



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الفرق بين الحزن الطبيعي واكتئاب ما بعد الولادة Difference Between Normal Sadness And Postpartum Depression



من الممكن أن تعاني المرأة من انخفاض في المزاج ونوبات بكاء غير مبررة وشعور باللخطة وعدم القدرة على الشعور بالتحكم بعد 2-3 أيام بعد الولادة، ولكن من المفترض أن تتحسن بمجرد مرور 10 أيام إلى أسبوعين بعد الولادة ولا يجب أن تستمر أو تؤثر على جودة الحياة.



ما هي الأعراض الفسيولوجية لحزن ما بعد الولادة؟

- ❖ التقلبات المزاجية بين الشعور بالفرح والحزن مع قدوم المولود الجديد.
- ❖ انخفاض الشهية وعدم القدرة على الاهتمام بالنفس بسبب الإرهاق الجسدي بعد الولادة.
- ❖ الشعور بالحدة والشعور بأنك أم مثقلة وقلقة.
- ❖ الشعور بالحزن والبكاء بدون سبب.
- ❖ انخفاض في معدلات التركيز.
- ❖ لخبطة وصعوبة بالنوم.



ما هي أهم الأعراض المصاحبة لاكتئاب ما بعد

الولادة ؟

- ❖ الشعور بانعدام القيمة واليأس بشكل كبير مع الشعور بالوحدة واللاحيطة.
- ❖ الإحساس بأنك أم غير جيدة بما فيه الكفاية والبكاء طيلة الوقت أو معظمه.
- ❖ عدم القدرة على التواصل العاطفي مع المولود الجديد.
- ❖ عدم القدرة على تناول الأكل ورعاية النفس والمولود بشكل مضاعف بسبب حالة اليأس.
- ❖ المعاناة من قلق ونوبات هلع غير مفسرة.
- ❖ العزلة الاجتماعية عن أفراد الأسرة والرغبة في البقاء وحيدة طوال الوقت.
- ❖ فقدان الشغف بالأمور الممتعة سابقًا.

ما هي أهم الأعراض المصاحبة لاكتئاب ما بعد

الولادة ؟

- ❖ الشعور بالغضب والعصبية والحدة دون وجود مبرر لذلك.
- ❖ الشعور المضاعف بالذنب.
- ❖ الشعور بانعدام الطاقة والقدرة الجسدية لإنجاز المهام.
- ❖ انعدام القدرة الذهنية حتى في الأمور البسيطة.
- ❖ كثرة التفكير بالموت.
- ❖ وجود أفكار بإيذاء النفس أو الطفل أو تطورها إلى أفكار انتحارية.



ما هي أهم الأعراض المصاحبة لاكتئاب ما بعد

الولادة ؟

يجب على المرأة أن تدرك أن اكتئاب ما بعد الولادة يتميز بالحدة والاستمرارية لمدة أسبوعين فأكثر وهو يمتاز بالتأثير على جودة الحياة وبالتالي هو أمر غير عابر كحزن ما بعد الولادة ويستدعي بشكل جدي التوجه إلى طلب رعاية من مختص، لا يجب على المرأة أن تشعر بالنقص أو العار لشعورها بذلك ويجب عليها أن تطلب المساعدة مبكرًا لتفادي حصول زيادة في الأعراض.



من هم النساء الأكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة؟

- ❖ النساء اللاتي تمت إصابتهن مسبقًا باضطراب ثنائي القطب أو اكتئاب ما بعد الولادة بولادات سابقة.
- ❖ النساء اللاتي تم تشخيص أطفالهن بمشاكل صحية قبل وبعد الولادة.
- ❖ النساء اللاتي يتعرضن لحمل عالي الخطورة ووجود مشاكل مسبقة متعلقة بالحمل.
- ❖ الضغوطات المستمرة في بيئة المنزل أو بيئة العمل.
- ❖ الحمل غير المخطط له وغير المرغوب به.
- ❖ وجود مشاكل مسبقة مع شريك الحياة.
- ❖ وجود مشاكل وأعباء مالية لا يمكن السيطرة عليها مع قدوم المولود الجديد.



من هم النساء الأكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة؟

- ❖ الحمل بالتوائم أو بأكثر من ذلك.
- ❖ وجود مشاكل بالرضاعة الطبيعية وعدم القدرة على الإرضاع حتى مع بذل جهد كبير بالمحاولات.
- ❖ كون المرأة أقل من 20 سنة أو وجود انفصال عن الشريك لا سيما الانفصال الذي حدث مؤخرًا.
- ❖ أن تكون المرأة مسؤولة عن رعاية أشخاص آخرين كالأم أو الأب وخصوصًا إذا كانوا من كبار السن.



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من كانفا

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل قسم الصحة النفسية بمستشفى
الملك فهد الجامعي.

قسم الصحة النفسية

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-593



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University