

الاضطرابات النفسية في الحمل و الولادة

د. ثائر حيدر

أستاذ الطب النفسي و علم النفس السلوكي في
كلية الطب البشري جامعة دمشق

1. اضطرابات الحمل

- ليس الحمل مرضاً وإنما حالة فيزيولوجية طبيعية
- يترافق الحمل بتساؤلات عند الأم الحامل :
- هل ستقدر على تحمل مسؤولية الطفل القادم ,
- هل سيولد طبيعياً ام مشوهاً ,
- هل ستتراجع التغيرات الحادثة على جسدها ؟

• تشخيص اكتئاب الحمل صعب لأن اضطرابات النوم و التعب و القلق التي تدل على اكتئاب حملي قد تفسّر على أنها ارتكاس سوي للحمل .

• على أية حال 10٪ من الحوامل يحدث لديهن اكتئاب حملي . و حدوثه يؤهب غالباً لاكتئاب بعد الولادة . مما يستوجب علاجه

• يترافق الحمل بعدم ثبات عاطفي و قلق و أحياناً أعراض اكتئابية خفيفة الشدة .

• الوحام حالة سوية من الناحية النفسية و لاتستدعي أية معالجة خاصة , إلا اذا استمرت الأعراض لفترة أطول من الطبيعي او كانت شدتها أكثر من الطبيعي

• إمكانية حدوث :

• طلاق ,

• او وفاة الزوج ,

• او حدوث الحمل كنتيجة للزنا ,

• او وجود أعباء مادية او اجتماعية ,

• والأُم على طرفي العمر

يمكن ان يزيد احتمال ظهور الاضطرابات النفسية

أثناء الحمل وحتى بعد الولادة .

• ترافق الحمل مع المرض النفسي مشكلة لأن كل الادوية تعبر المشيمة لذلك :

1. يجب مقارنة المحاسن و المساوئ

2. مراقبة متكررة بالايكو

3. ممكن للعلاج النفسي وتمارين الاسترخاء ان يكونا بديلاً جيداً للأدوية خاصة في الحالات خفيفة الشدة

4. التخليج الكهربائي أسلم من الادوية في اكتئاب الحمل الشديد

5. عند استخدام الأدوية يجب انقاص جرعة الدواء قبل الولادة و اخبار طبيب الاطفال عن أدوية الحامل ليتخذ احتياطاته عند ولادة الجنين .

2. اضطرابات الولادة

1- أحزان بعد الولادة *post partum blues* :

- كلمة (بلوز blues) تعني أغاني زنوج أمريكا الحزينة التي هي منشأ موسيقى الجاز
- قد تكون حالة نفسية عابرة أو دلالة لبدء اضطرابات مهمة
- تحدث في أكثر من نصف الولادات
- تبدأ الأعراض حوالي اليوم الثالث بعد الولادة , و لذلك تسمى هذه الحالة أحياناً اكتئاب اليوم الثالث , و قد تستمر حتى اليوم العاشر و هو موعد زوالها المفترض

- الأعراض هي :

1. تقلب المزاج بين الفرح و الحزن (يسمى احياناً dysphoria) ,
2. فرط الحساسية و الانفعال و التوتر لأي تعليق او حدث بسيط مع نوب بكاء بدون سبب ,
3. مزاج مكتئب دون الوصول لدرجة فقد المتعة ,
4. عدم تقبل للطفل او عدم تحمله او حيادية غريبة في مسؤولياتها تجاهه و كأنه ليس ابنها ,
5. خلل ذاكرة و تركيز و انتباه .
6. احياناً نجد تبدد شخصية و محيط

- أهم علامتين في أحزان بعد الولادة هما تقلب المزاج و فرط الحساسية

- الانتذار جيد وخاصة بوجود دعم الزوج و الأهل حيث تختفي الأعراض خلال أيام

- مع الانتباه الى انها قد تكون بداية اكتئاب او نفاس او ثنائي قطب. و تحديداً اذا استمر تقلب المزاج

← آليات مقترحة لتفسيرها :

1. المدرسة المعرفية السلوكية تعتبرها استجابة عابرة لحالة شدة (الولادة) و تصنفها مع اضطرابات التأقلم
2. وينيكوت يتحدث عن اعادة تنظيم العلاقة الذي يفسر كما يلي : اثناء الحمل تكون الأم منشغلة بحملها و تستثمر كل افكارها فيه. كل الافكار والمشاعر تتعلق بالطفل المتخيل . يسمى ذلك علاقة ما قبل الولادة بين الام و وليدها. بعد الولادة تصطدم الام بالطفل الحقيقي و تحدث علاقة حقيقية بين الام و وليدها . هكذا تكون ال (بلوز) نوع من الحداد على الطفل المتخيل و مرحلة لتنظيم العلاقة و التأقلم مع المولود .

3. الولادة تشكل نكوص و ارتداد لصراعات طفلية
مكبوتة أوديبية و ما قبل أوديبية تعيشها الأم مرة
ثانية تجاه علاقتها بأمها عندما كانت طفلة

4. السوابق الشخصية و العائلية لاضطراب مزاج
او شخصية يحرص ظهورها

5. نقص الدعم المحيط بالأم يحرص ظهورها

2- اكتئاب بعد الولادة *post partum* *: depression*

- نسبته 10-15 بالمائة من الولادات . بينما نسبة البلوز 50 بالمائة . ونسبة الاكتئاب الحلمي 10 بالمائة .

- أعراضه :

1. شعور الأم بالتعب الدائم مما يؤدي لعدم تلبية احتياجات وليدها مما يسبب لديها شعورا بالذنب
2. نقص متعة لرؤية وليدها مما يزيد شعورها بالذنب و خاصة عندما ترى الجميع مسرور بالطفل إلا هي

3. عدم الرغبة بالطفل وعدم القدرة على العناية

به مما يؤدي الى اهمال تام له

4. أحياناً يحدث لدى المريضة رهاب وسواسي

أنها قد تؤذي وليدها اذا اقتربت منه فتحاول

توكيل الآخرين بالاهتمام به مما يزيد في

اهمالها له

5. أرق , قلق , سرعة استئارة , بكاء

6. قد يستدل على اكتئاب الام من خلال ما يسمى
معاناة الوليد [بكاء مستمر, رفض رضاعة ,
اضطراب نوم , قذارة] , الأمر الذي يلفت
النظر الى اكتئابها من قبل العائلة وبالتالي طلب
المساعدة وخصوصا أن الأم قد لا تعترف
بالاكتئاب خوفا من تعليقات المحيطين بها

• ملاحظات على أعراض اكتئاب بعد الولادة :

1. عكس البلوز و نفاس بعد الولادة: لا يوجد
تقلب مزاج بين الحزن و الفرح بل المزاج
منخفض دائما

2. يجب ألا تصل أعراضه الى معايير نوبة
اكتئاب شديد و إلا كان التشخيص هو
الأخير و ليس اكتئاب بعد الولادة

3. ندرة الأفكار الانتحارية رغم مشاعر الذنب
الموجودة

4. ندرة البطءة الحركية النفسية الواسمة
للاكتئاب الشديد بل بالعكس نجد سرعة
الاستثارة والقلق

5. يجب ان تظهر الأعراض خلال شهر – شهر و
نصف بعد الولادة حتى نربط الاكتئاب بحدثية
الولادة

- أسباب و مؤهبات اكتئاب بعد الولادة تشبه كثيراً ما ورد في البلوز وفي الاضطرابات الحادثة اثناء الحمل من حيث :
- غياب الدعم العائلي و خاصة من قبل الأم و الزوج.
- و سوابق شخصية و عائلية لمرض نفسي.
- و حدوث طلاق. او وفاة الزوج.
- يضاف لها ان تكون الأم على طرفي العمر و أن

تكون الولادة عسيرة او قيصرية أو أن يكون الوليد مشوهاً .

• على عكس المتوقع فإن الحالة المادية و المستوى الثقافي للمريضة ليس له تأثير في زيادة أو انقاص نسبة حدوثه .

• بالتالي فالوقاية من اكتئاب بعد الولادة تكون بتوفير الدعم العاطفي والعائلي للحامل كون هذا هو العامل الوحيد الممكن التحكم به بين العوامل سابقة الذكر .

- العلاج النفسي الداعم و خاصة الاستعانة بالأم و الزوج يكون كافياً احياناً .
- على اية حال اذا اضطررنا لمضادات الاكتئاب فهي مستتابة (رغم مرورها عبر الحليب) لأن فائدتها اكبر من ضررها وخاصة عند رؤية انذار وتطور المرض. وعندها فالتفكير بطرق الارضاع الأخرى يصبح احتمالاً وارداً .
- كذلك لا ننسى التخليج الكهربائي كخيار علاجي متاح.

- انذاره :
- ان لم يعالج فان تطوره العفوي هو التحسن خلال عدة شهور مثل معظم الاكتئابات
- الخوف هو : اهمال الطفل التام , اضطراب علاقة الام بوليدها ← اضطرابات نفسية عند الوليد، الانتحار (نادر)
- في 30 % ينكس في الحمل التالي
- قد يتطور الى عسر مزاج مزمن
- كثير من حالاته لا تشخص بسبب عدم اعتراف الأم باكتئابها أمام أسرة سعيدة بالقادم الجديد.

3- نفاس بعد الولادة: و له ثلاثة أشكال

1. ذهاني حاد:

- انكار للمخاض و الولادة ,
- انكار لدور الاب في الحمل ,
- الطفل تم استبداله بآخر , هو ليس طفلها ,
- طفل مصاب بمرض قاتل او انه طفل مشوه او انه طفل سيئ يستحق العقاب ,
- نريد قتلها لأخذ الطفل منها .
- الأهلاسات نادرة الحدوث بعكس التوهمات أعلاه التي تكون مسيطرة على الصورة السريرية

2. مزاجى :

اما هوسى :

- توهّمات عظيمة مرتبطة بالطفل و بها احياناً ,
- طفل خارق ذو رسالة سماوية مثل عيسى المسيح ,
- هبة من الله لذلك أبوه غير معروف ,
- قد نجد توهّمات اضطهادية (المحيط يغار من الطفل و من الأم التي أنجبته و يريد ايداءهما)

أو اكتئابى :

- توهّمات عدم أهلية لتربية الطفل ,
- توهّمات ذنب أن رحمها السيئ هو السبب في انجاب طفل مريض مشوه رغم ان الوليد سليم تماماً ,
- الموت ينتظر طفلها ,
- قد نجد توهّمات اضطهادية من نمط أنها (أم سيئة وغير مؤهلة) و أن كل الناس بمن فيهم الطاقم الطبي يرونها بأنها كذلك

3. فصامى الشكل : توهّمات اضطهادية و غيرها من الأعراض النفسانية كالأهلاسات

● ملاحظات على نفاس بعد الولادة بأنواعه الثلاثة :

- الأعراض الأخرى المرافقة للتوهّمات هي: القلق، الهياج، الهديان أو التخليط الذهني مع توهان زمني مكاني، اضطرابات النوم و الطعام، تقلب المزاج السريع بين الحزن و الفرح أو الهدوء و الهياج أو النشاط والتعب
- عنصر المزاج هام فيه و خاصة تقلب المزاج
- محور التوهّمات هو الطفل وحدثية الولادة و الحمل
- قد يفسّر تقلب المزاج في الأيام الأولى على أنه بلوز. لذلك كل أحزان لا تنتهي بعد اليوم العاشر تستدعي المراقبة لإمكانية تطور اكتئاب أو نفاس ما بعد الولادة

- ظهور الأعراض يجب أن يكون أول شهر بعد الولادة حتى نربطه بها
- الاكتئاب الحادث في نفاس بعد الولادة المزاجي هو اكتئاب شديد ميلانكولي نفاسي و ليس مجرد اكتئاب بعد الولادة او بلوز
- وجود عدائية أو هياج عند الأم امر جيد لأنه يلفت نظر الأهل لطلب المشورة الطبية أما الهدوء فقد يكون مقدمة لنوبة هياج تقتل الأم خلالها الوليد و/ او تنتحر
- أخطر مضاعفاته قتل الطفل و/ أو الانتحار
- أسباب و مؤهبات نفاس النفاس تشبه الاكتئاب و البلوز من حيث غياب دعم المحيط و مضاعفات الولادة و سوابق المريضة الشخصية .
- يضاف الى ذلك وجود خلل عضوي دماغي على مستوى النواقل العصبية يؤهب لظهور تلك الأعراض بعد الشدة التي تعرضت لها المريضة والتي هي الولادة

• علاجه :

• قبول مشفى

• مضادات نفاس و / او تخليج كهربائي

• ابقاء الطفل بعيداً عنها حتى التحسن التام

• بعد تخرجها لا بد من مراقبة لصيقة لها بسبب انذار
المرض

• انذاره :

. يشبه انذار نفاس النفاس انذار النوبة النفاسية الحادة مما يفسر ادخال بعض المراجع له ضمنها

. على المدى القصير انذاره جيد مع شفاء في معظم الحالات
. على المدى المتوسط و البعيد :

50% يتطور الى ثنائي قطب

40% يتطور بشكل مقبول مع نكس في الحمول التالية

10% يتطور الى فصام وجداني

. الحقيقة أن عنصر تقلب المزاج الواضح جدا في نفاس بعد الولادة يؤهله كي يكون تطوره وإنذاره اما الى ثنائي قطب أو فصام وجداني

شكراً لإصغائكم