

## اكتئاب الأمهات.. ما علاقته بنمو الأطفال؟



يبدو أن" التعامل مع اكتئاب المرأة بحاجة إلى إعادة نظر: كونه خرج من عنق زجاجة "اضطرابات نفسية شخصية" ذات تأثيرات محدودة إلى نتائج صحيّة أكثر خطورة، بحسب دراسة بريطانية حديثة كشفت ارتباط اكتئاب الأمّـهات الوثيق بنقص الوزن والتقرّـم المبكرين في الأطفال. نتائج الدراسة المنشورة في مجلة الصحة العالمية قد يكون من شأنها حشد الجهود العلمية؛ لتسريع اكتشاف اكتئاب الأمّـهات وعلاجه المبكر، والأهم الوقاية منه، الأمر الذي من شأنه إيقاف وتيرة تزايد نقص نمو الأطفال. فقد تضمنت 13923 زوجاً من الأمّـهات والأطفال من 11 بلداً نامياً، وتبيّن أن أطفال الأمّـهات المصابات بالاكتئاب أو أعراضه يعانون من نقص الوزن بنسبة 1,5% ومن التقرّـم بنسبة 1,4%. فيما أظهر تحليل فرعي لثلاث دراسات طولانية تأثيراً أقوى، فارتفعت نسبة ترجيح نقص الوزن إلى 2,2%، وللتقرّـم 2,0%. وبهذا فإنّ انخفاض معدلات نقص الوزن أو التقرّـم لدى الأطفال يبعد الأمّـهات عن أعراض اكتئاب الأمّـهات. الخبراء والاختصاصيون النفسيون حذروا من تراكم النتائج النفسية والصحية الخطيرة لاكتئاب الأمّـهات على مجتمعتنا، فازدياد أعدادهنّ يعني زيادة في أعداد الأطفال المرضى،

وارتفاع معدل السلوكيات المضطربة والعلاقات المتوترة في المجتمع. فهذا المرض لا يؤثر فقط على نمو الأطفال، بل يتعداه إلى التأثير على عدوانيتهم في فترة المراهقة. - علاجه:

الدراسة أكّدت حاجتها لدراسات مستقبلية دقيقة؛ لاستكشاف الأسباب التي تساعد على العلاج والوقاية من اكتئاب الأمّهات، والحد من المشاكل المتعلقة بنمو الأطفال في البلدان النامية، فكيف نعالجه حتى لا يتحول من حالة عرضية إلى حالة مرضية؟ تشدد نجوى فرج، اختصاصية توعية صحية، على أهمية دور الزوج والأهل في إدارة دفة حالة اكتئاب ما بعد الولادة، فالزوج تحديداً هو مصدر الدعم الأوّل لزوجته، والملجأ النفسي والروحي لها، ويأتي بعده المقربون منها من أفراد العائلة، وتنصحه الاختصاصية بالآتي: 1- كن مع زوجتك في مراحل الحمل المبكرة، واعمل على تهيئتها نفسياً واجتماعياً وبدنياً، وتعلم حتى كيفية حمل طفلك وتنظيفه. 2- لا تأخذ موقفاً من طبيبة النساء والولادة، إن أخبرتك بحالة زوجتك، فهي أوّل المكتشفين لحالة اكتئاب الولادة، واستمع إلى نصائحها التوعوية. 3- عليك مع أهله البقاء دائماً مع المصابة بالاكتئاب، ومراقبتها دون أن تشعر بذلك. 4- رافقها حتى أثناء إرضاعها لطفلها؛ تلاقياً لتصرفات قد تؤذي بها نفسها أو طفلها. 5- اعلم أن ما تمر به زوجتك هو حالة عرضية، إلا أن محدودية الثقافة الصحية حول التعامل مع الحالات المصابة قد تؤدي إلى اكتئاب حقيقي ومرض قد تعاني منه طويلاً. 6- لا تتعامل مع المريضة باعتبارها مريضة، فهذا يعرضها للوهم أكثر. - أعراض المصابة بالاكتئاب: \* هيجان واضطرابات سلوكية. \* أعصاب مشدودة ومصحوبة بتوتر وقلق دائمين. \* ملل مستمر ورغبة بعدم ترك المستشفى في بعض الأحيان. \* بعض التصرفات غير الطبيعية.