

كيف تعرفين إذا كنت مكتئبة أو تعانيين من أعراض الحمل العادية؟

سوف يشعر الجميع بالحزن واليأس في بعض الأحيان في حياتهم. الحزن هو شعور في داخلنا. بل هو جزء منا وحتى يجعل بعض التجارب أكثر وضوحاً.

في حين أنه من الطبيعي أن نشعر بالحزن، يمكن أن تكون حالة مقلقة جداً عندما تكوني حزينة لعدة أسابيع أو أشهر. قد يكون الوقت قد حان للحصول على المساعدة الطبية عندما يؤدي الاكتئاب إلى القيام بأشياء ضارة.

الاكتئاب هو اضطراب المزاج. فهو يؤثر على الطريقة التي تشعرين بها، تتصرفين، وتفكرين بطريقة سلبية جداً، مما يؤدي إلى مشاكل عاطفية وبدنية يمكن أن تؤثر على أنشطة الشخص والعلاقات.

وتشمل أعراض الاكتئاب شعور بعدم القيمة، التعب، فقدان الاهتمام في الأنشطة المفضلة، التغيرات في الشهية، مشاكل النوم، زيادة في بعض النشاط البدني مثل سرعة، وصعوبة في اتخاذ القرارات أو التركيز.

النساء الحوامل من المرجح "مرشحات" للاكتئاب بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل.

حوالي 14-23٪ من النساء سوف يتعاملن مع بعض علامات الاكتئاب أثناء الحمل. والمفتاح هو تحديد أن الأم المستقبلية في الواقع تعاني من الاكتئاب من أجل الحصول على العلاج على الفور.

الاكتئاب يمكن أن يكون ضاراً لصحة الأم المستقبلية ونمو طفلها.

هناك عدة أسباب - خارجية وداخلية - التي تجعل المرأة الحامل مكتئبة.

الحمل الصعب هو أحد مصادر القلق بالنسبة للأمهات المتوقعات. هناك نساء يمررن من خلال جميع الأعراض غير السارة من الحمل - الغثيان، الدوخة، آلام الظهر، إلخ.

هرمونات الحمل يمكن أن تؤثر على العواطف والمزاجية.

علم الوراثة يمكن أيضا أن يكون سببا للاكتئاب عند الحمل. عندما يكون لدى أحد أفراد عائلتك تاريخ من الاكتئاب، فمن الأفضل إبلاغ طبيبك بحيث يمكن متابعة الحالة.

الإجهاد هو سبب آخر للاكتئاب قبل الولادة. هناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن تحصل للمرأة الحامل لتشعر بالإجهاد.