

الكآبة النفاسية واكتئاب ما بعد الحمل

إن هرموناتك تتغير عقب الولادة، وقد تُنهكين جزاء السهر مع الطفل ليلاً، كما قد يرهقك الاعتناء بوليدك، وقد يتقلب مزاجك أحياناً، أو قد يغمرك الحزن أو الكآبة.

لا عليك إن شعرت بالكآبة أو الحزن، حيث يتسبب تقلب الهرمونات الذي يعقب الولادة في شعور البعض بالاكتئاب. تحدثي إلى مقدم خدماتك للتعرف على كيفية الحصول على المساعدة، فبيد العون، ستشعرين بالتحسن.

ما الكآبة النفاسية؟

- الكآبة النفاسية هي عبارة عن تغيرات طفيفة في المشاعر أو العواطف تصيب الغالبية عقب الولادة جزاء التغيرات الهرمونية.
- وعادة ما تختفي الأعراض خلال أسبوعين من الولادة.
- قد تبكين أو تشعرين بالغضب أو القلق أو الحزن بسهولة.

ما اكتئاب ما بعد الحمل؟

- قد يكون اكتئاب ما بعد الحمل والكآبة النفاسية وجهان لعملة واحدة. وقد تمتد أعراضه لأكثر من أسبوعين، وقد تزداد سوءاً.
- قد تعاني المرأة من اكتئاب ما بعد الحمل خلال عام من ولادة الطفل، ويشيع حدوثه في أول 1-6 أشهر عقب الولادة.

أعراض اكتئاب ما بعد الحمل الشائعة:

- الشعور بحزن غامر أو سوء تقدير للذات
- النوم طوال اليوم أو المعاناة من الأرق
- عدم الرغبة في تناول الطعام
- القلق المفرط بحيث لا يمكنك التفكير في أي أمر آخر.
- عدم الرغبة في الاعتناء بذاتك أو طفلك
- الشعور وكأنك ترغبين في إيذاء نفسك أو طفلك
- رؤية أمور غير حقيقية أو سماعها (ذهان) نادراً.

كيفية الحصول على المساعدة في BOSTON MEDICAL CENTER

تحدثني إلى مقدم خدمات الرعاية الذي تتعاملين معه، حيث يمكنه إحالتك إلى العلاج الطبي أو النفسي.

يستعين العلاج الطبي أو المشورة بالحديث إلى مقدم خدمات رعاية صحية نفسية للتعرف على صحتك النفسية والاعتناء بها.

• قد يكون العلاج فردياً أو ضمن مجموعة.

• يمكن للعلاج المساعدة حيال حالتك المزاجية والقلق الذي تشعرين به في أثناء الحمل أو عقب الولادة.

العلاج النفسي هو العمل مع مقدم خدمات رعاية صحية كالأطباء النفسيين، وذلك من أجل فهم صحتك النفسية والمساعدة بشأنها.

• في أثناء تلك الزيارات، سيتوفر لديك الوقت للحديث والتعلم حول أدوية الصحة النفسية الآمنة وعلاجاتها التي تلائم الحمل وما بعد الولادة والإرضاع.

• هذه الزيارات مُجدولة مع مقدم خدمات رعاية صحية يتمتع بتدريب خاص حول الصحة النفسية في أثناء الحمل وما بعد الولادة.

For Help Today

CBHC Clinic

Dowling 7th Floor

هاتف التواصل: 617-414-5470

أوقات الزيارة: بين 8 ص - 8 م خلال أيام الأسبوع،
وبين 9 ص - 5 م في الإجازات الأسبوعية

BEST Services

هاتف التواصل: 1-800-981-4357

متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

غرفة الطوارئ

على مدار اليوم

مساعدة أخرى

National Maternal Mental Health Hotline (خط الصحة النفسية الوطني الساخن للأمهات)

الرجاء الاتصال على الرقم 1-833-852-6262 أو إرسال رسالة نصية من خلاله في حال شعرت بالانهيار عقب الولادة.

Postpartum International Support (PSI) (الدعم الدولي لما بعد الولادة)

الرجاء الاتصال على الرقم 1-800-944-4773 أو إرسال رسالة نصية من خلاله في حال احتجت إلى المساعدة عقب الولادة.

كما تُتاح الاستشارات الافتراضية بعدة لغات.

Parental Stress Line of Massachusetts (خط مواجهة التوتر الأبوي بماساتشوستس)

الرجاء الاتصال على الرقم 1-800-632-8188 في حال احتجت إلى المساعدة عقب الولادة.

National Suicide and Crisis Hotline (خط مكافحة حالات الانتحار والأزمات الوطني الساخن)

الرجاء الاتصال أو إرسال رسالة نصية عبر 988.



الرجاء مسح الرمز لمزيد من موارد مركز بوسطن الطبي (BMC)