اكتئاب الحمل حقيقة أم وهم؟!



يُعتبر الاكتئاب من أشيع الاضطرابات العقلية المزاجية، وتتضاعف نسبة الإصابة به عند النساء أكثر من الرجال وتزيد هذه النسبة أثناء الحمل ويدعى هذا بالاكتئاب الحملي ولكن في كثير من الأحيان، يكون الاكتئاب في فترة الحمل مرض يمكن علاجه وإدارته؛ ومع ذلك فمن المهم أن تسعى للحصول على المساعدة والدعم أولاً بأول.

وجدت الإحصائيات التي أُجريت بين النساء الحوامل، وجود نسبة 7% منهن مصابات بالاكتئاب الحملي، وينصح الكونجرس الأمريكي لأطباء النساء والتوليد (**ACOG**) النساءَ الحوامل بإجراء الفحص النفسي على الأقل لمرة واحدة أثناء فترة الحمل.

غالباً ما تختلط أعراض الحمل مع الاكتئاب الحملي ويُعزى ذلك للتخبطات الهرمونية لدى الأنثى أثناء الحمل والتي تُبدي أعراضاً جسدية

مشابهة لأعراض الاكتئاب

وهي:

ـ الشعور الدائم بالحزن وفتور النشاط.

ـ صعوبة التركيز.

ـ فقدان الاهتمام بالنشاطات التي كانت عادةً مصدراً للسعادة.

ـ فقدان الأمل بالحياة والشعور بالذنب الذي يولد التفكير بالموت والانتحار.

ـ اضطرابات غذائية كالأكل بشكل مفرط أو الامتناع عن الطعام لفترات طويلة.

ولكن توجد أعراض خاصة أيضاً تمكن المختصين من تحديد الاكتئاب الحملي

وهي:

ـ القلق المفرط حيال الطفل.

ـ شعور الأم بكونها غيرَ كفؤٍ للعناية بطفلها مستقبلاً.

ـ عدم اهتمام الأم بنفسها أثناء الحمل، كعدم الحصول على التغذية المناسبة.

ـ التدخين ومعاقرة الكحول.

هل يمكنني أن أتوقع إصابتي باكتئاب الحمل قبل حدوث الحمل؟

ليس تماماً، لكن يمكن لبعض المحرضات النفسية أو الاجتماعية أو الجسدية التنبؤ مسبقاً بذلك ولكنها ليست شرطاً توكيدياً لحدوث الاكتئاب، نذكر منها:

ـ وجود مشاكل عاطفية بينك وبين شريكك.

ـ وجود تاريخ عائلي مرضي بالإصابة بالاكتئاب.

ـ بعض أدوية علاج العقم.

ـ تعرض الأم لإجهاض حمل سابق.

ـ ضغوطات الحياة اليومية الشديدة.

ـ مضاعفات الحمل.

ـ تعرض الأم لصدمة نفسية قديمة أو أذية جسدية.

إن إهمال علاج الاكتئاب الحملي قد يفاقم مضاعفات الحمل لدى الأم وجنينها؛ كحدوث ولادة مبكرة أو ولادة طفل بوزن منخفض عن الطبيعي أو بعيوب خلقية.

ويبدي الأطفالُ المولودون لأمهات مصابات بالاكتئاب الحملي ولم يتعالجْن، نشاطاً بدنياً وذهنياً أقل مقارنةً بباقي الأطفال.

تتنوع الأساليب العلاجية بالاكتئاب الحملي نظراً لخطورة الأمر؛ لأن غالبية الأدوية تعبر حاجز المشيمة وتضر بنمو جسد الطفل، لذا يُدعم العلاج بأساليب أخرى كدعم النشاطات الاجتماعية والرياضية التي تساهم بتحسين المزاج بشكل عام، وزيارة الطبيب النفسي الروتينية أثناء الحمل إضافة للحمية الغذائية الغنية بالمتممات التي تتدخل بشكل مباشر في تخفيف أعراض الاكتئاب وحتى الوقاية منها.

تعتبر الحمية الغذائية المفرطة بالكافيين والسكريات والكربوهيدرات المعقدة المعدلة صناعياً سيئة جداً بالنسبة للحوامل وتزيد من التوتر والقلق وبالتالي الاكتئاب، في حين أن الأطعمة الغنية بالأوميغا ـ3 والفوليك أسيد والمغنيزيوم وفيتامين **B6** تقلل بشكل كبير من الإصابة

بالاكتئاب الحملي فضلاً عن فائدتها أيضاً لصحة تطور ونمو الطفل العقلي والجسدي.

لا توجد أيُّ تداعياتٍ للخجل أبداً من الفحص الطبي النفسي أثناء الحمل أعزائي الأبوين، لأن ذلك يصب في مصلحة صحة الطفل أولاً وسلامة الأم ثانياً التي ستساهم في خلق جو عائلي مناسب للطفل.

لا تقارني نفسك بباقي النساء الحوامل أبداً، سواء اللواتي لم يستجبن للعلاج أو اللواتي يخفن من التعرض للعلاج لأن كل حالة مرضية هي حالة فردية قائمة بذاتها ولها بروتوكول علاجي نوعي قد لا تستجيب له مريضات أخريات وهذه هي فائدة الجلسات العلاجية النفسية عند الأخصائيين، وأفصِحي عن كل ما يعتريك من مشاعر للأخصائي أو للأفراد الداعمين لك من محيطك الاجتماعي لأن لذلك أثر كبير في تخفيف التوتر والقلق، نتمنى لكِ حمل موفق بأقل الأعراض والمضاعفات الجانبية.

- التاريخ: 2022-07-28
- التصنيف: أمراض نفسية وعصبية

#الاكتئاب #الطب النفسي #الاكتئاب الحملي

المصادر

- americanpregnancy
- mayoclinic
- nhs

المساهمون

- إعداد
  - إيمان صابوني
- مُراجعة
  - إياد جمعة
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - منار نجار