

نصائح لتحسين نفسية المرأة الحامل بعد الإجهاض

يحصل الإجهاض لدى الكثير من النساء ويكون سببه حوادث طارئة أو أسباب مرضية ولكنه من أكثر الأمور التي تسبب بالأذى وتؤثر على نفسية المرأة نتيجة رغبتها بالإنجاب وتعلقها بجنيتها.

تعرض الأم في حال حدث إجهاض معها بفترة نفسية عصيبة ومن الممكن أن لا تتمكن من تخطي هذه الأزمة بفردها وهنا يلعب دور زوجها بطريقة التعامل مع الموضوع وكيفية مساعدتها على التغلب عليه بقوة. فبعد الإجهاض مباشرة، تمر الأم بمراحل متعددة من الحزن، وتمثل المرحلة الأولى بالصدمة والنكران وحيث يكون مترسخ في فكرها أن ما حصل معها غير صحيح وغير عادل لما أنها كانت تهتم بكل التفاصيل. أما المرحلة الثانية، تمر المرأة بالشعور بالذنب والغصب والإكتئاب فهي تصاب بالحزن الشديد بسبب الإجهاض وتعيش بفترة من التساؤلات وحيرة بما فعلته وبما كان يجب أن تفعله خلال فترة الحمل وتشعر أنها سبب فقدان الجنين. تكمن المرحلة الثالثة بتقبيل فكرة الإجهاض بعد مرور فترة من الوقت وتبدأ المرأة بإستيعاب ما حصل فعلاً وانه ليس ذنبها وخطئها.

تصاب المرأة خلال فترة الإجهاد النفسي بعدد من الإضرابات والأمراض النفسية ومنها تقلب المزاج بسبب الشعور بالذنب والغصب وهذا الأمر يسبب لها بالإكتئاب، قلة التركيز وأيضاً صعوبة التركيز بما أن هذا الألم النفسي يفوق الألم الجسدي الذي يسببه الإجهاض وحصول صعوبة واضطرابات في النوم بالإضافة إلى فقدان الشهية ونوبات البكاء والشعور بالإعياء.

يمكن أن تتغلب المرأة على هذه المرحلة أو على الأقل التخفيف من حدتها من خلال اتباع عدد من النصائح في حالة الحزن الذي تعيش به وأبرزها التواصل مع الزوج والأهل والصديقات بصورة دائمة للحصول على الدعم المعنوي منهم، تخصيص وقت معين للحزن فهذه الطريقة تسهل السيطرة على الإكتئاب وتقبل الإجهاض، تقبل مشيئة الله وقدره والتأكد أن سيحصل معها الأفضل أمّا في حال تفاقم الأمر عن الحالة الطبيعية فيجب زيارة استشاري نفسي للمساعدة على تخطي هذه الأزمة النفسية.