

**افسردگی دربارداری**

**تاریخ تدوین :30/8/1402**

**تاریخ بازنگری:30/8/1403**

**واحد آموزش به بیمار**

**کد BRAL1**



**افسردگی دربارداری**

**درصد قابل توجهی اززنان در دوران بارداری برخی از علائم افسردگی را نشان می دهند افسردگی در دوران بارداری با افسردگی قبل از آن وپس از زایمان ارتباط دارد .برخی علائم افسردگی دراین دوران عبارتند از :اختلال در خواب ،افزایش یا کاهش وزن ،کاهش انرژی ،خستگی پذیری ،ودشواری درپذیرش نقش مادری .**

**اثرات افسردگی درحاملگی**

1**-می تواند باعث کاهش مراجعه ی بعدی خانم باردار جهت انجام مراقبت های بارداری شود .**

**2-تولد نوزاد کم وزن وبی قرار**

**3-به خاطر کاهش امید به زندگی ،دستکاری ایمنی بدن مادر راتضعیف نموده وزمینه را برای ابتلا به بیماری ها فراهم می کند .**

**4-می تواند باعث بروز مشکلات خانوادگی گردد .**

**5-ارتباط عاطفی بین مادر ونوزاد را دچارمشکل می کند .**

**نکته : برای اطمیناان از بروز اختلال افسردگی بایستی به روان شناس مراجعه نمود چون برخی علائم افسردگی به طور موقت در افراد غیر افسرده نیز مشاهده می شود .**

**روش های مقابله با افسردگی**

کلیه روشهایی که اضطراب را کاهش وآرامش را افزایش می دهند ،در بهبودخلق و روحیه و درمان افسردگی نیز موثرند از جمله :

**1-تن آرامی :درمکانی آرام ومناسب در حالی که به موسیقی ملایمی گوش می دهید .دراز بکشید وبدن خود را کاملا شل ورها کنید . دمهای عمیقی از بینی گرفته وسپس از دهان بازدم های عمیق انجام دهید وبا لمس شکم وناحیه شرمگاهی تنفس ها را شکمی انجام دهید (احساس کنید شکم شما با عمل دم منبسط شده بالا می آید وهنگام بازدم پایین می رود )با هردم انرژی مثبت وافکار زیبا وامید بخش را وارد دهن کرده وبا بازدم افکار منفی ونگرانی ها را به بیرون از بدن خود بفرستید .درحین تنفس ها تصور کنید عشق شما از قلبتان به سمت دستها وشکم ولگن جاری شده وبه جنینتان می رسد .**

**2-دعا ونیایش را فراموش نکنید .**

**3-از فعالیت وتحرک بدنی پس از مشورت با پزشک یا ماما بهره بگیرید.**

**4-خودرا درمعرض برنامه های شاد وتفریحی متنوع و ورزشی قرار دهید ویا درصورت نیاز استراحت کرده وفعالیت خود را کاهش دهید .**

.

13**-به فرزند خود که درشکم دارید توجه نمایید .**

**14-به موسیقی ملایم وآرام گوش دهید.جملات شیرین درمورد زندگی وفرزند را نوشته ودرمکان های قابل دید مثل روی آئینه ،میزآرایش یا روی یخچال نصب کنید .**

**15-جملات مثبت وآرام کننده را مرتبا در ذهن خود تکرار کنید .**

**16-دعای زیر راکه مشهور به دعای آرامش است را درشت نوشته ودر معرض دید قرار داده وبارها خصوصا قبل از خواب بخوانید .**

**-خدایا به مارحمت عطافرما تاچیزهایی رانمی توانم تغییر دهم با آرامش بپذیریم .**

**- شهامت عطا فرما تاچیزهایی را که باید تغییر یابند تغییرشان بدهیم .**

**-خرد عطافرما تابین این دو تمایز قائل شویم .**

**5-مسائل ومشکلات ،درد دل ها وشکایتهای خود را بنویسید .نوشتن از روش های تخلیه ی هیجانی است وکمک می کند حجم زیادی از افکار درون ذهن شما ،منتقل شود ، بنابراین هیچ چیز را مخفی نکنید ،همه را بنویسید ولی خودرا مقید به ادبیات یا نوع نگارش خاصی نکنید .**

**6-واقع بین باشید این حقیقت را بپذیرید که برخی از رویدادهای زندگی که به افسردگی منجر می شوند خارج از کنترل شما هستند پس عاقلانه نیست که خود را بااین گونه افکار غیر واقع بینانه ناراحت کنید :**

**چرا آنقدر بد شانسم؟و.....**

**7-به تفکر واقع گرایانه ومثبت بیشتر بپردازید تا افکار آرزومندانه .**

**8-از روش های حل مشکل استفاده نمائید .**

**9-از حمایت های اجتماعی (خانواده –دوستان –گروههای اجتماعی و....)به اندازه کافی برخوردار شوید .**

**10-به مهارت ها ی خود اعتماد داشته باشید .**

**11-- خودرا سرزنش نکنید تا احساس گناه نداشته باشید .**

**12--به توانمندی خود در مادر شدن توجه کنید .**