

اكتئاب وقلق الفترة
المحيطة بالولادة
(PNDA)

Perinatal Depression
and Anxiety (PNDA)

Arabic

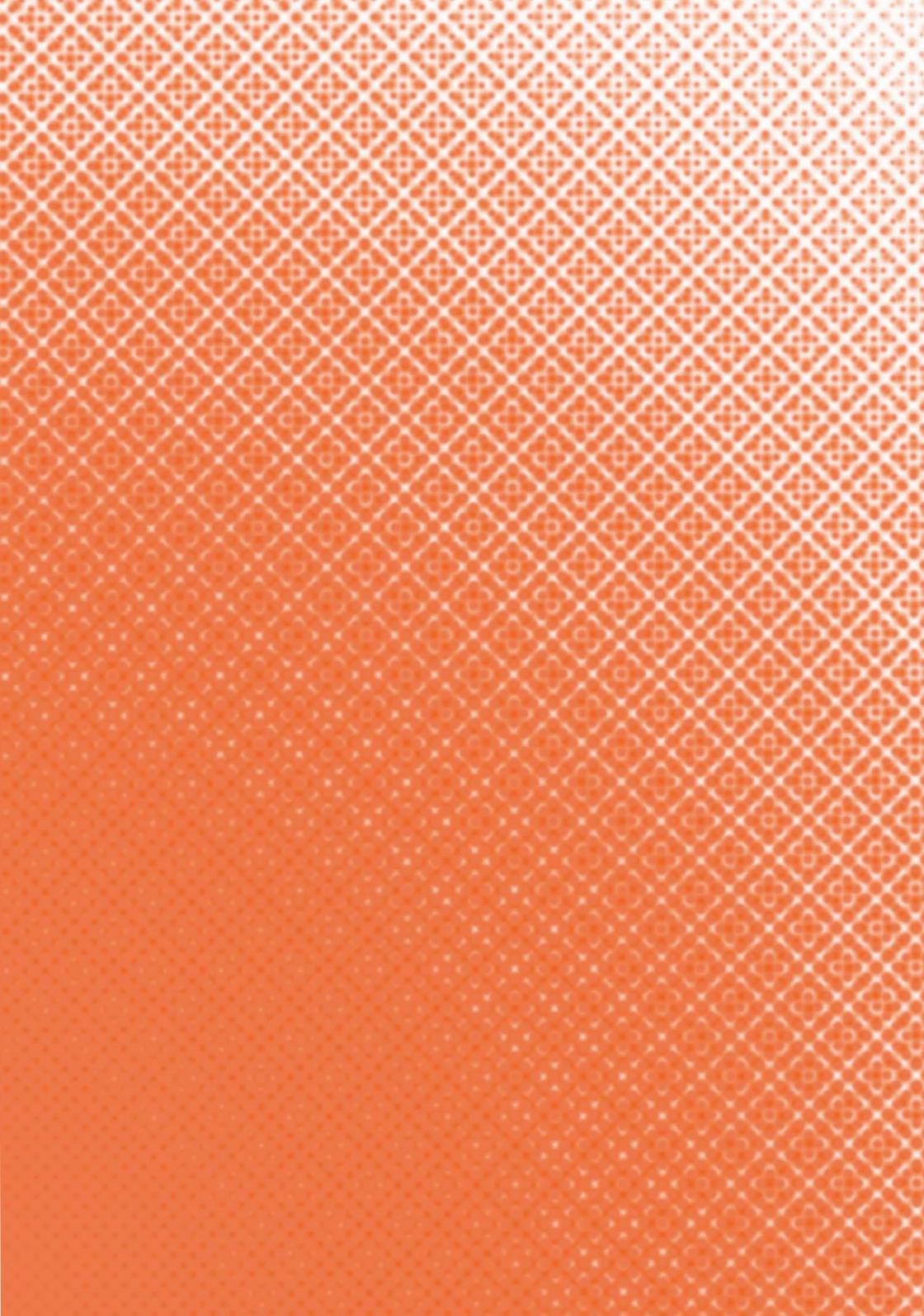
اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة (PNDA)

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

المحتويات

- 5 ما هو اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة (PNDA)؟
- 5 من يمكن أن يصاب بحالة PNDA؟
- 6 متى تعتبر هذه الحالة مشكلة؟
- 7 العلامات التي تشير إلى وجود حالة PNDA
- 8 ما مدى شيوع هذه الحالة؟
- 8 هُوَاس ما بعد الولادة
- 9 العلاج الفعال
- 10 هل أنتم قلقون بشأن شخص آخر؟
- 12 أرقام هواتف ومواقع إلكترونية مفيدة؟
- 12 خدمة الترجمة
- 13 إخلاء من المسؤولية



ما هو اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة (PNDA)؟

يُحصل اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة (PNDA) قبل ولادة الطفل وبعدها.

تعني عبارة "المحيطة بالولادة" حوالي وقت الولادة، ويُفضل استخدامها عوضاً عن "ما بعد الولادة"، لأنه بالنسبة للبعض، قد تحصل أعراض خلال الحمل أو في الفترة التي تسبق مجيء الطفل.

وبوجه عام، يحصل اكتئاب و/أو قلق الفترة المحيطة بالولادة من الفترة التي يعلم فيها الوالدون أو مقدمو الرعاية أنهم سينجبون طفلاً أو ينضم إليهم طفل وحتى ما يصل إلى سنة بعد مجيء الطفل. ومن العبارات التي قد تُستخدم لوصف هذه الفترة "بعد الوضع" أو "ما قبل الولادة"، أو "النفاس".

مَن يمكن أن يصابوا بحالة PNDA؟

لا تؤثر حالة PNDA على الأمهات الحديثات فقط، بل أيضاً على جميع أنواع الوالدين، ومنهم: الآباء والوالدين غير البيولوجيين والوالدين مغايري الهوية الجنسية والوالدين مختلفي الهوية الجنسية، والأمهات البديلات. كذلك يمكن أن يتأثر مقدمو الرعاية البدلاء والوالدون بالتبني والعائلة الممتدة بمشاكل الصحة العقلية في الفترة المحيطة بولادة طفل أو بانضمام طفل إلى العائلة.

متى تعتبر هذه الحالة مشكلة؟

يعاني معظم الوالدين ومقدمي الرعاية الجدد من تقلبات في حالتهم النفسية، فالفترة السابقة لانضمام طفل إلى العائلة يمكن أن تسبب إجهاداً نفسياً، وحتى بعض الخوف. وبعد ولادة طفل أو مجيء طفل إلى العائلة، قد تكون المشاعر حيّاشة لعدة أسباب، منها احتمال أن يسبب وجود طفل جديد إجهاداً نفسياً، ومعاناة العديد من الوالدين ومقدمي الرعاية من نقص النوم، ومحاولة الجميع التأقلم مع روتين جديد. غير أن حالة PNDA تختلف بعض الشيء.

إذا استمرت لديكم حالة الإجهاد النفسي أو القلق أو مشاعر الحزن أكثر من أسبوعين، قد يكون من المناسب السعي للحصول على مساعدة إضافية، إذ أن حالة PNDA قد تجعل من الصعب عليكم الاستجابة إلى طفلكم وتقديم الرعاية له. ولكن الإيجابي في الأمر هو أنه بوجود الدعم المناسب، تزيد احتمالات التعافي من حالة PNDA بشكل كبير. ويمكن أن يتابع الذين يعانون من حالة PNDA القيام بمسؤوليتهم كمقدمي رعاية لأطفالهم والاستجابة لاحتياجاتهم، خاصةً إذا كانوا يحصلون على دعم من أحبائهم ومن اختصاصيي رعاية صحية موثوقين.

العلامات التي تشير إلى وجود حالة PNDA

هناك عدد من الأمور التي يمكنكم مراقبتها إذا كنتم تعتقدون أنكم
تعاونون من حالة PNDA:

- الشعور بقلق زائد عن المعتاد
 - الشعور بعدم القدرة على التحمل
 - الشعور بحزن أشد من المعتاد
 - الشعور بعدم القيمة
 - عدم الاهتمام بطفلكم أو شريك حياتكم أو أصدقائكم
 - إيجاد صعوبة أكبر في القيام بالمهام اليومية
 - الشعور بقلق دائم
 - حصول تغيّرات في الشهية
 - فقدان التركيز
 - فقدان الاهتمام بالجنس أو العلاقة الحميمة
 - الشعور بحدة الطبع والغضب لفترات طويلة.
- إذا كنت أنت، أو شخص تهتم برعايته، تعاني من أي من هذه الأعراض،
خصوصاً إذا استمرت لفترة تزيد عن أسبوعين، فمن الضروري طلب
المساعدة. الخطوات الأولى الجيدة للقيام بذلك مراجعة الطبيب العام
أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الاتصال بخط المساعدة لحالات
PNDA على الرقم 1300 726 306.

ما مدى شيوع هذه الحالة؟

في أنحاء أستراليا، تعاني 100000 عائلة كل عام من بعض أشكال اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة ضمن الفترة الممتدة من بدء الحمل حتى عيد الميلاد الأول للطفل.

ويعاني والد من بين كل 5 والدين بيولوجيين وما يصل إلى والد من بين كل 10 والدين غير بيولوجيين من مصاعب تتخللها أعراض القلق و/و الاكتئاب خلال الفترة المحيطة بالولادة.

هُواس ما بعد الولادة

يحصل هواس ما بعد الولادة عادةً خلال ثلاثة أسابيع من ولادة الطفل. ومثل اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة، يستجيب هواس ما بعد الولادة جيداً إلى العلاج والدعم، خاصة إذا اكتُشف باكراً.

يعاني والد إلى والدين من بين كل 1000 والد بيولوجي من هُواس ما بعد الولادة إثر ولادة أطفالهم. وبالرغم من ندرة حصول هُواس ما بعد الولادة فإنه قد يكون خطيراً ويمكن أن يشكل تهديداً على سلامة الوالد والطفل معاً.

إذا كنتم أنتم، أو شخص تهتمون برعايته، تعانون من أيّ من الأعراض التالية، من الضروري أن تراجعوا طبيباً على الفور.

- سلوكيات لا مبرر لها و/أو تغييرات في التفكير. قد يشمل ذلك الوسواس الجنوني، على سبيل المثال أن الطفل سوف يتأذى.

- انفصال عن الواقع أو إحساس مشكوك فيه بالواقع. قد يشمل ذلك رؤية أو سماع أشياء غير موجودة.
- تحوّل ملحوظ لا تفسير له في الإدراك الحسي، بما في ذلك الاعتقاد بأن الأشياء غير الحقيقية أنها حقيقية.
- أفكار بإيذاء النفس أو الطفل.

قد لا تتواجد هذه الأعراض في جميع الأوقات، لكن ينبغي عدم تجاهلها أبداً، حتى ولو بدا أنها انخفضت.

قد يكون الهواس المحيط بالولادة مقلقاً لكن يرجى أن تتذكروا أن معدل تجاوز هذه الحالة مرتفع عند الحصول على العلاج والدعم المناسبين.

العلاج الفعّال

يمكن أن يؤدي طلب المساعدة باكراً لعلاج اكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة إلى تعجيل الشفاء وخفض تأثيره عليكم وعلى طفلكم وشبكة دعمكم (شريك الحياة، العائلة، والأصدقاء).

وهناك الكثير من الدعم المتوفّر، والخطوة الأولى هي مراجعة الطبيب العام أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات بشأن أية مخاوف لديكم تتعلق بصحتكم العقلية. بإمكان الطبيب أو الممرضة تقديم بعض المعلومات لكم عن أنواع الدعم المتوفرة والخيارات العلاجية المناسبة.

تكلّموا مع شركاء حياتكم أو أصدقاءكم أو أفراد عائلتكم وعبروا لهم عن مخاوفكم لكي يكونوا على دراية بأفكاركم ومشاعرهم ويستطيعوا دعمكم خلال هذه المدة من الوقت. وقد يكون من المفيد التكلّم مع أشخاص آخرين مروا باكتئاب وقلق الفترة المحيطة بالولادة كي تتمكنوا من الاستماع إلى قصصهم الشخصية وتعتبروا تعافيتهم بمثابة إلهام لمسيرتكم الشخصية.

وإذا شعرتكم بعدم تلقيكم المستوى المطلوب من الرعاية، أو شعرتكم بعدم وجود تحسّن، فاطلبوا رأياً ثانياً.

هل أنتم قلقون بشأن شخص آخر؟

هل لاحظتم أية تغييرات في سلوك شريك حياتكم أو أحد أصدقائكم أو أحد أفراد عائلتكم من ناحية أفكاره أو مشاعره أو تصرفاته؟ هل يشعر بالإرهاق؟ بالإجهاد النفسي؟ هل يوجد بيته بحالة فوضى عن غير عادة؟ هل يرفض مشاهدة الأصدقاء أو أفراد العائلة أو تمضية وقت مع شريك حياته؟ هل يمتنع عن الخروج من البيت؟ هل لديه تقلبات مزاجية؟ هل ينزعج بصورة كبيرة من أتفه الأشياء؟

في أغلب الأحيان كل ما يحتاجه من يعاني من أعراض PNDA هو الدعم العاطفي والعملي. ويمكنكم تقديم هذا الدعم باتباع النصائح التالية:

- كونوا مستمعين جيدين: اصغوا إلى ما يريد الشخص أن يقوله، وإلى المشاعر التي تخالجه.

- تفقدوا حالته بصورة منتظمة: عدا عن الإصغاء الجيد، احرصوا على سؤاله عن مشاعره الحالية وأيدوا هذه المشاعر.
 - اعرضوا عليه المساعدة: ساهموا أكثر بأعمال المنزل الروتينية أو أعرضوا عليه البقاء مع الطفل والسهرة على راحته بينما هو خارج المنزل مع الأصدقاء أو يأخذ قسطاً من الراحة أو يمضي وقتاً على انفراد مع شريك حياته.
 - ساعده على أخذ قسط من النوم: إن ليلة نوم هانئة من شأنها أن تحدث فرقاً هائلاً. على سبيل المثال، التكفل بتقديم بعض وجبات الحليب للطفل أو جميعها خلال الليل.
- ويُنصح أيضاً بطمأنة شريك الحياة أو الصديق أو الفرد الذي تساعدونه من العائلة أنه ليس الوحيد الذي لديه هذه المشاعر وأن هناك العديد من خدمات الدعم المتوفرة له.
- هذا المعلومات من موقع PNDA التابع لـWayAhead:
- <http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>
- يرجى تفقُّد الموقع للمزيد من المعلومات.

خطوط هاتفية ومواقع إلكترونية مفيدة

MumMoodBooster
[www.mummoodbooster.com/
public/](http://www.mummoodbooster.com/public/)

Beyond Blue: 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>
الجمعية النفسانية الأسترالية:
1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

- The PANDA National Helpline
1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

دليل WayAhead: مورد إلكتروني
يتضمن قائمة شاملة من الخدمات
المرتبطة بالصحة العقلية في
نيو ساوث ويلز.

<https://directory.wayahead.org.au/>
خط معلومات الصحة العقلية:
1300 794 991
www.wayahead.org.au/

خدمة الترجمة



إذا احتجت إلى مترجم، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية على
الرقم 131 450.

إخلاء من المسؤولية

هذه المعلومات هي لأغراض توعوية. وحيث أن المنشورات والمواقع الإلكترونية لا يمكن أن توفر تشخيصاً للحالات، فإنه من المهم دائماً الحصول على مشورة متخصصة و/أو مساعدة عند اللزوم. تُشجّع WayAhead على تقديم الآراء والانطباعات عن المعلومات المقدمة وترحب بأية تعليقات بشأنها. يمكن نسخ أو إعادة تقديم محتوى نشرة المعلومات هذه مع التنويه بـ WayAhead – Mental Health Association NSW التي قامت بإعدادها.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



