

ستة أمور يجب أن تعرفيها عن الاكتئاب والقلق قبل الولادة

1 الشعور بالاكتئاب و/أو القلق قبل الولادة أمر شائع.

- يمكن أن يؤثر الاكتئاب قبل الولادة في السيدة الحامل أو الأم الجديدة بغض النظر عن عمرها أو الدخل الذي تحصل عليه أو عرقها أو سلالتها أو درجة تعليمها.

2 توجد أعراض عديدة. قد تعاني كل سيدة شعورًا أو عرضًا مختلفًا:

- الشعور بالحزن
 - الشعور بالقهر أو القلق
 - الشعور بالذنب أو عدم الملاءمة
 - التقلبات المزاجية، بين السعادة الغامرة والحزن العميق
 - عدم الاستمتاع بالأمور التي كانت ممتعة
 - اختلاف عادات النوم وتناول الطعام
 - الشعور بالقلق الزائد على طفلك
 - الهلوسة وهي رؤية أشياء أو سماع أصوات غير موجودة
 - التفكير في إيذاء نفسك أو طفلك
- في حالة رؤية أشياء أو سماع أصوات غير موجودة (الهلوسة)، تكون حالة طوارئ شديدة الخطورة. وفي حالة التفكير في قتل نفسك أو إيذاء نفسك أو طفلك، تكون أيضًا حالة طوارئ شديدة الخطورة. إذا كنت أنت أو إحدى أفراد أسرتك تعاني من هذه الأفكار، فيرجى الاتصال بالرقم 911.

3 يمكن أن تظهر الأعراض في أي وقت أثناء الحمل حتى بعد عام من الولادة.

- تعانين من الشعور بالاكتئاب و/أو القلق قبل الولادة أثناء الحمل وقبل ولادة الطفل.
- يكون الشعور ببعض الأعراض مثل الحزن والقلق لفترة قصيرة بعد الولادة أمرًا شائعًا. ويستمر الشعور بهذه الأعراض لمدة أسبوعين.
- تعانين من الشعور بالاكتئاب و/أو القلق بعد الولادة. ويستمر الشعور بالأعراض عدة أسابيع. ومن دون تلقي العلاج، يمكن أن يزداد الشعور بالاكتئاب و/أو القلق سوءًا بمرور الوقت.

4 الشعور بالاكتئاب و/أو القلق قبل الولادة ليس ذنبك.

- الشعور بالاكتئاب و/أو القلق أمر شائع ويمكن علاجه.
- يمكن أن يؤدي تاريخك الطبي وطريقة استجابة جسدك للضغط أو الهرمونات إلى الشعور بالقلق و/أو الاكتئاب قبل الولادة.
- يمكن أن تتلقي أنت وطفلك الدعم من أصدقائك وأفراد أسرتك وزملائك في العمل. وسيساعدك ذلك في تخطي الشعور بالاكتئاب و/أو القلق قبل الولادة.

5 من الأفضل تلقي العلاج في أقرب وقت.

- تؤثر صحتك البدنية والنفسية على صحة طفلك ونموه.
- تشتمل خيارات العلاج على العلاج النفسي (التحدث مع طبيب مهني مُدرّب) وتناول أدوية متنوعة. ويلزم أن تكون الأدوية آمنة أثناء الحمل أو الرضاعة.
- وبالإضافة إلى تلقي العلاج النفسي والأدوية، تجد بعض السيدات أن أحد العلاجات التالية يمكن أن يساعدها على التغلب على الضغط: مجموعات الدعم والتأمل والأنشطة البدنية وتناول الطعام الصحي. ويمكن أن تساعد هذه العلاجات في تخفيف الشعور بأعراض الاكتئاب و/أو القلق قبل الولادة.

6 المساعدة متوفرة.

- في حالة رؤية أشياء أو سماع أصوات غير موجودة (الهلوسة)، تكون حالة طوارئ شديدة الخطورة. وفي حالة التفكير في قتل نفسك أو إيذاء نفسك أو طفلك، تكون أيضًا حالة طوارئ شديدة الخطورة. إذا كنت أنت أو إحدى أفراد أسرتك تعاني من هذه الأفكار، فيرجى الاتصال بالرقم 911.
- يكون طلب المساعدة علامة على القوة وليس الضعف.
- ابدي بالتحدث مع طبيب النساء والتوليد أو ممرضة التوليد أو مُقدم الرعاية الصحية. ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع أخصائي الصحة النفسية الذي سيساعدك في ضبط مشاعرك.
- اطلّعي على الموارد الموضحة أدناه للحصول على طرق أخرى لطلب المساعدة.