



มีความเป็นไปได้ที่ คุณจะ ประสบกับภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวลหลังคลอดหรือไม่



เมื่อคุณมีลูกน้อยคนใหม่เข้ามาในบ้าน บางครั้งคุณอาจจะรู้สึกกังวล หนักใจ เครียด และมีอารมณ์รุนแรงอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสัปดาห์แรกหรือสองสัปดาห์แรก แต่หากความรู้สึกและความคิดเหล่านี้ทำให้คุณดูแลลูกได้ยากลำบากขึ้น อาจเป็นเพราะปัจจัยอื่น ๆ ที่มากกว่านั้น

จากตัวเลขทั่วโลก ประมาณ 10% ของหญิงตั้งครรภ์และ 13% ของผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตรมักจะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า¹ ความวิตกกังวลหลังคลอดก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน ในกรณีนี้ อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลมักจะเกิดขึ้นพร้อมกันมากถึง 50%²

ความผิดปกติด้านสุขภาพจิตของมารดาสามารถรักษาได้ นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นและอาจส่งผลกระทบต่อผู้หญิงแทบทุกคน มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน การนอนหลับไม่เพียงพอ และความเครียดที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด อันที่จริงแล้ว ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ทั่วโลกแนะนำให้ผู้หญิงรับการตรวจคัดกรองโดยให้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพตามปกติหลังคลอดบุตร การคัดกรองมักจะเป็นการตอบคำถามสั้น ๆ เกี่ยวกับอารมณ์และความคิดของคุณ

สัญญาณที่ต้องพิจารณา

ต่อไปนี้เป็นอาการทั่วไปของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลหลังคลอด ตรวจสอบรายการที่ฟังดูคุ้นเคยกับสถานการณ์ของคุณ:

- ร้องไห้บ่อยกว่าปกติ
- รู้สึกโกรธ หงุดหงิด กระวนกระวาย หรืออารมณ์ตึงเครียด
- ทำตัวออกห่างจากครอบครัวและเพื่อนฝูง
- รู้สึกเย็นชาและไม่สนใจลูกน้อยของคุณ
- รู้สึกเหมือนกำลังจะเสียดิ
- เกิดความสงสัยอย่างมากถึงความสามารถของคุณในการเป็นพ่อแม่ที่ดี
- มีความคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือลูกน้อย
- มีความกลัวและความกังวลครอบงำความคิดของคุณ
- อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปวดหัว เจ็บหน้าอก คลื่นไส้
- นอนไม่หลับ
- ตรวจดูทารกอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อน

หากคุณกำลังประสบกับอาการเหล่านี้ ควรตรวจสอบกับแพทย์ของคุณจะดีที่สุด แพทย์สามารถประเมินสุขภาพของคุณได้ และหากจำเป็น ก็สามารถส่งต่อคุณไปยังผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้

ขอความช่วยเหลือได้ในทุกกรณี

ไม่ว่าคุณจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือไม่ก็ตาม การดูแลลูกน้อยถือเป็นเรื่องยาก การดูแลตัวเองก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ลองขอความช่วยเหลือจากคนที่คุณไว้วางใจเพื่อให้คุณได้มีเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย และรู้เท่าทันปัญหา

คิดถึงสิ่งที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น — และสอบถาม เช่น บางทีพวกเขาอาจจะช่วยทำงานบ้านบางอย่างให้คุณ อุ้มลูกเพื่อให้คุณได้จับกลับ หรือแม้แต่นั่งอยู่กับคุณเพื่อให้คุณมีเพื่อนเป็นผู้ใหญ่บ้าง? ความช่วยเหลือแม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถช่วยได้มาก

แหล่งข้อมูล:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

MedlinePlus. Postpartum depression screening. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

NHS. Symptoms – Postnatal depression. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2023

optum.com

Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ

WF12560493 142630-122023