگ آمدن و بیقراری از نوزاد و بقیه افراد خانواده
- احساسی که می گوید باید یک اشکالی در کار باشد

مأخذ: Pacific Post Partum Support Society

در حالیکه حاملگی معمولاً موجب شادی افراد می شود، خانواده و فامیل و سایر اطرافیان ممکن است فراموش کنند که مسئولیت های جدید و تحمل تغییرات ناشی از بارداری تا چه حد ممکن است مادر را دچار نگرانی و دلواپسی کند. گاهی این تجربیات میتوانند آنقدر طاقت فرسا شوند که زن دچار افسردگی، بیقراری، دلواپسی، و استیصال شده و نمی تواند زندگی اش را مانند گذشته ادامه دهد. بنا به گفته سازمان بهداشت روان (اداره صحت روان) کانادا، این علائم می توانند نشانه افسردگی بعد از زایمان باشند.

افسردگی بعد از زایمان یکی از انواع افسردگی های بالینی می باشد که ۱۲٪ تا ۱۶٪ از مادران به آن مبتلا می شوند. (حدود یک چهارم از مادران نوجوان دچار افسردگی بعد از زایمان می شوند). درصد مادران نوجوان که دچار افسردگی می شوند حدود یک در صد مادران نوجوان از آنجائیکه افسردگی بعد از زایمان هفته ها، ماه ها، و حتی سالها بعد از تولد کودک ادامه می یابد، متخصصین میتوانند بین این بیماری و احساس "حزن نوزاد" (baby blues) فرق بگذارند. احساس "حزن نوزاد" به حالتی می گویند که مادر بخاطر فشار زیاد عاطفی و مسئولیت های جدیدی که بر دوش دارد احساس ناتوانی و عجز و اندوه می کند و گاه و بیگاه



BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information

- اختلالات روانی چه هستند؟ (فارسی)
- اعتیاد چیست؟ (فارسی)
- افسردگی (فارسی)
- اختلال بای پولار
- افسردگی بعد از زایمان (فارسی)
- اختلالات ناشی از تغییر فصل
- اختلالات ناشی از اضطراب (فارسی)
- اختلالات ناشی از وسواس زیاد (وسواس افراطی)
- اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی (فارسی)
- اختلالات ناشی از دلهره (دلشوره زیاد)
- شیذوفرنی
- اختلالات تغذیه و شکل اندام
- بیماری آلزایمر و اشکال دیگر اختلال حواس
- اختلالات مقارن: اختلالات روانی و استفاده از مواد مخدر
- اختلالات متعدد مادر زادی ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری
- توتون
- خودکشی: علائم خطر را دریابید
- انواع درمانها برای اختلالات روانی (فارسی)
- درمانهای آلترناتیو برای اختلالات روانی
- درمانهای مختلف برای ترک اعتیاد
- دوران بهبود یابی اختلالات روانی
- اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره
- تقلیل آسیب
- جلوگیری از اعتیاد
- دستیابی مثبت به سلامت روانی
- استرس (فشار روحی) (تنش)
- اختلالات روانی و اعتیاد در محیط کار
- سلامتی روانی سالمندان و معضل اعتیاد
- کودکان، جوانان و اختلالات روانی
- جوانان و استفاده از مواد (فارسی)
- سوء استفاده جنسی کودک: معضلی در سلامت روان
- شرم (برداشت منفی) و تبعیض در مورد اعتیاد و اختلالات روانی
- سلامت روان در تقابل فرهنگی و معضل اعتیاد
- بیکاری، سلامت روان، و اعتیاد
- مسکن
- هزینه اقتصادی اختلالات روانی و اعتیاد
- بهاء شخصی اختلالات روانی و اعتیاد
- مسئله خشونت
- از عهده موارد اورژانس و بحران عود کردن اختلالات روانی برآمدن
- خانواده ها و دوستان چگونه میتوانند کمک کنند (فارسی)
- کمک گرفتن برای بهبود اختلالات روانی (فارسی)
- کمک برای حل مشکل اعتیاد

بهداشت روان در موارد مربوط به تولید مثل Reproductive Mental Health Issues

از دوره افسردگی بعد از زایمان که بگذریم، مواقع دیگری هم ارتباط با سیستم تولید مثل و اندام های تناسلی زن وجود دارند که می توانند، به دلیل استرس، سلامت روان او را بخطر بیندازند و او را نیازمند رسیدگی و درمان کنند. این مواقع عبارتند از:

- دوره قبل از عادت ماهانه
- قبل، بعد، و یا در دوران بایستگی
- حاملگی
- سقط جنین یا مرده زائی
- نازائی

گاهی هم پیش می آید که افکار وحشتناک و ناراحت کننده ای چون آسیب رساندن به نوزاد به ذهن مادر خطور میکند؛ هرچند که مادر هرگز نمی خواهد به فرزندش آزار برساند. این افکار در بین افراد مبتلا به افسردگی بعد از زایمان رایج است؛ خیلی از زن ها به این چیزها فکر می کنند اما به آنها عمل نمی کنند. در موارد بسیار معدودی مادر دچار روان پریشی (Psychosis) شده، و چون قادر نیست بین واقعیت و آنچه که در ذهنش می گذرد فرق بگذارد، به نوزادش آسیب می رساند. از هر ده نفر زن، یک یا دو نفر دچار افسردگی بعد از زایمان می شوند، حال آنکه از هر هزار نفر، یک نفر مبتلا به روان پریشی (Psychosis) می شوند. ناگفته نماند که آسیب رساندن به نوزاد، حتی بین زنان مبتلا به روان پریشی، به ندرت اتفاق می افتد. خطر صدمه زدن به نوزاد در بین زنان مبتلا به افسردگی بعد از زایمان، با وجود اینکه ممکن است این افکار وحشتناک به ذهن شان خطور کرده باشد، بسیار کم است.

لیندا کینگ بعد از بدنیا آوردن هرکدام از سه پسرهایش به شدت دچار افسردگی بعد از زایمان شد. او بعد از بدنیا آوردن اولین فرزندش هیچوقت فکر نمی کرد که ممکن است بشود از کسی کمک گرفت. اما اضطرابی که پس از بدنیا آوردن فرزندان دوم و سوم به او دست داد آنقدر شدید بوده که وی را مجبور کرد تا تقاضای کمک کند.

او می گوید: "خیلی ترسیده بودم. خیال می کردم که اتفاق بدی برای بچه ها یا شوهرم افتاده. مثلاً خیلی می ترسیدم که نکند با بچه ام از پله ها بیفتیم. درضمن احساس می کردم که خیلی ضعیف و آسیب پذیر شده ام. وقتی اولین بچه ام را بدنیا آوردم، اعتماد به نفسم واقعا کم شده بود، ولی تظاهر می کردم که همه چیز خوب است و مشکلی ندارم. بعد ها فهمیدم که در واقع هر چقدر که دیگران فکر کنند حال مادر بهتر است، احتمالاً به همان نسبت حال و روز داخلی او بد تر می باشد."

در بروز افسردگی بعد از زایمان عوامل مختلفی نقش دارند. اگر زنی مستعد ابتلا به افسردگی و یا اضطراب بوده، و یا قبلاً در زندگی اش دچار افسردگی یا اضطراب شده است، خطر مبتلا شدن او به این اختلالات در هنگام حاملگی و یا وضع حمل بیشتر می شود. بعضی از تحقیقات نشان می دهند که دوره

افسردگی ممکن است بخاطر تغییرات هورمونی ناشی از وضع حمل باشد. اما این موضوع در همه موارد صادق نیست؛ چرا که پدیده افسردگی بعد از زایمان (وضع حمل) ممکن است چند ماه بعد از زایمان در مادر بروز کند، و یا حتی مادرانی که نوزاد را به فرزندگی قبول می کنند نیز به آن دچار می شوند. بعضی از پدرها هم ممکن است دچار تألم بشوند.

استرس در وجود آمدن این بیماری نقش زیادی دارد. فرزند جدید چالش هایی را نیز با خود به همراه می آورد. بعنوان مثال: وقتی که نوزاد بی قراری می کند، دل درد می گیرد و یا مدام گریه و زاری می کند، مادر دچار نگرانی و اضطراب فراوانی می شود.

خیلی از مادرها فکر می کنند، و یا دیگران به آنها میگویند که شیر دادن از پستان باعث می شود که دچار افسردگی بعد از زایمان بشوند. درست است که از پستان شیر دادن می تواند مادر را دچار استرس کند، (بخصوص وقتی که بدن اش در حال تغییرات هورمونی است، و ممکن است فکر کند که "نمی تواند" به بچه درست شیر بدهد)، اما انجام این کار باعث می شود که مادر و فرزند به هم احساس نزدیکی کنند. اگرچه موضوع مراقبت و نگهداری از فرزند امری کاملاً خصوصی است، ولی بهتر است که تصمیم گیری بر اساس ابتلاء مادر به افسردگی گرفته نشود. با مراقبت و پرستاری نکردن از کودک حال مادر بهتر نمی شود و احساس افسردگی اش کم نمی شود. این امر، بجز در موارد معدودی، به تجربه نشان داده شده است.

هرکسی ممکن است در قبل، بعد، و یا روز کریسمس یا روز والتناین (Valentine's Day) دچار افسردگی بشود،



همکاران: Partners

سازمان اختلالات ناشی از اضطراب بریتیش کلمبیا
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

انجمن شیذوفرنی
بریتیش کلمبیا
British Columbia
Schizophrenia Society

سازمان سلامت روان کانادا،
شاخه بریتیش کلمبیا
Canadian Mental Health
Association, BC Division

مرکز تحقیق در باره اعتیاد
بریتیش کلمبیا
Centre for Addictions
Research of BC

انجمن کمک به سلامت روان
کودکان
FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

انجمن امید جسی
Jessie's Hope Society

سازمان اختلالات رفتاری
در بی سی
Mood Disorders
Association of BC

برای اطلاعات بیشتر با
خط تلفنی اطلاعات برای
سلامت روان با شماره
تلفن راه دور رایگان در
بریتیش کلمبیا تماس بگیرید
1-800-661-2121

یا به آدرس زیر ایمیل کنید
bcpartners@
heretohelp.bc.ca

وب سایت:
heretohelp.bc.ca



اما باور اجتماعی بر این است که همه مردم در این ایام باید احساس شادمانی بکنند و رفتارشان نیز باید شادی شان را نشان بدهد. کسانی که اینچنین فکر می کنند، از این موضوع غافل هستند که تجربه زندگی شخصی و روزمره مادر ممکن است باعث بروز افسردگی در او شده باشد. برای مثال، آنهایی که به "خرافات مادر بودن" معتقد هستند میگویند که مادران باید همیشه خوشحال و خندان و باوقار باشند. مادران باید نسبت به نوزادشان سرشار از عشق باشند، از آنها با ظرافت نگهداری کنند، و نگذارند به آنها آسیبی برسد. همه این انتظارات میتوانند مادر را تحت فشار بیشتری قرار بدهند. در واقع اگر مادری نتواند آنطور که جامعه و دیگران از او انتظار دارند رفتار کند، ممکن است احساس بدی به او دست داده و حالش بدتر بشود.

زنانی که دچار افسردگی بعد از زایمان هستند باید شبکه ای برای خود ایجاد نمایند تا بهنگام نیاز از این شبکه کمک بگیرند. مادران می توانند این کار را با کمک افراد خانواده، پرستار بچه، مهد کودک، و گروه های حمایت و مراقبت از خود انجام بدهند. زنان زیادی هستند که عقیده دارند با کمک کردن به مادرائی که از افسردگی بعد از زایمان رنج می برند، می توانند در بهبود بخشیدن به حال آنها مؤثر باشند.

وقتی که لیندا بعد از بدنیا آوردن سومین پسرش دچار عوارض افسردگی شد، با تجربیاتی که از گذشته کسب کرده بود می دانست که سازمان هایی از قبیل انجمن افسردگی بعد از زایمان پاسیفیک (Pacific Post Partum Support Society) می توانند به افرادی مثل او کمک کنند.

لیندا می گوید: "مرا با مهربانی پذیرفتند، کمک های خود را بی دریغ در اختیارم گذاشتند، و یاد آور شدند که من هم باید از خودم مراقبت کنم." "آنها نتنها به من نگفتند که چون بچه دار شده ام باید خوشحال باشم، بلکه نشان دادند که میخواهند به من کمک کنند و مشکلات مرا دقیقاً درک می کنند."

لیندا هم اکنون در انجمن پاسیفیک بعنوان مشاور افسردگی بعد از زایمان کار می کند. او معتقد است که تجربیات شخصی اش در ارتباط با افسردگی بعد از زایمان

به او در انجام کارش کمک فراوانی می کنند. "حالا خودم را خیلی بهتر می شناسم و راه های فراوانی را برای تحمل مشکلات یافته ام. این تجربیات حتی به من کمک کرده اند تا با فرزندانم رابطه بهتری داشته باشم و در مجموع فکرم باز شده است. کاری که انجام می دهم برایم مانند کاری معنوی و مقدس می باشد. هر روز به مشکلات افراد زیادی گوش می دهم و از گنجینه تجربیات یکدیگر بهره می جوئیم."

بعضی از زنان فکر می کنند با مصرف داروهای ضد افسردگی حال شان بهتر می شود؛ برای جلوگیری از عوارض احتمالی ناشی از مصرف دارو بر روی مادر باردار، جنین، و یا نوزاد، تماس مداوم و مراقبت مستمر پزشک معالج بسیار

واقعیت هایی در باره افسردگی بعد از زایمان

Facts About Postpartum Depression

- دوران بعد از زایمان بیش از هر زمان دیگری زنان را در معرض ابتلا به اختلالات تغییر حالت و عواطف قرار می دهد
- تواتر ابتلاء مادران نوجوان به افسردگی بیش از دیگران است
- بخاطر وقت زیادی که مراقبت از نوزاد به خود اختصاص میدهد، ممکن است افسردگی مادر در دوران بعد از زایمان تشخیص داده نشود. زنان مبتلا به افسردگی بعد از زایمان و زنانی که دوران نقاهت خود را می گذرانند، هر دو ممکن است تغییراتی در مدت خوابیدن، اشتها، میزان انرژی خود مشاهده کنند
- تقریباً ۳۰٪ از زنانی که قبل از حامله شدن سابقه افسردگی داشته اند دچار افسردگی بعد از زایمان می شوند
- حدود ۵۰٪ تا ۶۲٪ از زنانی که سابقه افسردگی بعد از زایمان دارند، در صورت حامله شدن دوباره دچار افسردگی بعد از زایمان خواهند شد
- اختلالات عاطفی دوران نقاهت می توانند در مواقع ذیل آغاز شوند:
 - در زمان وضع حمل
 - ظرف چند روز یا چند هفته پس از فارغ شدن
 - بیشتر اوقات ظرف شش هفته از وضع حمل و یا
 - هر زمان دیگری ظرف یک سال اول بعد از وضع حمل
- بخاطر آگاهی و دانش بیشتری که در مورد اختلالات رفتاری در دوران بعد از زایمان کسب گردیده، افرادی که در معرض ابتلا به این اختلالات می باشند می توانند در دوران بارداری مورد درمان قرار گیرند

مأخذ: BC Reproductive Mental Health Program

فهرست اصطلاحات Glossary

اختلالات هول کردن Panic Disorder
بروز ناگهانی حمله اضطرابی است که بصورت بالا رفتن ضربان قلب، تنگی نفس، و یا از هوش رفتن بروز می کند. اضطراب و ترس، در صورت بروز این اختلالات، ممکن است آنقدر زیاد باشد که شخص فکر می کند دارد می میرد.

اضطراب Anxiety

اضطراب حالتی مستمر و توأم با ترس و وحشت است که در شخص بوجود می آید، بدون اینکه دلیل و منبع این ترس برایش روشن باشد. تفاوت اضطراب با ترس این است که به هنگام ترس می دانیم با چه خطری روبرو هستیم، اما اضطراب معمولاً احساسی که در ناخودآگاه شخص وجود دارد. عوارض اضطراب شامل موارد ذیل می شوند: زیاد شدن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، تند شدن تنفس، عرق کردن، گرفتگی ماهیچه (ها)، خشک شدن دهان، و اسهال. شدت حمله اضطرابی گاهی آنقدر زیاد است که شخص ممکن است فکر کند دارد می میرد.

روز و النتاین Valentine's Day

در بزرگداشت شهادت حضرت و النتاین، مسیحیان روز ۱۴ فوریه را با بروز عشق و عواطف شان نسبت به کسی که او را دوست دارند جشن می گیرند. گفته می شود که حضرت و النتاین موجبات وصلت عاشقانی را که بخاطر رسومات و فشارهای فرهنگی و اجتماعی قرون وسطی از هم جدا مانده بودند فراهم می آورده. روز و النتاین تبدیل به یک رسم اجتماعی شده و دیگر تنها مسیحیان نیستند که این روز را جشن می گیرند.

مواد Substance

"مواد" در این ترجمه به هرگونه مواد مخدر، الکلی، و نشئه آور دیگر از قبیل بنزین، تینر و غیره (بعضی ها این مواد را تنفس می کنند) گفته می شود. در ضمن "مواد" ممکن است توسط پزشک تجویز شده و یا از طرق قانونی و غیر قانونی دیگری بدست آمده باشند.

اهمیت دارد. مصرف داروهای ضد افسردگی جدیدی که به بازار آمده اند برای مادران باردار بدون خطر می باشند. واقعیت این است که کمک گرفتن یا نگرفتن موضوعی خصوصی است که تصمیم در باره آن با خود زن می باشد. با وجود اینکه افسردگی بعد از زایمان در حله اول مشکلی پایان ناپذیر بنظر می رسد، زنان می توانند این مشکل را پشت سر بگذارند و زندگی به همراه فرزندان شان را مملو از لذت و کامیابی کنند.

مآخذها SOURCES

- Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Retrieved January 12, 2006, at www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm
- BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best Practice Guidelines Relating to Reproductive Mental Health: Principles for Early Identification, Assessment, Treatment and Follow-up of Women with Mental Illness in the Perinatal Period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Retrieved January 12, 2006, at www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm
- BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). "Emotional Disorders in the Postpartum Period." Retrieved January 12, 2006, at www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm
- Pacific Post Partum Support Society. Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author.

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006