

نصائح لمواجهة التقلبات المزاجية أثناء الحمل

تواجه المرأة الحامل الكثير من التقلبات المزاجية الحادة والتغيرات النفسية طوال فترة الحمل، والتي لم تعد المرأة عليها، وتحديدًا خلال الأشهر الثلاثة الأولى. فما هو السبب لحدوث هذه التقلبات؟ كيف يمكن التعامل معها؟

تعرفي على أسباب التقلبات المزاجية خلال الحمل:

- الإجهاد الجسدي.
 - تغيير مستويات هرموني الأستروجين والبروجسترون.
 - التغير في عملية الأيض.
- عادةً تكون هذه التغيرات في أعلى مستواها خلال أول ثلاثة أشهر وفي الثلث الأخير من الحمل.

كيف يمكنك التعامل مع التغيرات المزاجية؟

- الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة وأخذ قيلولة خلال اليوم أو على فترة استراحة.
- الحرص على المحافظة على نظام غذائي صحي وسليم.
- قضاء وقت مع زوجك والأشخاص المقربين منك والذين تحبينهم والتحدث معهم عن ما يضايقك.
- الحرص على ممارسة رياضة المشي بانتظام.
- قضاء الوقت مع الأصدقاء والقيام بنشاطات جديدة ومسلية والخروج في نزهات في الهواء الطلق.
- عدم المبالغة بضغط على نفسك والشعور بالذنب.

متى يصبح الوقت ضروريًا للجوء إلى مساعدة طبيب نفسي؟

- في حال شعرتِ بأعراض اكتئاب الحمل.
- الشعور بمشاكل واضطرابات في النوم.
- عدم القدرة على التركيز.
- فقدان الذاكرة القصيرة.
- تغير ملحوظ بعادات الأكل.