

اكتئاب ما بعد الولادة



دليل تدريبي لفهم الاكتئاب ما بعد الولادة

إدارة الاعراض.

واستشفاء الجسم والعقل.



ما هي الاستفادة المتوقعة من هذا الدليل التدريبي؟

عقلك وجسدك طوال فترة الحمل والولادة وجلب الرضيع إلى المنزل، يخضعان لتغييرات جوهرية. سواء كنت تعاني من الاكتئاب أم لا، فإن فترة ما بعد الولادة هي فترة تكيف.

تم تصميم هذا الدليل التدريبي لدعمك خلال هذه العملية، خاصة إذا كنت تعاني من الاكتئاب ما قبل الولادة.

في هذا الدليل التدريبي، ستجدي:

1. معلومات حول الاكتئاب ما بعد الولادة.
2. وصف لخيارات العلاج في حال رغبتك أو حاجتك للدعم الإضافي.
3. أدوات لتتبع أعراض الاكتئاب.
4. تحفيزات للكتابة في اليوميات لاستكشاف أفكارك ومشاعرك.
5. أوراق عمل لتحديد الأهداف للتعافي.
6. مهارات التكيف لإدارة أعراضك.



ماذا نعرف عن اكتئاب ما بعد الولادة؟

أولاً وقبل كل شيء، أنت لست وحدك. في الواقع، حوالي 17٪ من النساء الأصحاء يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة. هذا ما يقرب من واحدة من كل خمس نساء! يمكن أن يصاحب اكتئاب ما بعد الولادة مشاعر الخزي والذنب. آمل أن توفر لك هذه المحاضرة مساحة لاستكشاف تلك المشاعر ودعم شفائك.

ما هي اعراض الاكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب المزاج.
فقدان الاهتمام بالأشياء.
صعوبة النوم.
تغيرات في الشهية.
التململ أو القلق.
تباطؤ الحركة.
الشعور بعدم القيمة أو الذنب.
صعوبة في التركيز.
الأفكار الانتحارية.



ذكرت العديد من النساء أيضًا:
صعوبة الترابط مع طفلها.
الانسحاب من العائلة والأصدقاء.
الإرهاق.
اليأس.
الخوف من أنهن لسن امهات جيدات.
القلق أو نوبات الذعر.
الخوف من إيذاءهن للطفل.



الكآبة النفاسية أم الاكتئاب؟

إن "الكآبة النفاسية"، التي تتمثل في الشعور بالإحباط، ونوبات البكاء، والقلق، وصعوبة النوم هي منتشرة بين الأمهات الجدد.

إذا أصبحت الأعراض أكثر حدة أو استمرت أكثر من أسبوعين، فقد تكونين مصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

الاعراض التقليدية بعد أن تلدي

الشعور بالإرهاق.

الشعور بالقلق أحيانا.

حدوث الارتباط سريعا بينك وبين الطفل.

الشعور بإيجابية حيال التغير الحاصل في حياتك.

الكآبة النفاسية

الشعور بالانفعال نتيجة التعب.

الشعور بالانزعاج سريعا.

عدم حدوث الارتباط سريعا بينك وبين الطفل.

الشعور بالارتباك غالبا.

استمرار الاعراض من يومين الى أسبوعين.

اكتئاب ما بعد الولادة

الشعور المفرط بالتعب.

الشعور بالغضب والخوف من ان تتركي وحيدة مع الطفل.

صعوبة في حدوث الارتباط سريعا بينك وبين الطفل.

الشعور باليأس وفقدان القيمة.

تستمر هذه الاعراض لأكثر من أسبوعين.

ما هي خيارات العلاج المتوفرة؟

يوجد خياران رئيسيان لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة: العلاج بالأدوية والعلاج النفسي.

العلاج بالأدوية: قد يصف طبيبك دواءً مضادًا للاكتئاب. تأكدي من إجراء محادثة حول الرضاعة الطبيعية واستخدام الأدوية.

العلاج النفسي: العلاجان الرئيسيان لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة هما:
العلاج النفسي الشخصي للاكتئاب.
والعلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب.

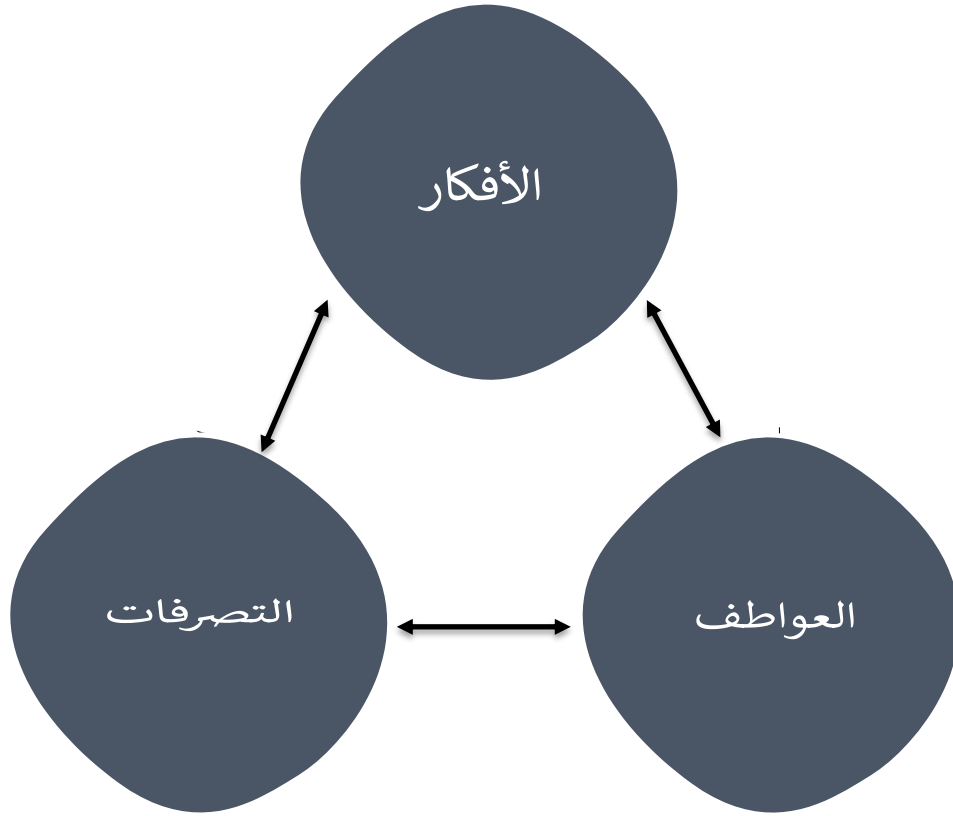
العلاج النفسي الشخصي للاكتئاب: تقوم هذه الطريقة على سرد قصة حملك، وتحسين مهارات التواصل، والاستفادة من الدعم الاجتماعي الحالي للتخفيف من الاكتئاب.

العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب: تركز هذه الطريقة على تعريفك بطرق لتغيير نمط افكارك السلبية ومعالجة الاكتئاب.



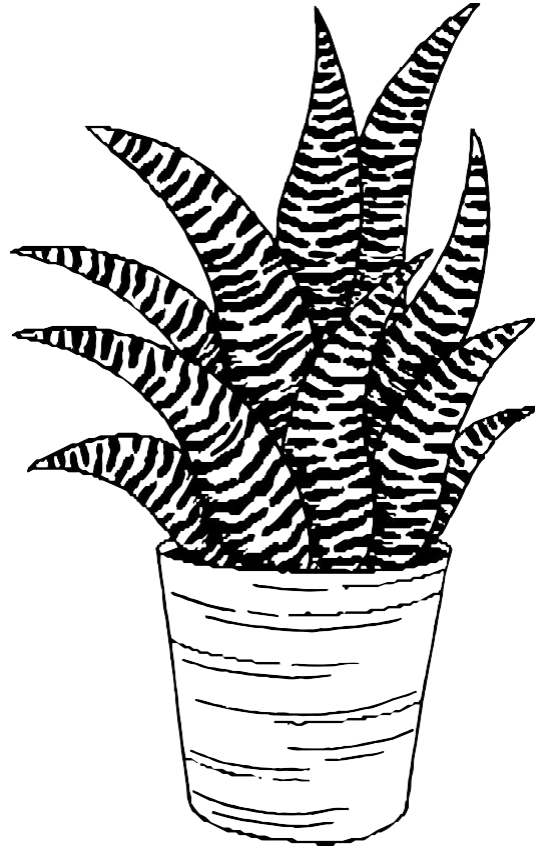
فهم النظرية وراء هذا الدليل

يستند هذا الدليل إلى المبادئ السلوكية المعرفية، والتي تشير إلى أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا تتفاعل جميعها لتؤثر على جودة حياتنا. عندما يختل توازن جزء من المثلث (ربما لأنك جلبت للتو إنسانًا جديدًا إلى العالم!)، فإنه يختل توازن الآخرين أيضًا.



الخبر السار هو أنه إذا اختل توازن جزء واحد من المثلث الخاص بك، فيمكنك العمل على المناطق الأخرى لاستعادة التوازن مرة أخرى. لذلك، إذا كنت تشعرين بالاكئاب، فيمكنك تغيير أفكارك وسلوكياتك لتحسين شعورك. إنها أشبه بخارطة طريق لتحسين صحتك العقلية.

تمارين مفيدة و مهارات التأقلم





بطاقة التأقلم

تحدثي إلى
طبيبك إذا كانت
لديك أفكار
انتحارية!

يمكن أن يساعدك إنشاء بطاقة التأقلم في وضع خطة لإدارة الأفكار السلبية. أحياناً يكون من الصعب تذكر مهارات التأقلم الجيدة في وقت الحاجة إليها، لذا عليك أن تكوني مستعدة مسبقاً.

ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكنك
القيام بها لتشعري بتحسناً؟

أين توجد ثلاثة أماكن عامة يمكنك الذهاب
إليها وتجعلك تشعرين بتحسناً؟

من هم ثلاثة أشخاص يمكنك
الاتصال بهم لإلهائك؟

كيف يمكنك جعل بيئتك آمنة؟ هل
سيكون من المنطقي إزالة الأدوية مؤقتاً أو
أشياء قد تؤذيك؟

تتبعي الأعراض الخاصة بك

قيمي كل مما يلي من 0-10. تتبعي كل يوم لتتعرفي على أعراضك بمرور الوقت.

0	5	10
لا شيء.	متوسط.	الى ابعد حد.

1. الشعور بالاكتئاب.
2. وجود صعوبة الارتباط مع الطفل .
3. الشعور بالإرهاق .
4. الشعور بانعدام القيمة .
5. فقدان الشهية .
6. الأرق .
7. الخوف من أنك لست اماً جيدة .
8. أفكار الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك .

أضيفي أي أعراض أخرى تريدن تتبعها مثل
الانسحاب من جلسات الأسرة؟ الشعور بالإرهاق؟
أضيفي الأعراض الى القائمة!
يمنحنا التتبع تقييم أولي لكيفية أدائنا.



25 جملة للمتابعة اليومية لأستكشاف أفكارك ومشاعرك.

1. ما هي الأشياء الثلاثة التي أشعر بالامتنان لها من فترة الحمل / الولادة؟
2. ما الذي أفتخر به خلال الأشهر العديدة الماضية؟
3. كيف يمكنني أن أكون ألطف مع نفسي في الأسبوع القادم؟
4. ما الذي تعلمته عن نفسي من عملية التتبع اليومية؟
5. ما هي آمالي للأشهر القادمة؟
6. هل كان هناك أي شيء حول تجربة الولادة فاجأني أو لم أشعر بالاستعداد له؟ كيف يؤثر ذلك علي الآن؟
7. هل هناك أي شيء في الأمومة فاجأني؟
8. إذا نظرنا إلى الوراء في مرحلة الحمل، أدركت أن.....
9. هل أنا لطيفة مع نفسي ام لا؟ كيف يمكنني تغيير تفكيري؟
10. ما هو الشيء المفضل لدي في الأمومة؟
11. من أصعب الأشياء التي قمت بها اليوم كان....
12. ذكرياتي المفضلة من الأسبوع الماضي كانت....
13. عندما أستطيع الحصول على مزيد من النوم، أريد أن....
14. ما هي نقاط قوتي؟
15. من هم الأشخاص في حياتي الذين يمكنني الاعتماد عليهم؟ كيف ظهروا لي؟
16. الأشياء الثلاثة التي أريد أن أتذكرها من فترة ما بعد الولادة هي....
17. عندما يكبر الطفل، لا يمكنني الانتظار لأحكي لطفلي عن....
18. الشيء المفضل الذي فعله طفلي هذا الأسبوع هو....
19. ثلاثة أسباب تجعلني أمّاً صالحةً.
20. أصعب شيء في ان أكون ام جديدة هو....
21. ان أكون ام يعني لي....
22. خوفي الأكبر هو....
23. الهامي الأكبر هو....
24. انا أتطلع ل....
25. غداً سأعتني بنفسني عن طريق عمل....



تقنيات التنفس





Motherhood
& Beyond
PREGNANCY | CHILD BIRTH | LACTATION

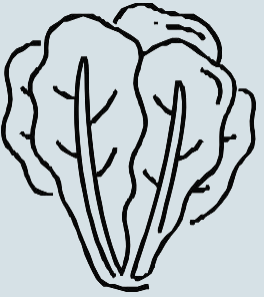
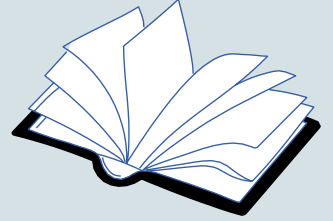
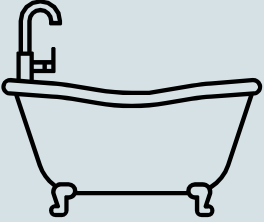


www.motherhood-beyond.com

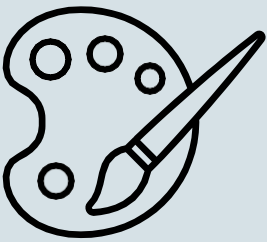
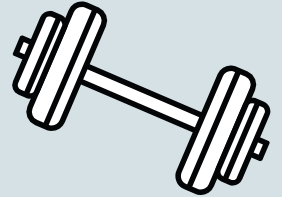
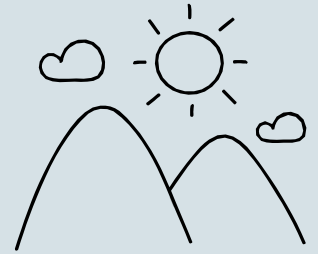
@motherhood&beyond

@Motherhood.beyond

الاهتمام بالذات هو...



قول لا



انا احترم حدودي

ماذا بإمكانك ان تعملي للاهتمام بنفسك هذا الأسبوع؟

التعرف على القيم

و

التفعيل السلوكي



تعرفني على قيمك

قيمي كل مجموعة بكمية
المتعة بالنسبة لك
من 0-10

قيمي كل مجموعة
بالأهمية
من 0-10

الصحة العقلية

الصحة الجسدية

العائلة

الحياة الاجتماعية

الهوايات

العمل

اضيفي مجموعات أخرى في
حياتك هنا!

كيف تقضين وقتك؟

الأمومة تغير الطريقة التي تقضين بها وقتك، ولكن من المهم استكشاف هذا الشعور، بحيث يكون لديك مزيج من الأشياء المهمة والممتعة التي تحدث. ما النسبة المئوية للوقت الذي تقضينه في كل مجموعة (من الصفحة السابقة) في يوم معين. قومي بإنشاء مخطط تقسيم دائري.



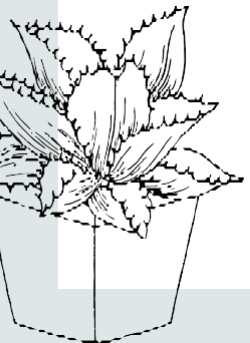
ماذا لاحظت؟ هل هناك أشياء
تستحق المزيد من وقتك؟ هل
هناك أشياء تضيعن وقتك فيها
ليست مهمة بالنسبة لك؟

هل تقضين أي وقت لنفسك؟
الاستحمام، الأكل، القيام بشيء تستمتعين به؟

العصف الذهني (تدوين افكارك على الورق)

ما هي قيمك في كل مجال من المجالات السابقة؟ كونك أمّاً مثاليةً، تعطي الأولوية لصحتك العقلية والبدنية، هل تتواصلين مع عائلتك؟

ما هي الإجراءات الصغيرة التي يمكنك اتخاذها والتي تتوافق مع هذه القيم؟





تحديد الأهداف

كيف تريدين أن تتغير الأشياء خلال الأسابيع العديدة القادمة؟
هل تحتاجين إلى اقتطاع نصف ساعة لنفسك كل يوم؟
هل تريدين التواصل مع العائلة والأصدقاء؟
هل ترغبين في قضاء 30 دقيقة من الوقت الممتع مع طفلك كل يوم؟

ما الهدف الذي تريدين التركيز عليه أولاً؟

كيف يمكنك تقسيم هذا الهدف إلى أهداف قصيرة المدى؟ حددي مواعيد لأهدافك!

كيف ستعرفين أنك وصلت إلى هدفك؟ كيف ستقيسينها؟

كيف ستكافئين نفسك على بلوغ هدفك؟

هل يوجد أي شخص يمكنه مساعدتك في الوصول إلى هدفك؟

في الصفحة التالية قومي بعمل جدول للأنشطة التي تتوافق مع قيمك وأهدافك. قومي بتعيين الوقت لهذه الأنشطة.

مخطط الاسبوع



تركيزي:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12

المتابعة

هل أحرزت تقدماً في أهدافك الأسبوع الماضي؟

ما الشيء الذي سار على ما يرام؟

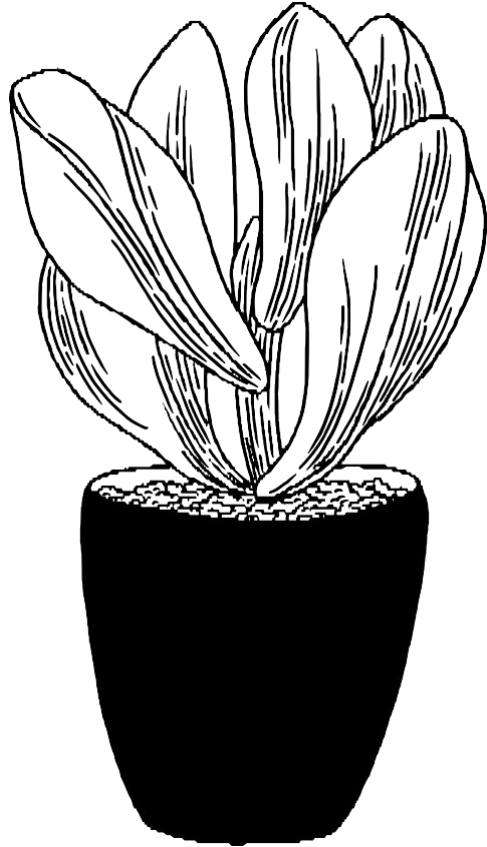
ما الصعوبات التي واجهتها؟

ما التغييرات التي ستقومين بها في الأسبوع القادم؟

كيف يمكنك التحسن في الأسبوع المقبل، لتقتربي أكثر من الهدف؟



إدارة الأفكار السلبية





ماذا تفعلين عندما تتكون لديك فكرة سلبية؟

1 توقفي! حرفياً. أريدك أن تقولي قفي في ذهنك. حاولي ألا تمنحي الأفكار السلبية اهتماماً أكثر مما تستحق.

2 اكتبي الفكرة. هناك مكان في دليكَ الخاص لتتبع الأفكار السلبية. ثم دعي الفكرة تذهب.

3 استخدمي مهارة التأقلم! يمكن أن تكون تمارين التنفس في الجزء الأمامي من دليكَ هذا أحد التمارين، والمشي، وشرب كوب من الشاي. أي شيء يشتت الانتباه و / أو يبعث على الاسترخاء.

4 بعدما خلقت بعض المساحة من الفكرة والشعور الذي جاء معها (نسمي هذا الاحساس)، الآن يمكنك فحص الفكرة لمعرفة ما إذا كانت مفيدة.

امثلة على الأفكار السلبية بعد الولادة

أنا أم سيئة.

لا أستطيع القيام بهذا

لن يكون الامر
سهل ابداً.

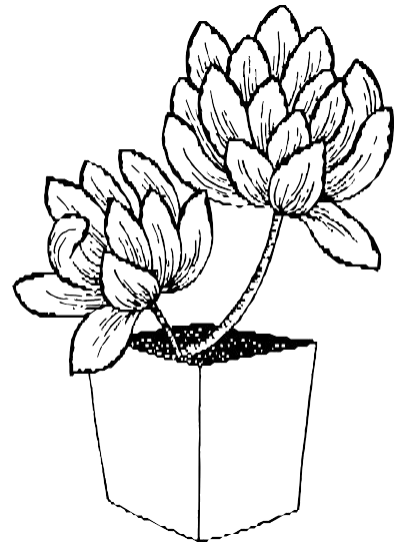
صديقاتي واهلي يطلقون
الأحكام علي.

عائلي ستكون بحال
أفضل بدوني.

أفكاري السلبية

اكتبي قائمة بجميع الأفكار السلبية التي لاحظتها

قومي بشطبها بمجرد أن تقومي بالخطوات الموجودة في الصفحة التالية.





Motherhood
& Beyond
PREGNANCY | CHILD BIRTH | LACTATION



www.motherhood-beyond.com

@motherhood&beyond

@Motherhood.beyond

وضع النقاط على الحروف

في هذا الأسبوع، عندما تلاحظي عاطفة سلبية، تأكدي منها. ما الذي كنتي تفكرين فيه والذي جعلك تشعرين بهذه الطريقة؟ ما هو الموقف الذي كنتي فيه عندما شعرت بهذه الطريقة؟ لا تنسي، أفكارك ومشاعرك مرتبطة!

شعورك حينها

الفكرة

الموقف

اضيفيهم لقائمتك السابقة

الخطوة التالية: افحصي أفكارك!

قومي بعمل ورقة العمل في الصفحة التالية 5 مرات في الأسبوع حتى تنتهي من كل الأفكار السلبية في قائمتك.

الآن بعد أن حددت بعض الأفكار غير المفيدة التي تطرأ عليك، حان الوقت لإلقاء نظرة فاحصة عليها. غالبًا ما نتعامل مع أفكارنا على أنها حقائق، ولكن هذا ليس هو الحال دائمًا. ستساعدك ورقة العمل الموجودة في الصفحة التالية على تحديد ما إذا كانت أفكارك مفيدة وصحيحة أم أنها تعيق تقدمك.

المشاكل الشائعة التي يجب البحث عنها:

اللغة المتطرفة: غالبًا ما تظهر كلمات مثل دائمًا، أبدًا، لا أستطيع، تمامًا، ومستحيل في الأفكار السلبية، لكنها ليست مفيدة جدًا.

عبارات الوجوب: توقفي عن الإصرار على نفسك! لا توجد طريقة واحدة لتكوني أمًا، وإلزام نفسك بمعايير مستحيلة لن يساعدك.

قراءة الأفكار: إن افتراض أننا نعرف ما يفكر فيه الآخرون ليس مفيدًا. ما لم تكن لديك قوى خارقة لا نعرف عنها شيئًا!، فمن المستحيل أن تعرفي على وجه اليقين ما يدور في ذهن شخص ما، ما لم يخبرك بذلك.

کیف تجعلک تشعرین؟

والمعارض لهذا الفكر؟

تفكير؟

يكون أكثر فائدة؟

مع:

ضد:

نصائح لتحويل أفكارك إلى تنسيق جيد:
اجعله موجزًا.
فكري في التنسيق / ثم
ضعي فكرة واحدة في ورقة العمل.

غاضبة، حزينة، مكتئبة،
مضطربة، قلقة، خائفة، مذنب،
خجلة، سعيدة، مبتهجة،
مقتنعة، مرتبكة.

ركزي على الحقائق!!!

التفكير الأسود والأبيض:
قول "يجب" كثيراً.
التقليل من الإفراط في التعميم.
قراءة الأفكار.
القفز الى استنتاجات.

هل هناك طريقة أكثر توازناً للتفكير في هذا؟ ما هي حقائق الوضع؟ ماذا قد تقولي لصديقتك؟



Motherhood
& Beyond
PREGNANCY | CHILD BIRTH | LACTATION

نصائح لتغيير طريقة تفكيرك للأفضل

الاستمرار والمثابرة! تمامًا مثل أي مهارة جديدة، إعادة تكوين التفكير يستغرق وقتًا.

حاولي أفكارك الجديدة إلى تعويذة. كلما قلتيها أكثر، كلما قمتي بقلب الموازين لصالح تفكير أكثر فائد.

كوني لطيفة مع نفسك! أنت تقومين بعمل رائع. حاولي التحدث إلى نفسك كما لو كنتي تتحدثين مع صديقتك.

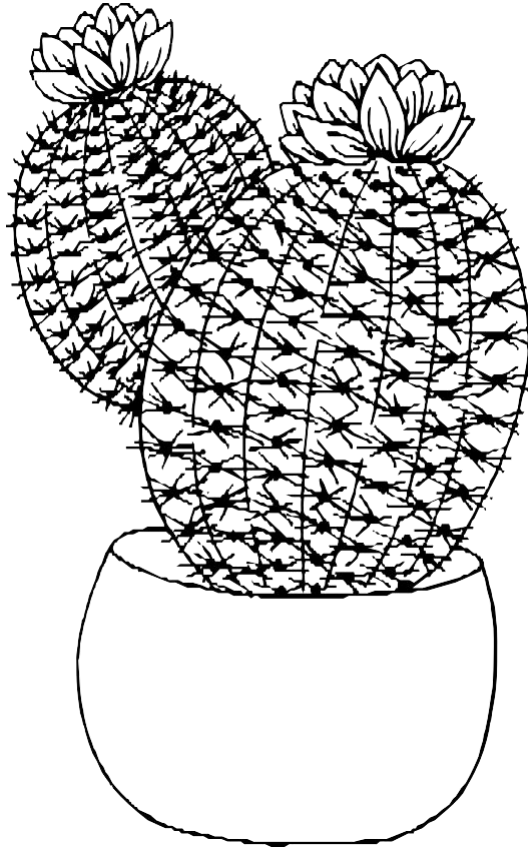
استمري بالمتابعة! تخلصي من الأفكار الموجودة في قائمتك والتي لم يعد لها تأثير عليك.



Motherhood
& Beyond

PREGNANCY | CHILD BIRTH | LACTATION

الخلاصة



خذي لحظة للتفكير

ما الذي تعلمتيه عن نفسك خلال هذا التدريب؟

ما الذي نجح؟

ما الذي لم ينجح؟ كيف يمكنك تعديله في المستقبل؟

ما هي المهارات التي لديك للتعامل مع المشاعر الصعبة؟

ماذا بعد؟ كيف ستستمرين في إحراز تقدم وتبقيين على هذا الطريق؟

تهانينا - لقد اتممتي المهمة

أنا فخورة جدًا بك لإكمالك هذا الكتاب التدريبي! ان الإقرار أنك بحاجة للعمل على صحتك العقلية والالتزام بذلك عملية ليست بالسهلة

لكنك جعلتها أولوية. يا لك من مثال رائع لطفلك ليحذوا حذوك.

على طول الطريق، قمت باستكشاف أفكارك ومشاعرك خلال الحمل والولادة والآن هذه مرحلة ما بعد الولادة. آمل ان تكون المهارات والتقنيات التي قدمها هذا الكتيب قد افادتك في رحلة الشفاء الخاصة بك.

نصيحة: خططي بطريقة للاحتفال بكل
التقدم الذي أحرزتيه!
مكافأة نفسك لا تقل أهمية عن العمل
الذي قمتي به.

إذا كنتي لا تزالين تعانيين من أعراض أو تشعرين
أنك بحاجة إلى دعم إضافي، تواصلتي مع
طبيبك أو مقدم خدمات الصحة العقلية
ليس عليك القيام بذلك بمفردك!

