

## برای مقابله با افسردگی چه کارهایی انجام دهیم!

- بپذیرید که در شرایط متفاوتی قرار گرفته اید و برای سازگاری با این شرایط به خود زمان دهید.
- بدانید که شما تنها نیستید ، تقسیم وظایف و مسئولیت ها خود و درخواست کمک از دیگران
- با همسر ، یک دوست که شنونده خوبی برای حرفهای شماست و یا افرادی که قبلاً در وضعیت مشابه شما قرار داشته اند، صحبت کنید .
- یادداشت نمودن و یا ترسیم و نقاشی کشیدن شرایط موجود ( احساس ها و افکار ) با هدف شناسایی آنها به خود یا دیگران
- با انجام دادن یک کاری که برایتان لذت بخش است ، شروع کنید . مانند تماشای تلویزیون و فیلم های مورد علاقه ، گوش دادن به موسیقی شاد و مورد علاقه ، رفتن به بیرون از خانه و ملاقات افرادی که دوستشان دارید
- تخصیص زمان کافی برای استراحت مناسب و در محیط آرام و بی سرو صدا
- داشتن تغذیه مناسب و خوردن و آشامیدن خوراکی های مورد علاقه
- به ظاهر خود اهمیت بدهید ، استحمام روزانه و پوشیدن لباسهای تمیز و آراسته

احساس غم و اندوه ، اضطراب و بی قراری ، بی ثباتی خلق و احساس خستگی از علائم شایع آن است که ممکن است با وظایف روزانه تداخل کند و گاهی به مختل شدن عملکرد مادر در مراقبت از فرزند منتهی گردد.

موارد زیر از شایع ترین علائم افسردگی پس از زایمان می باشد :

- مشکلات خواب
- تمایل به گریه یا اندوه شدید در تمام روز
- کاهش علاقه نسبت به انجام بسیاری از فعالیت ها
- حواس پرتی و مشکل توجه تمرکز
- تغییرات اشتها
- اضطراب و نگرانی
- تغییرات خلقی و حساسیت پذیری
- احساس گناه شدید
- حملات هراس با علائمی همچون افزایش تعداد ضربانات قلب، سرگیجه، منگی، احساس وقوع یک اتفاق ناگوار
- افکار نا امیدی و خودکشی



تولد یک نوزاد به طور طبیعی می تواند باعث به هم ریختگی احساسات مادر شود. بسیاری از تازه مادران یک افسردگی خفیف و کوتاه مدت را پس از زایمان تجربه می کنند که به آن غم زایمان هم گفته می شود. این وضعیت شامل علایمی مانند غم و اضطراب هستند که معمولاً در اولین روزهای پس از زایمان آغاز می شود و به مدت ۷ تا ۱۰ روز ادامه می یابد اما در برخی موارد ممکن است این مادران به افسردگی پس از زایمان مبتلا شوند . حدود ۱۰ درصد از تازه مادران افسردگی پس از زایمان را تجربه می کنند . افسردگی پس از زایمان می تواند در هر زمانی طی ۴ هفته اول پس از زایمان بروز کند و در صورت عدم درمان ، گاهی یکسال یا بیشتر طول بکشد . همچنین می تواند در طول مدت و شدت بروز آن از افسردگی خفیف تا انواع شدید متفاوت باشد . معمولاً فرد زمینه شکل گیری افسردگی (عوامل ژنتیکی و سابقه افسردگی در گذشته فرد یا افراد خانواده) وجود دارد با این وجود برخی عوامل دیگر همچون حساسیت به تغییرات هورمونی پس از زایمان، تغییر وضعیت زندگی و قرار گرفتن در نقش مادری، سوء تغذیه ، کمبود خواب و استرسورهای محیطی می توانند این زمینه را شدت بخشد.



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز طبی کودکان  
قطب علمی اطفال کشور

راهنمای والدین

## چه کارهایی انجام ندهیم؟

- گریه کردن افراطی خصوصا در تنهایی
- کناره گیری از خانواده و نزدیکان ، نه گفتن به فعالیت های اجتماعی روزمره
- گوش کردن افراطی به آهنگ های غمگین
- پرداختن به افکار منفی و تصورات آزار دهنده در خصوص آینده
- یادآوری کردن افراطی خاطرات تلخ و دردناک گذشته

○ لبخند زدن و داشتن چهره شاد موجب از بین رفتن مشکلات نمی شود اما به بهبود حالت روحی شما کمک می کند.

○ ورزش از بهترین راه های تغییر حالت بد انسان، افزایش انرژی و کاهش فشار و استرس است.

○ عبادت و نیایش ، مراقبه ، یوگا و انجام تمرینات آرام سازی می تواند احساس خوبی در شما بوجود آورد .

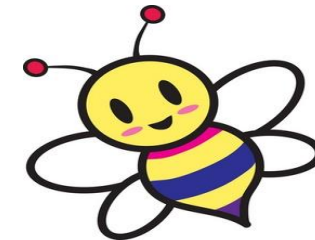
○ به بخش هایی از زندگی تان فکر کنید که خوب پیش میروند، خاطرات خوب و موفقیت های گذشته را مرور کنید.

○ به آینده ای روشن فکر کنید و برای خانواده خود برنامه ریزی کنید .

## افسردگی پس از زایمان

### اقدامات تخصصی

در صورت داشتن سابقه افسردگی حاد یا مزمن در مادر ، سابقه افسردگی پس از زایمان در تولد نوزاد قبلی حتما به روانشناس و یا روانپزشک مراجعه نمایید تا در صورت نیاز مداخلات درمانی دارویی و یا روانشناختی انجام شود .



تهران ، انتهای بلوار کشاورز ، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان امام خمینی(ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵

وب سایت بیمارستان: <http://chmc.tums.ac.ir>

آموزش به بیمار مرکز طبی