

## در مورد افسردگی پس از زایمان چه می دانیم؟

این وضعیت یک بیماری افسردگی است که از بین 100 خانم که صاحب نوزاد شده اند بر روی 10 تا 15 نفر آنها تاثیر میگذارد. علائم آن مشابه به علائم افسردگی در زمان های دیگر است. افسردگی پس از زایمان شامل پایین بودن خلق و خوی و سایر علائم دیگر افسردگی می باشد که به مدت حداقل دو هفته به طول می انجامند. بسته به شدت آن، شما ممکن است برای مراقبت از خود و نوزاد خود با مشکل مواجه شوید. ممکن است کارهای ساده و آسان برای شما سخت و دشوار بنظر آیند.

گاهی اوقات یک دلیل آشکار برای افسردگی پس از زایمان وجود دارد، اما نه همیشه. شما ممکن است احساس پریشانی و یا حتی احساس گناه کنید، زیرا که شما انتظار دارید از داشتن نوزاد خوشحالی کنید. با این حال، افسردگی پس از زایمان می تواند برای هرکسی اتفاق افتد و این تقصیر شما نیست. هرگز برای کمک خواستن دیر نیست. شما میتوانید بهتر شوید، حتی اگر شما برای مدت طولانی دچار افسردگی شده اید. کمکی که شما نیاز دارید بستگی به شدت بیماری شما دارد. افسردگی پس از زایمان خفیف را می توان با افزایش حمایت از طرف خانواده و دوستان درمان کرد. اگر شما احساس ناخوشی بیشتری دارید در نتیجه به کمک پزشک خود نیاز خواهید داشت. اگر افسردگی پس از زایمان شما خیلی شدید است، ممکن است که شما به مراقبت و درمان خدمات بهداشت روانی نیاز داشته باشید.

### چه موقع افسردگی پس از زایمان اتفاق می افتد؟

افسردگی پس از زایمان در زمانهای متفاوت اتفاق می افتد. اغلب در عرض یک یا دو ماه پس از زایمان شروع می شود. و یا می تواند چند ماه پس از تولد نوزاد شروع شود. شروع علائم در حدود یک سوم از زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان، در طول دوران بارداری است و این علائم، پس از زایمان هم ادامه خواهد داشت.

### احساساتی که در افسردگی پس از زایمان تجربه می شود

شما ممکن است همه یا تعدادی از علائم زیر را داشته باشید:

- **افسردگی**  
در اکثر مواقع شما احساس نارضایتی دارید و بغض می کنید. این حالات شما، در زمان خاصی از روز، مانند صبح یا شب/غروب ممکن است بدتر شود.
- **زود رنج**  
همسر، کودک شما و یا بچه های دیگر ممکن است شما را زود رنج و یا عصبانی کنند.
- **خستگی**  
همه کسانی که به تازگی مادر شده اند خیلی خسته می شوند. افسردگی باعث می شود که شما احساس کنید که بسیار خسته و فاقد انرژی هستید.
- **بی خوابی**  
با اینکه بسیار خسته هستید ولی نمی توانید بخوابید. ممکن است دراز بکشید بدون اینکه خواب بروید و در مورد چیزهای مختلف نگران باشید. ممکن است در طول شب بیدار شوید در حالی که کودک شما خواب است.
- **تغییر اشتها**  
شما ممکن است اشتهای خود را از دست داده و یا فراموش کنید که غذا بخورید. برخی از زنان برای بدست آوردن آرامش غذا می خورند و پس از آن احساس بدی به دلیل افزایش وزن به آنها دست می دهد.
- **لذت نبردن از هیچ چیز**  
شما درمی یابید که نمی توانید از چیزی لذت ببرید و یا علاقه مند به چیزی باشید. شما ممکن است از بودن با کودک خود لذت نبرید.
- **از دست دادن علاقه به رابطه جنسی**  
دلایل متعددی برای از دست دادن علاقه به رابطه جنسی بعد از بچه دار شدن وجود دارد. این کار ممکن است دردناک باشد و یا شما ممکن است بیش از حد خسته باشید. افسردگی پس از زایمان می تواند هر گونه میلی را از بین ببرد. همسر شما ممکن است این را درک نکند و احساس مطرود شدن کند.
- **افکار منفی و گناه**

## تشخیص علائم افسردگی پس از زایمان:

پزشک معمولاً با شما درباره احساسات، افکار و سلامت روان، صحبت می‌کند تا بین مورد کوتاه مدت غمگینی پس از زایمان و وضعیت شدیدتر آن یعنی افسردگی پس از زایمان، تمایز قائل شود. خجالت نکشید، افسردگی پس از زایمان یک اختلال شایع است. علائم بیماری خود را با پزشک یا روان‌شناس خود در میان بگذارید تا بتواند درمان مناسبی را برای شما در نظر بگیرد. به عنوان بخشی از روال معاینات خود، پزشک شما ممکن است کارهای زیر را انجام دهد: غربالگری افسردگی را انجام دهد و شامل پرسشنامه‌ای است که شما باید آن را پر کنید. برای تعیین اینکه مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستید یا نه آزمایش خون دهید، کم‌کاری تیروئید بر علائم و نشانه‌ها تاثیر دارد. در صورت لزوم برای رد سایر عوامل ایجاد کننده دیگر، آزمایش‌ها را نیز انجام دهید.

## عوامل بروز افسردگی پس از زایمان چیست؟

عوامل زیادی وجود دارد که خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را افزایش می‌دهد که عبارتند از: سابقه‌ی افسردگی در گذشته یا در طول دوران بارداری، سن مادر هنگام بارداری مهم است. جوان‌تر بودن مادر خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را افزایش می‌دهد. ممکن است فرد درباره‌ی بارداری دچار تردید باشد و از تمایل و آمادگی خود برای مادر شدن اطمینان کامل نداشته باشد. هرچه مادر فرزندان بیشتری داشته باشد، احتمال ابتلای او به افسردگی در بارداری‌های بعدی افزایش می‌یابد. داشتن سابقه‌ی افسردگی یا اختلال ناخوشی پیش قاعدگی فرد و اینکه بیمار همیشه از حمایت اجتماعی مشروط برخوردار بوده است، یعنی مادر تازه فارغ‌شده، همیشه در قبال رفتار یا دادن امتیاز خاصی (و نه به خاطر عشق و علاقه) توجه دریافت کرده است؛ تنهایی و یا تعارضاتی که در زندگی زناشویی فرد وجود دارد.

## انواع افسردگی پس از زایمان

در واقع سه نوع متفاوت افسردگی پس از زایمان وجود دارد که درباره‌ی آنها با شما صحبت خواهیم کرد:  
**افسردگی پس از زایمان (عامیانه):**

اولین مورد، افسردگی بسیار خفیف است که در اصطلاح عامیانه به آن افسردگی پس از زایمان گفته می‌شود اما با عنوان این مقاله و تعریف علمی آن تفاوت دارد. این نوع افسردگی در اکثر مادران درست پس از زایمان و در همان روزهای ابتدایی رخ می‌دهد و از نظر روان‌شناسی کاملاً طبیعی است؛ چون وقتی فرد مادر می‌شود به دلیل تغییر شرایط، نوسانات خلقی ناگهانی پیدا می‌کند. فرد در وهله‌ی اول بسیار خوشحال و بلافاصله بسیار غمگین می‌شود. ممکن است بی‌دلیل گریه کند، تحریک‌پذیر، بی‌تاب، بی‌قرار و مضطرب شود، احساس تنهایی کند و اغلب غمگین باشد. این نوع افسردگی غالباً از چند ساعت تا چند هفته بعد از زایمان طول می‌کشد. آنچه افراد عادی به عنوان افسردگی پس از زایمان می‌شناسند، همین درجه از افسردگی است که معمولاً برای بهبود به یاری درمانگر نیاز ندارد و در اثر ارتباط با تازه مادران دیگر، تعامل و صحبت با آنها این حالت، از بین می‌رود.

## افسردگی پس از زایمان (ppd):

آنچه به لحاظ علمی به عنوان افسردگی پس از زایمان شناخته می‌شود، اغلب چند روز یا چند هفته پس از تولد نوزاد اتفاق می‌افتد. این نوع افسردگی نه تنها، پس از تولد فرزند اول بلکه پس از هر نوبت زایمان ممکن است رخ دهد. غم و اندوه، ناامیدی، اضطراب و تحریک‌پذیری در این نوع افسردگی شبیه به افسردگی نوع اول اما بسیار شدیدتر و گسترده‌تر وجود دارد. معمولاً فرد را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد. هنگامی که توانایی عملکرد مادر تحت تاثیر قرار می‌گیرد، ناگزیر است که به پزشک مراجعه کند. پزشک بلافاصله علائم افسردگی را تشخیص خواهد داد و فرد را برای درمان به مشاور ارجاع می‌دهد. دوستان عزیزم باید بدانید که افسردگی پس از زایمان بسیار جدی است که البته با مشاوره و دارو قابل درمان است، اما اگر مادر یا اطرافیان او نسبت به درمان آن بی‌تفاوت باشند، علائم بیماری تشدید خواهد شد.

## جنون پس از زایمان

جنون پس از زایمان یک بیماری روانی بسیار جدی است که اغلب در سه ماه اول پس از زایمان، مادران را درگیر می‌کند. در این شرایط مادر از واقعیت فاصله می‌گیرد و دچار توهم می‌شود؛ صدای کسی را می‌شنود که با او حرف می‌زند، موارد غیرمتعارف به نظرش می‌رسد و چیزهایی را که وجود خارجی ندارند به وضوح می‌بیند. البته معمولاً توهمات بصری در این موارد شدت کمتری دارد. سایر علائم این نوع بیماری شامل بی‌خوابی، احساس آشفتگی و عصبانیت، بی‌قراری و قدم زدن مداوم است. در این نوع افسردگی فرد احساسات و رفتارهای عجیب و غریبی از خود بروز می‌دهد. افراد مبتلا به جنون پس از زایمان به درمان فوری نیاز دارند و اغلب باید دارو مصرف کنند. از آنجا که جنون پس از زایمان یک مشکل روانی حاد است، در برخی موارد بیمار باید بستری شود، زیرا ممکن است به خود و اطرافیانش آسیب برساند.

### افسردگی پس از زایمان چگونه درمان می‌شود؟

درمان افسردگی پس از زایمان بسته به نوع و شدت علائم در بیمار متفاوت است. درمان‌هایی مانند داروهای ضد اضطراب و افسردگی، روان‌درمانی و مشارکت در گروه‌های آموزشی و حمایت‌کننده تأثیر شگرفی در درمان این نوع افسردگی دارد.

اگر فرد دچار جنون پس از زایمان شده باشد معمولاً برای او داروهای قوی تجویز می‌شود و در بسیاری از موارد باید بستری شود. این تصور که مادر شیرده نمی‌تواند از داروهای ضد افسردگی و اضطراب و داروهای مربوط به جنون پس از زایمان استفاده کند، باعث می‌شود مادر یا اطرافیانش از درمان منصرف شوند. اما حقیقت این است که فارغ از تمام تصورات سنتی، استفاده از داروهای مخصوص این اختلالات روانی، تحت نظر پزشک مشکلی ندارد و بسیاری از مادران شیرده در طول دوران شیردهی از این داروها استفاده می‌کنند. این روش درمانی با تصمیم فرد و پزشک معالج او قابل اجراست.

### بی‌اعتنایی به افسردگی پس از زایمان

پس از زایمان و عدم درمان آن برای مادر و نوزاد خطرناک است. بنابراین در صورت مشاهده‌ی مواردی که در ادامه خواهیم گفت باید به فکر معالجه باشیم: علائم افسردگی بیش از دو هفته ادامه پیدا کند. فرد مبتلا قادر به انجام فعالیت‌های طبیعی و روزمره خود نیست و نمی‌تواند از پس کارهای روزانه‌اش بر بیاید. فرد مبتلا نمی‌تواند از عهده‌ی موقعیت‌های پیش آمده در زندگی روزمره‌ی خود بر بیاید. افکاری مبنی بر صدمه رساندن به خود یا نوزاد از ذهن فرد بیمار می‌گذرد. فرد بیمار اضطراب و ترس شدیدی را تجربه می‌کند و خیلی از اوقات گریح و دست‌پاچه است.

در آخر شما عزیزان می‌توانید برای درمان افسردگی پس از زایمان خود به روانشناسان متخصص در این زمینه نیز مراجعه کنید. این عزیزان که در زمینه‌های [مشاوره روانشناسی](#) بالینی تخصص دارند می‌توانند شما را راهنمایی کنند. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران متخصص خود در این زمینه می‌تواند شما عزیزان را راهنمایی کند تا بتوانید مراحل افسردگی پس از زایمان خود را به سلامت پشت سر بگذارید.