



## قد تشمل علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

- ✘ مزاج مكتئب أو تقلبات مزاجية حادة
- ✘ البكاء المفرط
- ✘ صعوبة الارتباط بطفلك
- ✘ الابتعاد عن العائلة والأصدقاء
- ✘ فقدان الشهية أو الأكل أكثر من المعتاد
- ✘ عدم القدرة على النوم (الأرق) أو النوم لفترات طويلة
- ✘ التعب الشديد أو فقدان الطاقة
- ✘ قلة الاهتمام والمتعة بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها مسبقاً
- ✘ الانفعال الشديد والغضب
- ✘ الخوف من أن لا تكوني أمماً جيدة
- ✘ اليأس
- ✘ الشعور بانعدام القيمة أو الخزي أو الذنب أو النقص وعدم الكفاءة
- ✘ ضعف القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات
- ✘ اضطراب الحال
- ✘ القلق الشديد ونوبات الذعر
- ✘ أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك
- ✘ الأفكار المتكررة عن الموت أو الانتحار

## تذكري!

يمكن أن يستمر اكتئاب ما بعد الولادة، إذا لم يتم علاجه، لشهور أو أكثر. اكتئاب ما بعد الولادة شائع جداً، ومن المهم للغاية طلب المساعدة إذا لم تتلاشى العلامات والأعراض بعد أسبوعين.

## ما الذي يمكنك القيام به؟

- ✘ شاركي ما تشعرين به مع الأشخاص الذين تثقين بهم واطلبي منهم المساعدة.
- ✘ هناك العديد من النساء الأخريات يمررن بنفس العملية التي تمرين بها ويختبرن مشاعر مماثلة. تحدثي إلى الأشخاص الذين يمكنك الحصول على المشورة منهم أو مشاركة الخبرة معهم.
- ✘ اقضي وقتاً مع أحبائك وأفراد أسرتك.
- ✘ ابقِي على تواصل مع العالم الخارجي ودائرتك الاجتماعية.
- ✘ اذهبي في نزهات قصيرة مع طفلك أو بمفردك.
- ✘ أخبري طبيبك المشاعر والتحديات الجسدية التي تواجهيها.
- ✘ إذا راودتك أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك، فاطلبي المساعدة من أحبائك و / أو طبيبك و / أو أخصائي الصحة النفسية.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



[info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org) • [sgdd.org.tr](http://sgdd.org.tr)

ASAM [asamsgdd](https://www.facebook.com/asamsgdd) [sgdd\\_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [sgdd-asam](https://www.linkedin.com/company/sgdd-asam)



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



## الاكتئاب

- ✘ الاكتئاب هو اضطراب الصحة النفسية عادة ما يتم تعريفه بأنه الشعور بالحزن بشكل مستمر وعدم القدرة على إكمال المهام اليومية، وفقدان المتعة بالأنشطة التي كان يتم الاستمتاع بها من قبل.
- ✘ يجب أن تستمر الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل.
- ✘ هناك بعض العوامل التي تميز الاكتئاب عن الملل اليومي أو المزاج السيء، وهؤلاء؛
- ◇ شعور دائم بالحزن والغم والتعاسة من الناحية العاطفية
- ◇ الانطواء والانعزال عن البيئة الاجتماعية، وعدم الرغبة بعمل أي شيء وعدم الاستمتاع بأي شيء من الناحية السلوكية،
- ◇ الشعور بالتشاؤم بشأن المستقبل، والشعور بعدم القيمة وعدم الكفاءة داخل المجتمع، وشعور الشخص بالعجز العميق حول وضعه، واعتبار الانتحار هو السبيل الوحيد للخلاص في أسوأ السيناريوهات من الناحية الفكرية،
- ◇ الشعور بألم مزمن، واضطراب في أنماط النوم والشهية من الناحية الجسدية،
- ✘ الاكتئاب هو اضطراب الصحة النفسية والعقلية، وليس ضعف شخصية



Hollanda Kraliyeti



## اكتئاب ما بعد الولادة

- ✘ يمكن أن تثير ولادة الطفل مجموعة من المشاعر القوية، من الإثارة والفرح إلى الخوف والقلق. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى مشكلة لم تكن تتوقعها، مثل الاكتئاب.
- ✘ تعاني معظم الأمهات الجدد من أعراض ما بعد الولادة والتي تشمل عادة تقلبات مزاجية ونوبات بكاء وقلق وصعوبة في النوم. تبدأ هذه الأعراض عادةً في غضون أول يومين إلى ثلاثة أيام بعد الولادة ويمكن أن تستمر حتى أسبوعين.
- ✘ ومع ذلك، فإن بعض الأمهات الجدد يعانين من شكل أكثر حدة وطويل الأمد من الاكتئاب يعرف باسم اكتئاب ما بعد الولادة.
- ✘ لا يعتبر اكتئاب ما بعد الولادة عيباً أو ضعفاً في الشخصية. في بعض الأحيان يكون ذلك مجرد تأثير حدوث الولادة.
- ✘ إذا كنتِ تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، يمكن أن يساعدك العلاج المبكر والسريع في السيطرة على أعراض الاكتئاب والتواصل مع طفلك.
- ✘ قد يُنظر إلى اكتئاب ما بعد الولادة على أنه تأثير الهرمونات في البداية، ولكن العلامات والأعراض تكون أكثر حدة.
- ✘ يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لفترة طويلة ويمكن أن يؤثر في النهاية على قدرتك على رعاية طفلك والتعامل مع المهام اليومية الأخرى.
- ✘ تظهر الأعراض عادة في غضون الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، ولكنها قد تبدأ في وقت مبكر (على سبيل المثال، أثناء الحمل) أو بعد ذلك (على سبيل المثال، بعد عام واحد من الولادة).



## ما الذي يمكنك القيام به؟

إذا كنتِ تشعرين بفقدان الطاقة بشكل عام، فاستشري الطبيب وافحصي دمك.



تحدثي عن مشاعرك مع شخص تثقين به.



احصلي على مساعدة احترافية من أخصائي الصحة النفسية.



حافظي على علاقاتك مع عائلتك وأصدقائك.



خصصي وقتاً من أجل الحركة وممارسة الرياضة كل يوم، حتى لو كان للمشي لمسافة قصيرة.



إذا كانت لديك أفكار انتحارية، فاتصلي بأقربيك و / أو أخصائي الصحة النفسية على الفور للحصول على المساعدة.



## يمكن رؤية الأعراض التالية:

- ✘ فقدان الطاقة
- ✘ زيادة أو نقصان الشهية بدرجة كبيرة
- ✘ المعاناة من الأرق أو كثرة النوم
- ✘ صعوبة التركيز
- ✘ المعاناة من آلام جسدية غير مبررة، مثل الصداع وآلام الظهر
- ✘ الشعور بالضيق وعدم القيمة والذنب واليأس
- ✘ الشعور بعدم الجدوى وعدم الفائدة
- ✘ التفكير أن الحياة ليس لها معنى وأن لا شيء سوف يسير على ما يرام.
- ✘ خواطر إيذاء النفس والانتحار



## يجب أن لا تنسى!!

- ✘ الاكتئاب هو حالة يمكن أن يتعرض لها أي شخص.
- ✘ تشمل عملية العلاج المعالجات النفسية أو استخدام الأدوية أو مزيج من الاثنين معاً.
- ✘ يمكن معالجة الاكتئاب. يعتمد العلاج الأفضل على مدة وشدة الاكتئاب.
- ✘ أنت لست وحدك ولست عاجز! يمكنك التحسن من خلال التحدث إلى شخص ما حول هذا الأمر أو بالحصول على مساعدة احترافية.
- ✘ دعم مقدمي الرعاية والأسرة يسهل الشفاء والتعافي من الاكتئاب.
- ✘ إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بالاكتئاب، فيمكنك دعم عملية التعافي من خلال تقديم التوجيه الصحيح.