

بیشتر بدانیم...

افسردگی پس از زایمان

info sheets 2013 www.heretohelp.bc.ca



شما به تازگی کودک خود را به دنیا آورده‌اید و تصور بر این است که شادترین لحظات زندگی خود را داشته باشید. همه انتظار دارند که شما مادری شاد و خندان باشید که با هر صدا و لبخند کودکش لذت جدیدی را تجربه کند ولی اگر این شادی به این آسانی به دست نیاید چه؟ اگر شما به سبب همه این مسئولیت‌های جدید احساس ترس و خستگی مفرط کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر به جای حس عشق و احترام نسبت به کودک خود، حس نفرت و ناتوانی داشته باشید چه؟ آیا این شما را به یک مادر وحشتناک تبدیل می‌کند؟ یک انسان وحشتناک؟ بی‌شک اینگونه نیست زیرا چیزی که شما تجربه می‌کنید افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود.

افسردگی پس از زایمان چیست؟

افسردگی پس از زایمان نوعی از افسردگی است که یک مادر در چند هفته، چند ماه و یا حتی یک سال بعد از تولد نوزادش تجربه می‌کند. ده تا شانزده درصد زنانی که افسردگی پس از زایمان دارند در طول دوران بارداری شروع به تجربه این حالت می‌کنند. اگر درمان نشود، این افسردگی می‌تواند ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از زایمان نیز ادامه یابد. هر چه دوران افسردگی بدون درمان طولانی‌تر شود، احتمال بهبود فرد کمتر و احتمال خطر خودکشی افزایش می‌یابد. طبیعی است که بسیاری از مادران جدید بعد از تولد نوزاد خود اندکی احساس ناراحتی داشته باشند ولی اگر این حالات برای بیش از دو هفته ادامه یابد و بر توانایی شما در مراقبت از خود و کودک‌تان تاثیر بگذارد در این حالت دیگر شما به افسردگی پس از زایمان مبتلا شده‌اید.

♡♡ چطور می‌شه اگر به جای احساس عشق به نوزادتان، احساس غیظ و بی‌کفایتی داشته باشید؟ ♡♡

Translation and resources section provided by:

افسردگی پس از زایمان

این افسردگی چه کسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

افسردگی پس از زایمان از آنچه که شما فکر می‌کنید رایج‌تر است و بین ۸ تا ۲۱ درصد مادران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مادرانی که اولین زایمان را تجربه می‌کنند تنها کسانی نیستند که مبتلا می‌شوند. این افسردگی می‌تواند مادرانی را که قبلاً زایمان داشته‌اند و یا مادرانی را که فرزند خوانده دارند نیز تحت تاثیر قرار دهد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که حتی شریک زندگی افراد نیز می‌تواند این افسردگی را تجربه کند. با اینکه افسردگی پس از زایمان تقریباً همه را تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی فاکتورهایی وجود دارد که شما را در معرض خطر بالاتری قرار می‌دهد.

اضطراب پس از زایمان

با اینکه نگرانی و اضطراب اغلب به عنوان یکی از علائم و نشانه‌های افسردگی پس از زایمان در نظر گرفته می‌شود، بی‌نظمی‌های اضطراب که در طول بارداری یا بعد از آن اتفاق می‌افتد کلاً یک مجموعه متفاوت از بیماری به شمار می‌رود. زنان اغلب در آن واحد دچار اضطراب پس از زایمان و افسردگی بعد از آن می‌شوند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بارداری و روزهای اول پس از زایمان، دورانی در زندگی یک زن هستند که در آن وی بیشترین آسیب‌پذیری را در برابر پیدایش بی‌نظمی ناشی از اضطراب و نگرانی دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره اضطراب بعد از زایمان به کتابچه‌ای که در بخش «از اینجا کجا بروم» در همین مقاله قرار دارد مراجعه کنید.

آیا من افسردگی پس از زایمان دارم؟

- شدیداً احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنم
- بی‌هیچ دلیلی گریه می‌کنم
- احساس گناهکار بودن و یا بی‌ارزش و ناامید بودن دارم
- به خودکشی و یا افکار ترسناک دیگر فکر می‌کنم
- احساس ناتوان بودن می‌کنم و نسبت به کودکم و یا سایر اعضای خانواده حس نفرت دارم
- متوجه تغییراتی در خواب و اشتها می‌شده‌ام
- احساس بی‌قراری، غیر قابل کنترل بودن و یا بی‌انرژی بودن دارم
- در تمرکز کردن مشکل دارم
- از خانواده، دوستان و یا موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنم

علاوه بر این برخی از زنان ممکن است نشانه‌هایی داشته باشند که جنبه فیزیکی قوی‌تری دارد از قبیل:

- احساس ضعف و یا سرخ شدن صورت
- بی‌بوست، نفخ و یا تهوع
- سرد درد و یا احساس سرسنگین بودن

در زنانی که دچار افسردگی پس از زایمان شده‌اند این احتمال وجود دارد که افکار ترسناکی درباره آسیب زدن به کودکان‌شان داشته باشند، با اینکه این شاید چیزی است که اصلاً نخواهند آن را انجام دهند. با اینکه چیزهایی درباره زنانی که به نوزدان خود آسیب رسانده‌اند شنیده‌ایم ولی این امر بسیار نادر است. در مواردی که زنان به کودکان خود آسیب می‌زنند این زنان به روان‌پریشی مبتلا شده‌اند. روان‌پریشی پس از زایمان (روان‌پریشی بعد از هفته‌ها و ماه‌های زایمان) تنها یک مادر از هر هزار مادر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حتی مادران مبتلا به افسردگی پس از زایمان نیز بسیار به ندرت به کودکان خود آسیب می‌زنند.

- تاریخچه مشکلات در زمینه اضطراب و خلق و خوی
- سابقه خانوادگی در زمینه افسردگی عمده و یا بیماری روانی
- تغییرات هورمونی
- کمبود خواب
- حوادث پر استرس جدید در زندگی از قبیل مرگ والدین یا نقل مکان به جای جدید
- انتظارات شما درباره خودتان یا انتظارات شریک زندگی‌تان از شما
- عدم دریافت حمایت از طرف خانواده و یا دوستان
- تجربه خشونت و یا سوءاستفاده
- نابرابری‌های اجتماعی از قبیل مسکن نامناسب و یا درآمد ناکافی
- انزوا
- مشکلات پزشکی شما و یا کودک‌تان

استرس‌های دیگر نیز می‌توانند این خطرات را افزایش دهند از قبیل:

- **استرس هیجانی:** بعد از تولد نوزاد، زنان احتمالاً احساس کنند مسئولیت زیادی روی دوش دارند، به لحاظ فیزیکی و جنسی جذابیت کمتری دارند، به سبب تغییرات در سبک زندگی خود نگران شوند و یا اینکه به سبب فشارهای اجتماعی که در زمینه انجام کامل وظایف مادری وجود دارد احساس گناهکار بودن کنند.
- **استرس فیزیکی:** تغییرات فیزیکی معمول پس از زایمان عبارتند از تغییرات هورمونی، تغییرات در وزن، خستگی و احساس آزدگی و درد.
- عوامل استرس‌زا از قبیل تنش در ازدواج، از دست دادن شغل و یا نبود سیستم حمایتی نیز می‌تواند نقشی در این میان داشته باشد. با اینکه مادرانی که کودکی را به فرزند خواندگی قبول کرده‌اند و همچنین همسران و پدران نیز افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند، ولی باور بر این است که تغییرات هورمونی در طول دوره بارداری و بعد از زایمان به شکل‌گیری این افسردگی در برخی زنان کمک می‌کند.



❧ پس از زایمان، زنان ممکن است احساس غرق شدن زیر بار مسوولیت‌ها، جذابیت کمتر جسمی و جنسی، اضطراب از تغییرات روزمره زندگی، و احساس گناه بدلیل فشارهای اجتماعی برای 'مادر کامل' بودن داشته باشند. ❧

چه کار می‌توانیم بکنیم؟

- با اینکه افسردگی پس از زایمان شاید یک مبارزه یا چالش پایان‌ناپذیر به نظر برسد ولی کارهایی هست که شما می‌توانید برای کمک به آن انجام دهید:
- مشاوره:** گروه درمانی، درمان انفرادی و یا مشاوره ازدواج و خانواده با یک متخصص صلاحیت‌دار می‌تواند به شما کمک کند خود را وارد مسیر اصلی زندگی کنید و بفهمید که تنها نیستند و تقصیر شما نیست.
- بسیاری از زنان احساس می‌کنند که از نوعی مشاوره به نام درمان شناختی-رفتاری سود می‌برند. در این نوع از درمان، شما از طریق همکاری با مشاور خود افکار، احساسات و یا رفتارهایی را که بهداشت روانی شما را تهدید می‌کنند تغییر می‌دهید.
 - نوع دیگری از مشاوره نیز وجود دارد که درمان میان‌فردی نامیده می‌شود. در این روش، مشکلاتی که شما در زمینه برقراری رابطه با دیگران دارید شناسایی می‌شود، مشکلاتی که احتمالاً به افسردگی شما کمک کرده است.
- درمان دارویی:** برای برخی زنان در صورتی که افسردگی آن‌ها متوسط و یا جدی باشد استفاده از مسکن‌ها، آرامبخش‌ها و سایر داروهای مناسب دیگر مفید است. در صورت باردار بودن و یا شیر دادن به کودک، مطمئن باشید که با پزشک خود درباره خطرات و منافع مصرف دارو صحبت می‌کنید.

چگونه می‌توانید به خود کمک کنید:

- ❑ تا جایی که می‌توانید به میزان ۸ ساعت خواب در شبانه روز نزدیک شوید.
- ❑ رژیم غذایی متعادلی در پیش بگیرید.
- ❑ نهایت تلاش خود را بکنید که ورزش کنید.
- ❑ ریلکسیشن انجام دهید حتی اگر این کار به مدت چند دقیقه در روز و شامل بالا بردن پاها و تنفس کردن در هوای پاک باشد.
- ❑ با خود و احساسات خود مهربان باشید.
- ❑ از خانواده و سایر عزیزان خود کمک بگیرید.
- ❑ اوقاتی را دور از کودک برای خودتان اختصاص دهید.
- ❑ خودتان را آموزش دهید.

پدران و بقیه چگونه می‌توانند کمک کنند:

- ❑ همسر خود را تشویق کنید با شما درباره احساسات خود صحبت کند.
- ❑ به وی گوشزد کنید که وی تقصیری ندارد و مادر بدی نیست.
- ❑ به او بگویید که چه قدر برایتان مهم است.
- ❑ در وظایف خانه و فرزندداری به وی کمک کنید.
- ❑ پذیرای کمک از دوستان و خانواده خود باشید.
- ❑ اگر برای رابطه جنسی هنوز آمادگی ندارد، به لحاظ فیزیکی با وی مهربان باشید و صمیمیت خود را به شیوه‌های دیگری نشان دهید.
- ❑ از خودتان مراقبت کنید. اوقاتی را برای خود اختصاص دهید.
- ❑ (فارغ از کار کردن)، کسی را برای صحبت کردن پیدا کنید، پیگیری علایق خود را ادامه دهید و از نیازهای خود مطلع باشید.

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

اگر احساس می‌کنید خودتان و یا یکی از عزیزان‌تان دچار افسردگی بعد از زایمان شده است فوراً با پزشک‌تان صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند درباره اینکه کدام یک از روش‌های درمانی بالا برای شما مفید است تصمیم‌گیری کنید. علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی‌تان می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر درباره افسردگی بعد از زایمان به منابع و سایت‌های زیر نیز مراجعه کنید.

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند. مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

<https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

برای دریافت حمایت یا سرویس سلامت روان و یا برای پیدا کردن روان‌گری که با او احساس راحتی داشته باشید می‌توانید با یکی از منابع زیر تماس بگیرید:

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

[Finding a Resource](#)

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accessss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443 آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accessss.net

مقابله با افسردگی در دوره بارداری:

راهنمای مدیریت خویشتن مبتنی بر درمان رفتاری-ادراکی برای زنان. کتابچه‌ای که برنامه بهداشت روانی زنان در اختیار شما قرار می‌دهد به شما کمک می‌کند ابزارها و راهبردهایی را برای استفاده در دوره قبل و بعد از تولد نوزاد پیدا کنید. برای دانلود این کتابچه به آدرس زیر مراجعه کنید <http://www.heretohelp.bc.ca/workbook/coping-with-depression-in-pregnancy/> همچنین می‌توانید برای دریافت اطلاعاتی درباره گروه‌های حمایتی در کبک به آدرس زیر مراجعه کنید: <http://www.relevaillesquebec.com/services/depression-postpartum/>

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » <http://www.ementalhealth.ca/Montreal/Postpartum-Depression/index.php?m=article&ID=8901>
- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca