



صحتك العاطفية أثناء الحمل وبعده

Arabic

حان الأوان للاهتمام بكِ أنتِ

كونك حاملاً , تستعدين لاستقبال طفلك ولتصبحي اما . هذه كلها احداث تغيير في حياتك . انجاب طفل قد يكون حدثاً مثيراً وعاطفياً. هذا التغيير في حياتكِ وحياة عائلتكِ يمكن أن يشعركِ بالإرهاق النفسي، وفي بعض الاحيان يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية.

من الطرق المهمة للاستعداد لذلك هو التركيز على ما تحتاجينه للحفاظ على صحتكِ. هناك 4 مجالات يمكنك التركيز عليها - الصحة البدنية، الصحة الروحية، الصحة الأسرية، والصحة النفسية.

الصحة الجسدية - تناولي الأطعمة الصحية، واشربي الماء، وممارسي الرياضة على الأقل بعضاً من يومياً، واسعي للحصول على فترات من النوم الجيد. لا تجهدي نفسك كثيراً، وإذا كنتِ تعملين، حاولي التوقف قبل شهر على الأقل من موعد ولادة طفلكِ.

الصحة الروحية - خذي وقتاً كل يوم للجلوس بهدوء والاستمتاع باللحظة الحالية. صلي أو مارسي التأمل أو تمارين الوعي. اجلسي أو امشي بمفردك وخذي وقتاً للاستجابة.

الصحة الأسرية - عندما تصبحين أمّاً، يمكن أن تتغير العلاقات مع أحبائك. اجمعي حولك أولئك الذين يقدمون لكِ الدعم؛ وفكري في علاقاتك هل هي قوية وداعمة؟ تعرفي على أولئك الذين يقدمون الدعم وأخبريهم بذلك.

الصحة النفسية - كوني لطيفة مع نفسك، وتقبلي حقيقة ان حالتكِ المزاجية تتغير وأن بعض الأيام تبدو جيدة بينما بعضها تبدو سيئة. لا تتوقعي الكثير من نفسك، فلا أحد كامل. احتفلي بكل نجاح صغير تنجزينه. إذا كنتِ تشعرين بالإحباط، أخبري من حولك، وتحدثي إليهم عما تشعرين به.

مشاعر طبيعية

من الطبيعي أن تتناوب مجموعة متنوعة من المشاعر أثناء الحمل، بما في ذلك الشعور بالاضطراب أو القلق أو الخوف أحيانًا.

بعد الولادة، لا يقع الجميع في حب طفلهم على الفور. تشعر بعض النساء بالبهجة بينما تشعر الاخريات بالتوتر الشديد؛ كلاً المشاعر طبيعية. قد يكون إنجاب طفل جديد أمرًا صعبًا، وسرعان ما تُحرمين من النوم، لذلك من الطبيعي جدًا أن تصبح مشاعرك حساسة.

إذا كنتِ غير قادرة على التأقلم مع الوضع الجديد وتشعرين بالتوتر الشديد طوال الوقت ولم تتلاش تلك المشاعر بعد أسبوعين، فقد تكون هذه مشكلة أكبر مما تعتقدين وقد حان الوقت للحصول على مساعدة إضافية.

إذا لم تكوني بخير

. تعاني حوالي 1 من كل 10 نساء من الاكتئاب أو القلق في مرحلة ما من الحمل أو بعد ولادة الطفل.
في ثقافة الماوري وجزر المحيط الهادئ (الباسيفيكا) ، يصل العدد إلى 3 من كل 10 نساء. ويؤثر ذلك أيضًا على حوالي 1 من كل 10 من الشركاء (الزوج)، لذا قومي بملاحظة شريكك باستمرار.

انتبهي للأعراض التالية

الشعور بالإحباط

حتى المهام الصغيرة تبدو
مثيرة للتوتر

التفكير في نفس الأمور
مراراً وتكراراً

الشعور بانعدام القيمة
والذنب أو الخجل

الإفراط في الأكل أو عدم
الشعور بالجوع على
الإطلاق

عدم القدرة على النوم، أو
النوم طوال الوقت

عدم الاستمتاع بأنشطتك
المعتادة

الشعور كما أنك غير
مرتبطة مع طفلك

كل هذه علامات تدل على أن لست على ما يرام كما كنتِ تأملين وقد حان الوقت لبدء التحدث إلى الأشخاص الداعمين لك واختصاصي الصحة للحصول على المساعدة.

صدمة ما بعد الولادة

بالنسبة لبعض النساء، يمكن أن تصبح المشاعر السلبية حول تجربة ولادتهن فياضة ومقلقة. من الطبيعي أن تتذكري عملية الولادة وتفكري بها، لكن ليس من المعتاد أن تستمر هذه الأفكار بالتأثير على حياتك اليومية. قد تكون الأفكار المتكررة المزعجة والفياضة علامة على اضطراب ما بعد الصدمة وهذا يحتاج إلى معالجته حتى تبدئي بالتعافي.

كيفية الحصول على المساعدة

إذا لم تكوني على ما يرام، أو إذا كنت قلقة بشأن شريك حياتك، أو إذا كان أصدقاؤكم وعائلاتكم قلقين عليكم - اطلبوا المساعدة.

يرجى التحدث إلى القابلة (أخصائية التوليد) أو طبيب الأسرة أو الممرضة المختصة بصحة الأطفال حديثي الولادة. يمكنهم تقديم العون للعثور على الرعاية التي تحتاجينها لمساعدتك على الشعور بالتحسن والحفاظ على صحتك.

لدينا أخصائيين اجتماعيين في مجال الصحة النسائية يمكنهم التحدث إليك حول ما تشعرين به وربطك بخدمة الدعم المستمر إذا لزم الأمر. لدينا أيضًا موظفو دعم ثقافي إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص يفهم ثقافتك.

لدينا فريق متخصص في الصحة النفسية للأم يمكنه دعمك إذا استمرت حالتك بالتدهور.

إذا راودتك أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك، احصلي على المساعدة على الفور، يمكنك الاتصال بالقابلة (أخصائية التوليد) أو فريق الأزمات النفسية وسيمدون لك يد العون على الفور.

إذا كنت تعانين من العنف الأسري، فهذا له تأثير كبير على صحتك العاطفية والنفسية. هناك الكثير من المساعدة المتاحة، يرجى التحدث مع القابلة أو قابلات الجاليات وخدمة القابلات.

أو الاطلاع على صفحة المراجع في هذا الكتيب

المراجع

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

اتصل مجانًا أو أرسل رسالة نصية إلى 1737 في أي وقت للحصول على دعم من مستشار
مدرب

Lifeline 0800543354 خدمة لايف-لاين أو 095222999

HELP أو الرسالة النصية المجانية 4357

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line

يوفر الخط الوطني لمساعدة المصابين بالقلق

دعمًا مجانيًا على مدار 24 ساعة في اليوم.

فريق الازمات وايتاكيري للصحة النفسية 098228501

فريق نورث شور للازمات النفسية 094871414

للاتصال خارج أوقات الدوام الرسمي 094868900 اطلب فريق نورث شور للازمات
النفسية.





Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)