

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 بالانجاب وتعلقها بجنينها.

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

تصاب المرأة خلال فترة الإجهاد النفسي بعدد من الإضرابات والأمراض النفسية ومنها تقلب المزاج بسبب الشعور بالذنب والغضب 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 الى 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 ان سيحصل معها الأفضل أمّاً في حال تفاقم الأمر عن الحالة الطبيعية فيجب زيارة استشاري نفسي للمساعدة على تخطي هذه الازمة النفسية.