

الإضطرابات النفسية التي تواجه الأم بعد الولادة

من أكثر الأعراض التي تُصيب المرأة بعد الولادة هي الاضطرابات المزاجية، وهي تحتل الدرجة الأولى في سلم المضاعفات العضوية والنفسية مجتمعةً، حيث تختلط مشاعر الأم تجاه جميع مَن حولها وحتى طفلها. من جهة، يبدو عليها السعادة والحماس لرعايته ولاحتمضانه، ومن جهةٍ أخرى تشعر بالخوف والقلق، وفيما من المفترض أن يتلاشى قلقها بسرعة وألا يدوم أكثر من أسبوعَيْن بعد الولادة، تزداد مشاعرها السلبية أحياناً، لتصبح طويلة الأمد وأكثر حدّةً، ما يجعلها تعاني من "اكتئاب ما بعد الولادة".

الإكتئاب بعد الولادة هي حالة بحاجة إلى معالجة وليست عارض عابر أو ظرفي، إذ أنّ العوارض الأولية التي تعاني منها الأم بعد الولادة مباشرةً ترتفع تأثيراتها السلبية حتى تصبح حالة مرضية تتطلب منها الكثير من الجهد لكي تستطيع الإعتناء بطفلها وبنفسها في الوقت عينه.

أنواع الاضطرابات المزاجية

أكدت دراسات علمية عدة أنّ نحو 87 في المئة من الأمهات يعانين من نوع من أنواع الإضطرابات المزاجية الثلاثة، التي قد تحدث بعد الولادة بفترة تتخطى الأسبوعين أو ثلاثة أسابيع، وهذه الإضطرابات هي:

- حزن ما بعد الولادة

- اكتئاب ما بعد الولادة

- ذهان ما بعد الولادة

وفي هذا الإطار، يرى بعض الأطباء أن الإضطرابات المزاجية الحاصلة بعد عملية الولادة، تختلف اختلافاً كلياً عن الإضطرابات المزاجية التي تحدث في فترات أخرى من حياة المرأة. في حين، يعتبر العديد من الأطباء أن الإضطرابات المزاجية بعد الولادة تنطبق عليها جميع المعايير التشخيصية لاضطرابات المزاج الذهانية وغير الذهانية، وهي مشابهة لما تواجهه المرأة في فترات مختلفة من حياتها.

ومن الواضح والمتفق عليه علمياً، أنّ معظم السلوكيات المضطربة

والهلوسات التي تقوم بها المرأة تدور حول عملية الولادة والمولود تحديداً ، لذلك لا يمكن فصل الإضطرابات النفسية التي تحصل بعد الولادة، عن الإضطرابات النفسية التي تحدث في فترات أو أوقات أخرى من حياة المرأة، وفقاً لما يعتقد بعض الأطباء.

أسباب الإكتئاب

- يؤدي التعب والحرمان من النوم إلى صعوبة تعامل الإنسان مع أبسط الأمور، فكيف إذا حال المرأة التي أنجبت مولوداً جديداً؟ فهي تنمكه في تلبية احتياجات أكله ونومه والإهتمام بصحته بالإضافة إلى قلقها المستمر من مسؤوليتها الجديدة.
- على الرغم من الزواج والإنجاب، إلا أن المرأة تحب أن ترى نفسها جذابة وعدم الشعور بجاذبية المرأة الجنسية يزيد من اكتئابها، خصوصاً إذا ما زاد وزنها كثيراً خلال الحمل، كما أنها تشعر بصراع داخلي لتحديد هويتها الجديدة، بما أنها ترى أنه لا يمكنها السيطرة على حياتها بعد الآن.
- لأن احتياجات الطفل في أول شهوره كثيرة، لا يلبث أن يبكي ويلج خلال معظم ساعات النهار الأمر الذي قد يُتعب المرأة حتى أحياناً تشعر بأنها تكرهه خصوصاً إذا كان هذا الطفل هو المولود الثاني، ولكن هذا الشعور بالكراهية سيجعلها تقلق أكثر.