



## هل تعانيين أحيانًا صعوبات الاكتئاب أو القلق المرتبطين بمرحلة ما بعد انقطاع الطمث؟

عندما تستقبلين طفلًا جديدًا كعضو في الأسرة، من الطبيعي أن تتناكب أحيانًا مشاعر القلق أو التعب المنهك أو الضغط العصبي وغيرها من المشاعر القوية، لا سيما في أول أسبوع أو أسبوعين. ولكن إذا كانت هذه المشاعر والأفكار تصعب عليك العناية بالطفل، فقد تسوء الأمور بشكل مستمر.

وبشكل عام، يعاني ١٠٪ من النساء الحوامل و١٣٪ من النساء حديثي الولادة اضطرابًا في الصحة النفسية، ويأتي الاكتئاب في المقام الأول. وتعد الإصابة بقلق ما بعد انقطاع الطمث شائعة أيضًا. وفي ما يصل إلى ٥٠٪ من الحالات، تقع الإصابة بالاكتئاب والقلق معًا.<sup>٢</sup>

ومع ذلك، اضطرابات الصحة النفسية المرتبطة بالأومومة قابلة للعلاج. وهي شائعة أيضًا ويمكن أن تصيب أي امرأة فعليًا. وغالبًا تكون بسبب التغيرات في مستوى الهرمونات، ونقص النوم، وزيادة الضغط النفسي خلال الحمل وبعد الولادة. وفي الواقع، ينصح الخبراء الطبيين حول العالم النساء بالخضوع للفحص لتبيّن الإصابة بهما كجزء من الرعاية الروتينية لمرحلة ما بعد الولادة. ويتضمن الفحص في العادة الإجابة عن مجموعة من الأسئلة القصيرة حول الحالات المزاجية والأفكار التي تراود المرأة.

### علامات ينبغي الانتباه لها

فيما يلي الأعراض الشائعة للاكتئاب وقلق ما بعد انقطاع الطمث. اختاري ما يبدو مألوفًا لموقفك:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> البكاء أكثر من المعتاد                              | <input type="checkbox"/> تتناكب أفكار حول إيذاء النفس أو الطفل                     |
| <input type="checkbox"/> الشعور بالغضب أو الانفعال العصبي أو التعب أو التوتر | <input type="checkbox"/> الخوف والقلق من السيطرة على تفكيرك                        |
| <input type="checkbox"/> الانسحاب ابتعادًا عن الأسرة والأصدقاء               | <input type="checkbox"/> زيادة معدل ضربات القلب، حالات الصداع، آلام الصدر، الغثيان |
| <input type="checkbox"/> الشعور بالخدر وعدم الاهتمام بالطفل                  | <input type="checkbox"/> عدم القدرة على النوم                                      |
| <input type="checkbox"/> الشعور بما كأنك تفقدين عقلك                         | <input type="checkbox"/> تفحص حالة الطفل باستمرار                                  |
| <input type="checkbox"/> التشكك بشدة في قدرتك على أن تكوني أما جيدة          |  |

إذا كنت تعانيين بعض تلك العلامات، فمن المستحسن استشارة الطبيب. إذ يمكنه تقييم حالتك، وإحالتك إلى اختصاصي الصحة النفسية إذا لزم الأمر.

## طلب المساعدة في كل الأحوال

سواء كنت تعانيين مشكلة بالصحة النفسية أو لا، فإن الاعتناء بالطفل أمر صعب. كما أنه من المهم أن تعتني بنفسك أيضًا. يمكنك مراعاة طلب المساعدة من الأفراد الذين تثقين بهم ليتسنى لك الحصول على وقت للراحة والاسترخاء والتقاط الأنفاس واللاحق بالمهام.

يمكنك التفكير في الأمور التي تساعدك على الشعور بحالة أفضل، واطلبي توفير ذلك. على سبيل المثال، هل يمكنهم أداء بعض الأعمال اليومية بدلًا منك، أو حمل الطفل حتى تنامي قليلًا أو الجلوس معك لتحظي بقدر من صحة البالغين؟ فالقليل من المساعدة يمكن أن يكون حلًا مفيدًا للغاية.

### المصادر:

- <sup>1</sup> World Health Organization. Maternal mental health. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- <sup>2</sup> Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- MedlinePlus. Postpartum depression screening. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- NHS. Symptoms — Postnatal depression. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.
- Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. آخر وصول 28 ديسمبر 2023.

### optum.com

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum, Inc. 2023 جميع الحقوق محفوظة.

WF12560493 142616-122023