

الإرشاد الأسري

المجلة الدورية الثامنة - صادر عن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري



التغيرات الهرمونية وجهل الرجل ..
المرأة بين نارين

ما قبل الطمث..
معاناة شهرية تحتاج
المساندة

بعد إصابتها باكتئاب بعد الولادة
ياسمين..
من الأفراح إلى الأتراح

التغيرات النفسية لدى المرأة ..

معاناة

من الطفولة
إلى الشيخوخة



لا تتردد بالاتصال بنا مجاناً
على الرقم

136

من أي خط ثابت أو يمن
موبايل ، وآي ، سبأ فون
.MTN

يوماً عدا الجمعة
من الساعة 8:00 صباحاً حتى 8:00 مساءً

هل تعاني أو أحد أفراد أسرتك أو
أصدقائك من إحدى المشكلات
التالية:

آثار نفسية ناتجة عن العنف الأسري
والاجتماعي.

اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية.
ضغوط نفسية أو اجتماعية أو حياتية.
مشكلات زوجية أو أسرية.
مشكلات وصعوبات دراسية.

www.fcdf-ye.org

info@fcdf-ye.org

[/Family.C.D.F/](https://www.facebook.com/Family.C.D.F/)

• إدارة المؤسسة
+967 1 418 403

• مركز صنعاء
+967 1 418 404

• مركز عدن
+967 2 307 828

• الجمهورية اليمنية - صنعاء تقاطع شارع حدة مع الخمسين
خلف الملحقية المصرية بالقرب من بنك الكريمة

• عدن - دار سعد - جولة السفينة
حى الانشاءات(شارع المحافظ) خلف مخبر الانشاءات



مخاطر التغيرات النفسية أثناء الحمل
كيف يمكن تفاديها؟

8

تقرير



ما قبل الطمث
معاناة شهرية تحتاج المساندة

6

تقرير



بعد متاعب الدورة
والحمل والولادة..
النساء في مواجهة تحديات
تغيرات انقطاع الدورة الشهرية

12

تقرير



التغيرات النفسية بعد الولادة
معاناة مستمرة

10

تقرير

حوار

14



الطبيب النفسي **عمار مهدي** - الإرشاد الأسري:

على الرجل أن يكون متفهماً لما
يجري في فترات التغير عند المرأة

الجمهورية العربية السورية

وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل



F.C.D.F.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
Family Counseling & Development Foundation

مجلة

الإرشاد الأسري

الإشراف العام

الدكتور **بلقيس محمد الجباري**

هيئة التحرير

عبدالرحمن صبر
أمجد الأكلبي

حقوق الطبع محفوظة لدى
مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

العنوان:

الجمهورية اليمنية - صنعاء
شارع حدة - تقاطع حدة مع الخمسين
خلف الملحقية المصرية

الإدارة: 418403

المركز اليمني للاستشارات الأسرية: 418404

البريد الإلكتروني:

info@fcd-f.org

التغيرات الهرمونية وجهل الرجل .. المرأة بين نارين

قيل "وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة"، وقال أيضا الشاعر حافظ إبراهيم في قصيدته "العلم والأخلاق": "الأم مدرسة إذا أعددتها أعدت شعبا طيب الأعراق"، مشبها المرأة بالمدرسة، ورغم أن المرأة قد لا تحتاج إلى إعداد؛ إلا أنها في الحقيقة تحتاج إلى مساندة وتقدير من الرجل لوضعها النفسي، فهي في جميع مراحلها العمرية المختلفة، تحدث لها تغيرات هرمونية في جسمها، تؤثر على حالتها النفسية وتخرجها عن وضعها النفسي الطبيعي دون إرادتها.. تلك التغيرات تبدأ بالحدوث لها وهي فتاة صغيرة في مقتبل العمر عند بلوغها وانتقالها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضوج، ففي هذه المرحلة تحدث لها تغيرات نفسية واجتماعية، نتيجة التغيرات الجسدية التي تحدث لها عند البلوغ، إذ تكون أكثر عرضة للاكتئاب والعزلة والسلوك الانطوائي وتقلب المزاج والتوتر الشديد وسرعة الانفعال، وغيرها من الأعراض.. وقد تمثل التغيرات الجسدية عبئا نفسيا إضافيا على الفتاة، عند حدوث النضج بشكل مبكر، كون حدوث الطمث في وقت مبكر، يجعل الفتاة المراهقة تتخبط في حياة البالغين من دون أن تكون مؤهلة نفسيا لذلك..

بعد نضوجها، تستمر معاناتها شهريا لمدة أسبوع أو أقل من التغيرات النفسية التي تتعرض لها قبل فترة الطمث "الدورة الشهرية"، نتيجة التغيرات الهرمونية التي تضرب نسبتها في جسمها خلال هذه الفترة، والتي تؤثر على حالتها النفسية والمزاجية..

لا يتوقف الأمر عند ذلك وحسب، إذ تتعرض لتغيرات نفسية أخرى طوال مرحلة "الحمل"، حيث تشعر بالقلق والتوتر والخوف من خروج جنينها معاقا أو أي شيء من ذاك القبيل.. وبعد ولادتها قد تدخل في مرحلة جديدة من التغيرات النفسية ك"اكتئاب ما بعد الولادة"، والذي يحدث لها نتيجة خوفها من تقصيرها وعدم قدرتها على تحمل المسؤولية الكاملة في رعاية طفلها، إلى جانب العديد من الأسباب الأخرى..

وعند انقطاع الطمث عنها أو ما يسمى ب"سن الأمل"، تدخل المرأة في مرحلة أخرى من التغيرات النفسية والتي تعرضها أيضا للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية..

كل تلك التغيرات النفسية التي تحدث للمرأة دون إرادتها في جميع مراحل عمرها المختلفة، قد تؤثر على حياتها الأسرية والاجتماعية وتسبب لها الكثير من المشكلات، وذلك في

حال كان الرجل وكل المحيطين بها يجهلون وضعها ومعاناتها النفسية التي تمر بها، وحينها تكون المرأة بين نارين نار التغيرات الهرمونية ونار جهل الرجل بوضعها.. بينما في المقابل لو كان الرجل وكل المحيطين بها في مستوى من الوعي والفهم والاستيعاب والتقدير لوضعها النفسي الاستثنائي الذي تمر به خلال تلك الفترات نتيجة التغيرات التي تحدث لها؛ فبالاشك ستختفي الكثير من المشكلات الأسرية التي قد تنتهي في أسوأ الحالات بتفكك الأسر.. ولذلك حرمت الشريعة الإسلامية تطبيق الزوجة وهي في مرحلة الحيض.. وبكل الأحوال، فالمرأة هي الأم والأخت والبنات والزوجة وهي نصف المجتمع، والتي لا تبخل أو

تتوانى على الدوام في خدمة ورعاية كل من حولها بمن فيهم الأب والزوج والأطفال والأشقاء، والذي يجب عليهم مساندة خلال معاناتها من تلك التغيرات الاستثنائية التي تحدث لها دون إرادتها في ذلك الوقت الذي تكون فيه بأشد الحاجة لوقوفهم

بجانبا..

ختاما.. تظل كثير من المشكلات الأسرية مرهونة بمدى وعي الرجل بالتغيرات التي تحدث للمرأة، ومفتاح الحل لها..



بقلم .. مؤسس /رئيس المؤسسة

إدارة تليفون محمد مجدي جباري

من الطفولة إلى النضوج.. انتقال باهظ تدفعه نفسية الفتاة



الإرشاد الأسري.. تقرير

يترك انتقال الفتاة من مرحلة الطفولة والمراهقة إلى مرحلة النضج، أثرا بالغا على نفسياتها، بسبب التغيرات التي تحدث في جسدها، والتي تفوق عادة التغيرات الجسدية التي تحدث للمراهق الذكر عند انتقاله إلى مرحلة النضوج.. لكن ما مدى حجم تلك التأثيرات النفسية على الفتاة؟ وكيف يمكن التعامل معها في هذه المرحلة؟

تعد مرحلة انتقال الفتاة من المراهقة إلى النضوج من أهم المراحل الفارقة في حياتها، حيث تحدث فيها تغيرات كبيرة، سواء على المستوى العضوي أو النفسي، إذ يلعب انتقالها إلى النضوج الدور الأكبر في تغير السلوك والمظهر والعواطف، ويكون مؤشرا لبداية مرحلة جديدة من عمرها..

ويصاحب هذه المرحلة ارتباك نفسي، نظرا لبداية حدوث الطمث، وكذا للتغيرات الجسدية التي تظهر عليها..

وأشارت أحدث دراسة تناولت الأثر النفسي على الفتيات اللاتي يحدث لهن البلوغ في فترة مبكرة عن قريناتهن، والتي نشرت في مجلة طب الأطفال (Journal Pediatrics)، إلى أن هؤلاء الفتيات أكثر عرضة للاكتئاب والعزلة والسلوك الانطوائي.

وأوضح الباحثون أن حدوث النضوج بشكل مبكر يمثل عبئا نفسيا إضافيا على الفتاة، لأن حدوث الطمث في وقت مبكر يجعل المراهقة تتخرب في حياة البالغين من دون أن تكون مؤهلة نفسيا لذلك.

وأشاروا إلى أن فترة المراهقة تعتبر هي الفترة الأساسية فيما يمكن تسميته البنية التعليمية للأفراد، حيث تعتبر المعيار الذي يتحدد بناء عليه المستوى الدراسي للطالب لاحقا. ونظرا لأن التغير الهرموني يحدث من دون وعي مسبق من الفتاة، يحدث التأثير النفسي السلبي الذي بدوره يؤثر على التحصيل الدراسي، ويمكن أن يؤدي إلى الإخفاق في التعليم، مما يزيد من الضغوط النفسية على المراهقة.

ومن جانب آخر فإن عددا من المشاكل الاجتماعية والعاطفية تواجه الطفلة عند دخولها مرحلة النضوج في وقت مبكر، فعلى سبيل المثال يسبب النضوج المبكر عند الفتيات الشعور بالحرج أو الاضطراب حول الطمث، أو نمو الأتداء

التغيرات الاجتماعية
عند دخول الفتاة مرحلة النضوج، تحدث تغيرات اجتماعية تتأثر كثيرا بظروف النشأة السوية داخل محيط الأسرة، كما تلجأ الفتاة إلى تكوين جماعاتها المستقلة، حيث ترغب في بناء مجموعات من الأصدقاء خارج نطاق الأسرة والعائلة، وتحاول تكوين صلات اجتماعية كبيرة..

وفي هذه المرحلة يبدأ لدى الفتيات في سن المراهقة اهتمام بالمظهر الخارجي، حيث تحاول دائما الظهور في شكل أنثى جميلة وترفض كل مظاهر الطفولة.

دور الأسرة في هذه المرحلة
على الأسرة الاستجابة السليمة لكل هذه التغيرات التي تحدث للفتاة أثناء انتقالها لمرحلة النضوج، فهي تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على اتجاهات الفتاة ومفهومها عن ذاتها وسلوكياتها الاجتماعية.

لذلك لا يمكن فيها استخدام أسلوب الأوامر الصارمة والتعليمات القسرية، ومن جهة أخرى لا يصلح ترك المراهقة على هواها؛ حتى لا توقع نفسها في مشاكل قد تؤثر على مسار حياتها وقناعاتها وأفكارها.

إذ لم تعد المراهقة تقبل بالتوجيهات الجاهزة التي يجب تنفيذها كما تلقن لها، بل يجب استخدام أسلوب النقاش والإقناع وشرح كل موقف على حدة من حيث آثاره، ويجب إقناعها بضرورة أن تكون على قدر من المسؤولية. كما يجب على الأهل الاطلاع دائما على اهتمامات الفتاة؛ حتى لا تؤذيها وتؤثر سلبا على سلوكها..

وفي كل الأحوال على الأسرة تفهم أهمية تلك المرحلة، ومعاملة الفتيات باحترام، ومنهن الثقة اللازمة في أنفسهن، لضمان ألا تؤثر تلك المرحلة سلبا على مستقبلهن.. ويجب عليهم تفهم طبيعة المرحلة التي يمرن بها حتى يساعدوهن على عبورها بسلام، ليصلن إلى النضوج بسوية نفسية واجتماعية تامة..

لديهن قبل الفتيات الأخريات في مثل أعمارهن، أو ظهور حب الشباب أو البثور، وهذه التغيرات تؤثر نفسيا على الفتاة وتقلل ثقتها بنفسها، وتجعلها أحيانا تتجنب التعاملات مع الناس خاصة من الجنس الآخر، وترغب في الانطواء، وقد تحتاج إلى فترات طويلة من النوم لشعورها بعدم الاتزان، وقد يرافق ذلك أيضا ظهور تغيرات سلوكية وعاطفية على الفتاة، وقد تعاني من سرعة الانفعال والمزاجية، وهنا يجب تقديم الدعم من جميع أفراد الأسرة للفتاة وخاصة الوالدين.

التغيرات النفسية
تصاحب مرحلة النضوج تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهقة، وهي تغيرات طبيعية، والبعض قد يضطرب منها لفترة، وتحدث أغلب هذه التغيرات نتيجة التغير الذي يحدث في إفرازات الغدد..

يقول عبدالله البعداني المعالج النفسي بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري إنه في مرحلة انتقال الفتاة إلى النضوج، تلعب الهرمونات دورا أساسيا في تكوين شخصية المراهقة والتي تتسم بتقلب المزاج، والتوتر وعدم الثقة بالنفس، والشعور بالإحباط والحزن، والتناقص في الاهتمام بالأنشطة والعمل، وعدم القدرة على التركيز، والنوم المتزايد، والتغير الواضح في الشهية من انعدامها إلى زيادتها.

مضيفا أنه خلال هذه الفترة قد تصبح المشاعر أقوى وأكثر كثافة، ففي لحظة واحدة قد تشعر المراهقة بأنها في قمة سعادتها، وفي اللحظة التالية قد تشعر بالكآبة والإحباط، لذلك فهي بحاجة للتحدث مع والديها أو غيرهم من الكبار الذين تثق بهم للحصول على الدعم.

ما قبل

"في الموعد ذاته من كل شهر تتأزم حالتي النفسية، ويشد عليّ الشعور بالاكتئاب والتوتر؛ فأجدني حزينة مهمومة لا أطيق الكلام، وتقف دمعتي على أعتاب عيني مستعدة للنزول عند أقرب موقف، بل وأصبح حادة المزاج وقنبلة موقوتة أنفجر في وجه زوجي؛ مما يسبب لي كثيرا من المشاكل الأسرية، رغم أنني في الوقت ذاته تشد حاجتي لرعاية نفسية، لاسيما من زوجي الذي أفقده كثيرا في مثل هذا الأيام". هكذا وصفت "منيرة" معاناتها التي تواجهها كل شهر، بسبب التغيرات النفسية التي تسبق "الطمث" ..

مشيرة إلى أن الزوج هو الشخص الأقرب للزوجة، وبالتالي عليه تفهم تلك المعاناة والوقوف بجانبها من خلال تجنب المشاكل التي غالبا ما تثير العصبية لديها.

واستطردت بالقول "ليس من السهل أن يفهم الآخرون ما تعانيه تلك المرأة من تغيرات، ولكن في الوقت ذاته عليها أن تحاول التأقلم معها بما لا يتسبب في زيادة متاعبها المتراكمة على عاتقها".

أما "ميمونة" فتقول: "رغم كل ما أفعله بتفاني لأسرتي، إلا أنني عندما أقصر في خدمتهم أثناء فترة دورتي الشهرية أجد كثيرا من التساؤلات في نظراتهم نحوي، وتصبح مشاعري جياشة، وأبكي بلا سبب، كما تتتابني تلك الفترة حالة من الاكتئاب والضييق، والذي أجده كثيرا أشد إيلا من الآلام العضوية، وللأسف دائما ما يتهمني زوجي بالمبالغة والجزع وقلة التحمل وعدم الصبر؛ على الرغم مما أفعله من القيام بأمر زوجي وبيتي وأولادي، ولكن هكذا الرجال يريدون المرأة آلة لا تشعر بشيء، وعليها إن شعرت بشيء ألا تخضع، وكأن الآلام أو المتاعب رهن المشورة أو الاختيار".

ففي كل شهر تعاني نسبة كبيرة من النساء أسبوعا أو أقل من أزمة فترة ما قبل الطمث، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسم المرأة، والتي تنعكس سلبا على حالتها النفسية ومزاجها وعاطفتها، الأمر الذي يؤثر على حياتها الاجتماعية بشكل كبير، إذ تتعرض في هذه الفترة للكثير من المشاحنات والمشكلات مع أفراد العائلة، وتكون التغيرات النفسية التي تواجهها المرأة أصعب من الألم الجسدي الذي يسببه الطمث لها..

تقول "ميساء" إن أكثر ما تعانيه في هذه الفترة هو الانفعال والتوتر وعدم استقرار الحالة المزاجية التي تؤثر على حياتها الاجتماعية بشكل كبير، وتسبب لها الكثير من الإحراج سواء داخل المنزل أو في العمل، وهي الفترة التي تحدث فيها الكثير من المشاحنات والمشاكل مع أفراد العائلة، وأضافت أنها كانت تقضي أسبوعين شهريا في إصلاح ما أفسدته في الأسبوع السابق، من عراك مع المقربين منها وإهمال في نظافة المنزل وتدني الأداء في الوظيفة، وفي النهاية اكتشفت أن هذه الأعراض المتكررة لها علاقة بالدورة الشهرية.

معاناة "منيرة" لا تختلف كثيرا عن معاناة الكثير من النساء، والتي أصبحت تشكل هاجسا لمن في كل شهر وتؤثر على حياتهن الاجتماعية والأسرية، خصوصا في ظل جهل الكثير من الرجال بالمعاناة التي تحدثها التغيرات الهرمونية في جسم المرأة قبل الطمث، الأمر الذي يفاقم معاناتهن ويجعلها أكثر تعقيدا.. "الإرشاد الأسري" سلطت الضوء على هذا الموضوع للتعرف عن كثب على معاناة النساء من تلك التغيرات الشهرية، ومدى تأثيرها على العلاقات الزوجية والأسرية، وكيفية التعامل مع المرأة خلال هذه الفترة واستيعاب ما يطرأ عليها من تغيرات هرمونية، ورصدت التقرير التالي:

الطمث هو موعد "الدورة الشهرية" للمرأة، وهي الحالة التي تعاني فيها بصمت من آلام نفسية أو عضوية، ورغم ذلك يطالبها كل من حولها بذات الأداء والعطاء دون النظر لمعاناتها، وهي في وقت أحوج ما تكون فيه للدعم والمساندة، وأن يقف إلى جوارها أقرب الناس إليها ليفهم وضعها النفسي والجسدي، ومن هنا جاءت الأوامر الشرعية بالألا يطلق الرجل زوجته وهي حائض، وذلك وفقا بتلك النفس المصابة والمتألّمة.



معاناة شهرية تحتاج المساندة



متلازمة ما قبل الحيض: الأمر الذي يبدو محبطا وكل ما تقوله المعلومات الطبية تثبت بشكل أو بآخر ميررات "نكد" المرأة.

العلاقة بين الهرمونات الأنثوية والحالة النفسية

وتحدث تلك الأعراض للمرأة بسبب التغيرات الهرمونية، لكن ما العلاقة بين الهرمونات الأنثوية والحالة النفسية؟ تلعب الهرمونات الأنثوية وخاصة هرمون الإستروجين دورا واضحا في التأثير على مزاج المرأة وحالتها النفسية، وخاصة في فترات انخفاض هرمون الإستروجين التي تتمثل بعدة فترات أهمها: (فترة ما قبل الحيض بعدة أيام، وفترة الحمل، وفترة النفاس، وفترة بعد انقطاع الطمث أو ما يسمى بسن الأمل).

ويعود ذلك بسبب تأثير هرمون الإستروجين على مجموعة من النواقل العصبية في الدماغ المسؤولة عن المزاج والحالة النفسية فيزيد من المشكلات النفسية المتعلقة بالتوتر والاكتئاب.

لكن للقضاء على تلك المعاناة، ينبغي على الزوجين التعاون للخروج منها بتعقب ومعرفة الوقت المحدد شهريا لحدوث تلك التغيرات الهرمونية، وحصول المرأة على الدعم النفسي، وبذلك يستطيع الزوجان التحدث بهدوء أن تلك المشاعر ليست واقعية وإنما هي نابعة من تغيرات هرمونية شديدة وبقليل من الدعم يمكنهما تخطي ذلك.

وبحسب الإصدار الخامس للجمعية الأمريكية (DSM5) للأطباء النفسيين "التشخيص الإحصائي للاضطرابات النفسية" فإن تشخيص الأعراض النفسية المرافقة للدورة الشهرية يعتمد على وجود عدد من الأعراض منها مزاج مكتئب وشعور باليأس والتشاؤم وعدم استقرار المزاج وشعور مفاجئ بالحزن والبكاء والحساسية الزائدة وقلة الاستمتاع في نشاطات الحياة اليومية وانخفاض ملحوظ في الشهية مع الاشتهاق إلى أطعمة محددة وحمول وتعب ونقص في الطاقة وأرق أو زيادة كمية النوم وشعور بالقلق والتوتر وعدم الراحة وشعور بالنزق والغضب وزيادة الخلافات مع الأشخاص الآخرين وشعور بفقدان السيطرة وصعوبة في التركيز.

وتتعرض العديد من النساء عادة لواحدة على الأقل من تلك الأعراض، وتكون أكثر النساء عرضة هن اللاتي تتراوح أعمارهن بين أواخر العشرينيات وحتى الأربعينيات.. وقد تتسبب تلك العوارض النفسية بمشاكل في حياة النساء، فبعنوان "دورتي الشهرية كادت تنهي زواجي"، بحث مقال بصحيفة "ديلي ميل" المشاكل التي قد تسببها العوارض النفسية في حياة النساء، حيث كشف العديد من الدراسات عن أن الرجل عامل كبير في تخطي تلك الفترة العصبية شهريا. وأظهرت دراسة نشرت على موقع "نت دكتور"، أن ٤٨٪ من النساء عانين من مشكلات في علاقتهن الحميمة بسبب

وتشابهها "أم طارق" في المعاناة حين تحكي وضعها، وتقول: "أحيانا تمر هذه الفترة بصعوبة شديدة للغاية، حيث ترهقني نفسياً وبدنياً، وبما أنني أسكن مع أهل زوجي الذين يعتمدون علي في الطبخ وشؤون المنزل، فلا يمكن أن يتنازلوا عن بضع ساعات أرتاح فيها، وأعمل لهم أياما متواصلة، وأحتاج للراحة في بضع ساعات فلا أجد، بل ولا حتى أن أشتكي لأحد أو أخبره عن وضعي حتى اعتدت العمل مع المرض، وكثيرا ما أحتاج في تلك الحالة لمن يواسيني ويمسح عني آثار العناء، فلا أجد إلا الصمت حتى من أقرب الناس إلي زوجي".

تغيرات نفسية

ورغم أن العديد من النساء تمر بتلك المعاناة، إلا أن المعالج النفسي بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري صفوان الجلال أوضح أن هناك من النساء من لا تطرأ تغيرات على مشاعرهن وانفعالاتهن وتفكيرهن وسلوكياتهن قبل بداية الدورة الشهرية، وتمر بهذه الفترة حتى من دون أن يلاحظ عليها الآخرون أية تغيرات في تصرفاتها ومزاجها.

وقال إن التغيرات النفسية التي تحدث خلال فترة الطمث عديدة ومختلفة، وغالبا ما تتمثل في التوتر والقلق وعدم استقرار الحالة المزاجية والانفعال، إلى جانب بعض الآلام، كما يتكرر حدوث أعراض الاكتئاب في الأسبوع المسبق لبدء فترة الطمث.





مخاطر التغيرات النفسية أثناء الحمل ..

كيف يمكن تفاديها؟

الإرشاد الأسري.. تقرير

مرحل التغيرات في نفسية الحامل تؤثر الهرمونات في فترة الحمل على الحالة النفسية للحامل مؤديا ذلك للعديد من التقلبات المزاجية، حيث يواجه الزوجان في هذه المرحلة المخاوف من المسؤولية والأدوار الجديدة.

هذه التغيرات تحدث خلال مراحل مختلفة من الحمل وهي طبيعية مقارنة مع التغيير الكبير في الحياة الناتج عن الحمل.

ففي الثلث الأول من الحمل تحدث العديد من التغيرات النفسية منذ لحظة علم المرأة بأنها حامل، حيث أنه في الأسابيع الأولى قد لا تبدو مختلفة من الخارج، لكن تبدأ بالشعور ببعض التغيرات داخل جسمها.

حيث تعاني الحامل من الحساسية الزائدة أكثر من ذي قبل بسبب التغيرات الهرمونية، وقد تتشابه هذه التغيرات العاطفية الحادة مع التغيرات التي تعودت عليها خلال الطمث، كما أنها تكون عصبية ومكتئبة وتشعر بالغضب من نفسها أو من المقربين منها، وتذرف الدموع دون أي سبب.. لكن تلك التغيرات النفسية تقل خلال الثلث الثاني من الحمل.

بعد الحمل إحدى المراحل التي تواجه خلالها المرأة تغيرات نفسية تؤثر على الحامل والجنين ومن حولهما أيضا، حيث يمثل الحمل بالنسبة للمرأة حياة جديدة تستعد فيها لتعيش تسعة أشهر مع روح جديدة تتخلف بداخل جسدها، وتواجه فيها مخاوف عديدة من المسؤولية والأدوار الجديدة التي ستقع على عاتقها. ويشمل الحمل تغيرات نفسية واجتماعية، بجانب التغيرات الفسيولوجية والجسدية، فالحمل وخاصة الأول يمثل حدثا نفسيا قويا يؤثر على نفسية المرأة، وقد يصل الأمر لحدوث اكتئاب الحمل. نفسيا قويا يؤثر على نفسية المرأة، وقد يصل الأمر لحدوث اكتئاب الحمل.

بعد الحمل إحدى المراحل التي تواجه خلالها المرأة تغيرات نفسية تؤثر على الحامل والجنين ومن حولهما أيضا، حيث يمثل الحمل بالنسبة للمرأة حياة جديدة تستعد فيها لتعيش تسعة أشهر مع روح جديدة تتخلف بداخل جسدها، وتواجه فيها مخاوف عديدة من المسؤولية والأدوار الجديدة التي ستقع على عاتقها. ويشمل الحمل تغيرات نفسية واجتماعية، بجانب التغيرات الفسيولوجية والجسدية، فالحمل وخاصة الأول يمثل حدثا نفسيا قويا يؤثر على نفسية المرأة، وقد يصل الأمر لحدوث اكتئاب الحمل.

طرق التعامل مع التغيرات في نفسية الحامل لابد أن تمر الحامل ببعض الضغوطات والتغيرات النفسية، لذلك يجب عليها أن تتبع بعض النصائح التي قد تساعد في تخفيف حدة هذه الاضطرابات وبالتالي المحافظة على جنينها:

التشاور مع الصديقات اللواتي واجهن ذات الحالة.

التشاور مع الزوج بإمكانية تغير بعض الأمور بما تراه الحامل مناسباً.

الراحة قدر المستطاع، وخاصة في الثلث الأول من الحمل، فذلك قد يشعر الحامل بأنها لن

تتعرض لخطر الإجهاض، والذي يسبب لها القلق ويزيد من التغيرات النفسية السيئة.

مرافقة الأصدقاء الإيجابيين، والخروج معهم للتنزه بين كل حين وآخر.

ممارسة الرياضة الخاصة بالحمل، كما يفضل

ممارسة اليوغا و التنفس العميق، فهما

قد يساهمان في الحد من

توتر الحامل وقلقها.

استشارة الأطباء أو الاستشاريين المهنيين في حال

كانت التغيرات في نفسية الحامل جدا شديدة، وقد وصلت لحد الشعور بالاكتئاب.

بعد الثلث الثاني تبدأ النساء الحوامل بالتحضير للولادة، سواء من الناحية الجسدية أو العاطفية، وتتمثل التغيرات في نفسية الحامل في هذه الفترة بظهور مشاعر الخوف والقلق من هذه الولادة، حيث يمكن التخفيف من هذه المشاعر بالتخفيف حول كيفية الإعداد للولادة.. وبشكل عام تترافق فترة الحمل مع العديد من المشاعر المؤثرة على نفسية الحامل، كمشاعر الغضب التي تنشأ كجزء من التغيرات الهرمونية أثناء الحمل، كما أن المضايقات المرافقة للحمل، والثقل يؤثران في تطور هذه المشاعر.. كما يتسبب التفكير الزائد حول الحمل، أو الخوف والقلق من ولادة طفل مريض، أو معاق، أو حتى القلق من الموت أثناء الولادة بظهور مشاعر الخوف..

اكتئاب الحمل

يحدث اكتئاب الحمل لأسباب الحمل بمثابة الزناد الذي يؤدي إلى اكتئاب أكثر خطورة عند النساء اللواتي لديهن تقدير منخفض للنفس.

مضاعفات الحالة النفسية عند المرأة

تؤثر الحالة النفسية للحامل على الجنين، فقد تجعل حركة الجنين أكثر نشاطا بسبب دخول هرمونات له عن طريق المشيمة ويقل بذلك استقرار الحركة، وقد تجعل منه طفلا عصبيا للغاية ويكون من الصعب تهدئته، ومن الممكن أن تؤدي إلى الإجهاض المتكرر دون سبب عضوي واضح، أو قد يسبب ولادة مبكرة أو مضاعفات أخرى.



التغيرات النفسية بعد الولادة.. معاناة مستمرة

الإرشاد الأسري.. تقرير



بعد الولادة تظن الأمهات أنهن تخلصن من التغيرات النفسية التي تعرضن لها خلال مرحلة الحمل، دون أن يعلمن أنهن قد يتعرضن لمرحلة جديدة من تلك التغيرات النفسية بعد الولادة والتي تعرف بما يسمى "اكتئاب ما بعد الولادة"، وهو شكل من أشكال الاكتئاب والذي يكون عادة أكثر حدة وأطول زمناً.. لكن كيف تؤثر تلك التغيرات على الأم بعد الولادة؟ وما مدى خطورتها على المولود؟

المتخصصين. إذ يمكن لاكتئاب ما بعد الولادة، إذا لم يُعالج، أن يؤثر على الرابطة بين الأم ووليدها، وقد يُفضي إلى مشاكل عائلية.

بالنسبة إلى الأمهات، قد يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لمدة شهر أو أكثر، وأحياناً قد يصير اضطراباً اكتئابياً مزمناً. وعلى الرغم من علاجه، قد يزيد اكتئاب ما بعد الولادة من احتمالية تعرض الأمهات اللاتي أُصبن به لنوبات من الاكتئاب في المستقبل.

الاكتئاب أو التقلبات المزاجية الحادة، والإفراط في البكاء، وصعوبة التعلق بالطفل، والابتعاد عن العائلة والأصدقاء، والتهيج، والغضب، واليأس، وقد تصل إلى أفكار إيذاء النفس أو إيذاء الطفل..

مضاعفات

قد لا تدرك بعض الأمهات بعد الولادة أنهن مصابات بالاكتئاب أو يقرن بأنهن يشعرن بالاكتئاب، كما أنهن قد لا يكن على دراية بعلامات الاكتئاب وأعراضه.

والمشكلة تتفاقم وتزداد عندما لا تبوح المرأة عن أوجاعها وأحاسيسها ومشاكلها النفسية في الثلاثة شهور الأولى من الولادة، وخصوصاً الأمهات الجدد، وعدم طلبها للاستشارة النفسية أو الإفصاح لزوجها أو أحد أقاربها لمساعدتها في اللجوء لأحد

تعاني معظم الأمهات بعد الولادة من الكآبة النفاسية خلال يومين أو ثلاثة بعد الولادة، وقد تستمر لمدة أسبوعين. وتشمل أعراض الكآبة النفاسية على التقلبات المزاجية، والقلق، والحزن، والتهيج، والشعور بالإرهاق، والبكاء، وانخفاض التركيز، ومشاكل الشهية، وصعوبة في النوم..

وتختلف الكآبة النفسية عن اكتئاب ما بعد الولادة، كون الأخير يعد أكثر خطورة وربما يستمر لعدة أشهر أو لمدة أطول في حالة عدم علاجه، وعادة ما تظهر الأعراض في غضون الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، ولكنها قد تبدأ في وقت مبكر، أي أثناء الحمل، أو تظهر في وقت لاحق حتى سنة بعد الولادة، وتتضمن أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، الشعور ب





دراسات

تؤكد الدراسات أن اكتئاب ما بعد الولادة يصيب السيدات بكثافة حول العالم دون النظر إلى تلك الحالات، التي لا ينطبق عليها الشرط الأساسي الذي يجعل من اكتئاب ما بعد الولادة عرضا مرضيا، حيث ينبغي أن تظل المرأة التي أنجبت طفلها في حالة من الاكتئاب الواضح لمدة ثلاثة شهور حتى يمكن القول بأنها تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة.

وتشير الدراسات أيضا إلى أن اكتئاب الولادة غير مرتبط بكون الولادة هي الأولى أو الأخيرة فقد تنجب المرأة للمرة الثالثة أو الرابعة وتتعرض لاكتئاب ما بعد الولادة.

توصيات

التحدث مع الأشخاص القريبين أو أشخاص من مجال الصحة عن المشاعر خلال الحمل أو بعد الولادة.

من المهم مشاركة الزوج.

انتهاز أوقات نوم الطفل للراحة والنوم، حتى أثناء ساعات النهار أيضا.

الامتناع عن النشاطات والأعمال غير الضرورية أو تأجيلها.

الحفاظ على الوجبات المنتظمة والمتنوعة والإكثار من شرب السوائل.

ممارسة النشاط البدني كل يوم.

يُنصح بالخروج كل يوم مع الزوج فقط أو مع صديقة.

الاعتناء بالطفل حديث الولادة قد يكون عملا مرهقا. ومن المفضل الحصول على اقتراحات للمساعدة، وأيضا طلب المساعدة.



بعد متاعب الدورة والحمل والولادة.. النساء في مواجهة تحديات تغيرات انقطاع الدورة الشهرية

الإرشاد الأسري.. تقرير

بمجرد انقطاع الدورة الشهرية، تصبح النساء بأمأن من متاعب الدورة والحمل والولادة، لكنهن في الوقت ذاته يدخلن مرحلة جديدة من التغيرات النفسية التي يتعرضن لها خلال ما يسمى بـ"سن الأمل"..
لكن ما سبب حدوث تلك التغيرات النفسية للمرأة رغم انقطاع الدورة الشهرية عنها؟ وما تأثيرها؟ وكيف يمكن التعامل معها للتخفيف منها؟

وأكد خبراء أشرفوا على الدراسة في جامعة بنسلفانيا الأميركية أن الضغوط النفسية في مرحلة مبكرة من العمر قد تترك أثرا دائما على المنطقة المسؤولة عن المزاج في الدماغ، حيث تتسبب بعض المعاناة في مرحلة الطفولة بزيادة أو مضاعفة الأعراض النفسية القائمة في مرحلة انقطاع الدورة الشهرية للمرأة.

كيف يمكن للمرأة أن تتخطى هذه المرحلة العصبية؟

لكي تتخطى المرأة هذه المرحلة العصبية شدد المعالج النفسي صدام بحير على أهمية أن تبدأ في تخصيص وقت لنفسها ومتطلباتها وأن تحاول التفكير في ذاتها وأهدافها التي لم يتسن لها تحقيقها مسبقا، واعتبار هذه المرحلة فرصة مواتية للانطلاق في بداية جديدة، وأن تكون على وعي بأن هذه المرحلة طبيعة لدى جميع النساء..

وأكد بحير أن ممارسة الأنشطة الحركية لها تأثير إيجابي للغاية على الحالة النفسية للإنسان بشكل عام، مشددا على ضرورة أن يحاول شريك الحياة والأسرة بأكملها مساندة المرأة عند مرورها بهذه المرحلة من خلال إبداء تفهمهم للتقلبات المزاجية التي تمر بها وغمرها بمشاعر الحب والاهتمام.



وأضاف بحير أن هذه الأعراض تجعل المرأة تشعر بأنها في حالة مستمرة من الدورة الشهرية، مبينا أنه إذا لم تستطع المرأة التأقلم مع هذه الأعراض، فمن الممكن أن تصاب بالاكتئاب..

أعراض انقطاع الدورة الشهرية النفسية يمكن أن تشمل التغيرات العاطفية التي تمر بها النساء اللواتي يعشن مرحلة انقطاع الدورة الشهرية ما يلي:

العصبية ونوبات الغضب، العدوانية، الحزن، تغيرات في المزاج، القلق، صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات، الشعور بالذنب أو عدم القيمة، فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة من قبل، نقص الطاقة، النوم قليلا جدا أو كثيرا جدا، تغيرات في الشهية، ألم جسدي غير مبرر.

أثر معاناة الطفولة على المرأة خلال انقطاع الدورة الشهرية

تمثل فترة "انقطاع الدورة الشهرية" تحديا كبيرا للعديد من النساء، ولكنها بالنسبة للأخريات أمر يمكن أن يمر بسلاسة ولا يترك تأثيرا نفسيا كبيرا، إلا أن نتائج بحث علمي حديث أشارت إلى أن حدوث اضطرابات نفسية حادة لدى بعض النساء مرده معاناتهن في مرحلة الطفولة أو في المراحل المقاربة التي تلتها من العمر؛ إذا أن التجارب الصادمة في مرحلة الطفولة قد ترفع نسبة الإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية إلى الضعف في مراحل لاحقة من العمر، بحسب بعض الدراسات.

ووصفت الدراسة الأولى من نوعها في هذا الإطار، التجارب الصادمة كأن تكون حالات إهمال متعمد في مرحلة الطفولة، إساءة لفظية أو جسدية أو ربما حالة طلاق الأب والأم.

تمر معظم النساء بمرحلة صعبة ذات تغيرات عدة بعد مرحلة انقطاع الدورة الشهرية أو كما يطلق عليها "سن الأمل" وهو سن تكون فيه المرأة غير قادرة على الإنجاب،

وهذه المرحلة ليست مرضية، بل مرحلة انتقالية طبيعية بيولوجية، مثلها مثل البلوغ والحمل والولادة..

وتعد هذه المرحلة ضرورة الحدوث لأنه ليس من المعقول أو المحتمل أن تظل المرأة طيلة حياتها تأتيها الدورة الشهرية وتكون قابلة للحمل، حيث أنها تحتاج للراحة من الحمل والولادة في النصف الثاني من عمرها..

ويحدث انقطاع الدورة الشهرية في النساء خلال الفترة ما بين سن الأربعين والخمسين، وإن كان يميل في الغالبية لأن يكون في نهاية الأربعينات وبداية الخمسينات من العمر وهي ربما تنقطع مرة واحدة، ولكن في الأغلب تحدث فترات انقطاع ثم تعود إلى أن تنقطع نهائيا. وفي بعض النساء ربما تتوقف الدورة الشهرية في سن مبكر عن هذا (في الثلاثينيات مثلا) إثر تعرض المرأة لأزمة صحية أو صدمة نفسية شديدة.

وتصاحب مرحلة انقطاع الدورة الشهرية الكثير من التغيرات النفسية كأعراض القلق والتوتر والخوف..

ويعزو المعالج النفسي بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري صدام بحير حدوث تلك التغيرات النفسية خلال مرحلة انقطاع الدورة الشهرية إلى انخفاض مستويات هرمون الأستروجين، وكل هذا قد يؤدي إلى بعض المضايقات النفسية والعصبية التي قد تتطور إلى أعراض مرضية، حد قوله..

التغيرات الهرمونية وأثرها على الصحة النفسية لدى المرأة

الإرشاد الأسري.. مقالات

زينب الطارق



المسؤول عن تنظيم النوم والساعة البيولوجية في الجسم. وعندما يختل توازن هذا الهرمون تحدث العديد من التفاعلات النفسية مثل فقدان المتعة والدافعية، وقصور في الوظائف المعرفية، وضعف الذاكرة، والقلق، والتقلبات المزاجية المفاجئة، كما تنتج المستويات العالية من الأستروجين أعراضاً مشابهة. وبالمثل، فإن الهرمون الأنثوي البروجسترون هو هرمون مهدي يساعد على النوم والوظائف الإدراكية، وعند اختلاله من المرجح أن تعاني النساء من مشاكل النوم والقلق والتهيج والاكتئاب والتوتر.

بالنسبة للنساء، تتفاقم كل من هذه الأعراض أثناء الدورة الشهرية، وعند الولادة، وبعد الولادة، وعند انقطاع الدورة الشهرية، ولهذا يعد عدم التوازن الهرموني أكثر شيوعاً لدى النساء، حيث يعاني من تقلبات أكثر حدة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من اضطرابات عقلية ونفسية، وهذه التقلبات تؤدي فقط إلى زيادة حالتهم سوء.

الدورة الشهرية، ومن أهم هذه الهرمونات ذات الأثر الأكبر في الصحة النفسية للنساء هي الهرمونات الأنثوية، وأبرزها الهرمون الأنثوي الرئيسي للمرأة (الاستروجين)، إذ إنه عندما تختل مستوياته، قد تشعر المرأة بشكل أكثر بالتغيرات الانفعالية، وأيضاً تنتج المستويات العالية من الأستروجين أعراضاً متشابهة جداً، إذ في حال انخفاض مستويات الأستروجين فإن تأثيرها على النواقل العصبية يؤدي إلى اضطراب الحالة النفسية وزيادة خطر الاكتئاب والتوتر والأرق، وذلك بسبب أن هرمون الأستروجين يؤثر بشكل عام على كل من الآتي:

مستويات السيروتونين (Serotonin) - هرمون السعادة- الذي وصفته الدكتورة سارة جوتفريد في كتابها Hormone Cure، بأنه "بروزاك الطبيعة" أي مضاد الاكتئاب الطبيعي، الدوبامين (Dopamine)، الإبينفرين (Epinephrine)، والنورإبينفرين (Norepinephrine) هرمون الميلاتونين (Melatonin)

في السنوات الأخيرة ازدادت عدد الدراسات التي تهتم بدراسة العلاقة بين الجهاز العصبي ونظام الغدد الصماء (الهرموني)، وأصبح فهمنا أفضل إلى درجة معينة عن كيفية تأثير الهرمونات والنواقل العصبية على الصحة النفسية. وتعرف الهرمونات بأنها عبارة عن نواقل كيميائية يتم إنتاجها في الغدد الصماء وتُطلق في مجرى الدم، وتتحكم بدورها في معظم الوظائف الجسدية الرئيسية مثل الجوع إلى الأنظمة المعقدة مثل التكاثر والانفعالات، ويتم تنظيم إفراز الهرمونات بشكل متوازن ومتسق. وعندما يختل هذا التوازن، يمكن أن يكون له تأثير كبير على الأنظمة الأخرى داخل الجسم، ويكون لهذا الخلل تأثير على الفرد في مختلف جوانب حياته، ومن أهم هذه الجوانب هي الصحة النفسية.

وتعد العلاقة بين الهرمونات والصحة النفسية معقدة وتحتاج إلى فهم ودراسات أكثر، ويؤثر هذا الخلل على كل من الرجال والنساء، لكن النساء أكثر عرضة لتغير الهرمونات الطبيعية خلال مراحل حياتهن المختلفة كالدورة الشهرية، والحمل، والولادة، وانقطاع

الهرمونات والحالة المزاجية.. المشكلة والتأثير

الإرشاد الأسري.. مقالات



محمد الأسطى

وتلعب العديد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية مجتمعة دوراً كبيراً وأساسياً في نشوء الاضطرابات النفسية والعقلية عند المرأة، الأمر الذي قد يتسبب بحدوث العديد من المشكلات الأسرية.

فمثلاً تتغير مستويات الهرمونات الجنسية مثل الاستروجين والبروجسترون والتستوستيرون، خلال الدورة الشهرية، ما يؤثر سلبياً على المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن أفكار وسلوكيات وعواطف ومزاج المرأة.

وقد تظهر تأثيرات انخفاض هرمون (الأستروجين) بعدة فترات أهمها: فترة ما قبل الدورة الشهرية بعدة أيام، وفترة النفاس، وفترة سن اليأس.

ويعود ذلك بسبب تأثير الهرمون على مجموعة من النواقل العصبية في الدماغ المسؤولة عن المزاج والحالة النفسية، فيزيد من المشكلات النفسية المتعلقة بالتوتر والاكتئاب، وتشمل الأعراض عادةً تقلبات مزاجية حادة، والشعور بالخمول، والتهيج أو العصبية، وحدّة الطباع، والاكتئاب والقلق، وتغيرات الشهية، واضطرابات النوم، وصعوبة التركيز، إضافةً إلى الشعور باللاقيمة والذنب.

ونتيجة لظهور بعض هذه الأعراض، قد تنشأ العديد من المشكلات والخلافات الأسرية والذي يكون سببها الرئيسي عدم تفهم هذه التغيرات، وذلك يتطلب منا تفهماً ومحاولة التعامل معها بشكل إيجابي لتفادي تفاقم هذه المشكلات.

وتلعب العديد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية مجتمعة دوراً كبيراً وأساسياً في نشوء الاضطرابات النفسية والعقلية عند المرأة، الأمر الذي قد يتسبب بحدوث العديد من المشكلات الأسرية.

فمثلاً تتغير مستويات الهرمونات الجنسية مثل الاستروجين والبروجسترون والتستوستيرون، خلال الدورة الشهرية، ما يؤثر سلبياً على المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن أفكار وسلوكيات وعواطف ومزاج المرأة.

وقد تظهر تأثيرات انخفاض هرمون (الأستروجين) بعدة فترات أهمها: فترة ما قبل الدورة الشهرية بعدة أيام، وفترة النفاس، وفترة سن اليأس.

في التوقيت ذاته من كل شهر تتعرض المرأة لبعض التغيرات النفسية التي تجعلها في مزاج متقلب وسريع، ولا يقتصر الأمر على ذلك وحسب، بل تتعرض أيضاً لتغيرات نفسية خلال مراحل عمرها المختلفة، الأمر الذي أثار العديد من التساؤلات أبرزها نوع الأعراض والأسباب التي تقف وراء تعرضها لتلك التغيرات، ومدى تأثيرها على حياة المرأة، وكيف يمكن تخفيف معاناتها والتعامل معها..

ولالإجابة على تلك التساؤلات وأكثر، التقت "الإرشاد الأسري" بالطبيب النفسي الذي يعمل في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري عماد مهدي، وأجرت معه الحوار التالي:

عمار مهدي - الإرشاد الأسري :

على الرجل أن يكون متفهماً لما يجري في فترات التغير عند المرأة

التغيرات الهرمونية لها باع طويل في التأثير على الحالة النفسية للإنسان، ولا يزال العلماء يكتشفون المزيد والمزيد في هذا المجال، حيث يتضح لنا أن الهرمونات لدى الإنسان أكثر من دور وأكثر من تأثير ويختلف تأثير الهرمون بحسب العضو الذي يستقبله بناء على ذلك، فإن المرأة تعتبر أكثر تأثراً من الرجل هرمونيا ويتبعها في ذلك تأثيرات على الحالة النفسية لها، وذلك لأن المرأة على مدار حياتها تحصل لها الكثير من التغيرات عكس الرجل، ففي حين تبدأ الرحلة بالتساوي بينهم بمرحلة البلوغ وارتفاع نسبة الهرمونات، وبطبيعة الحال فإن الفتيات على وجه الخصوص يكون لهن النصب الأكبر في الارتباك النفسي المصاحب للبلوغ، نظراً لبداية حدوث الدورة الشهرية، وكذلك لأن التغيرات في المظهر تكون أكثر وضوحاً في الأنثى عنها في الذكر. وكلما حدث البلوغ في سن مبكرة كان وقع هذه التغيرات النفسية أكبر على الطفلة وأشد وطأة.

مكتئب، انخفاض ملحوظ في الشهية أو شراهة متزايدة، خمول شديد، ورغبة متزايدة في النوم أو أرق، توتر، غضب لأنفاس الأمور وشعور بفقدان السيطرة على النفس، ضعف في التركيز، بالإضافة إلى بعض الأعراض الجسدية، مثل: ألم وانتفاخ في الصدر، صداع، آلام في المفاصل والعضلات، زيادة الوزن وشعور بالانتفاخ، أحياناً انتفاخ في الكاحل والقدم والأصابع ويحدث هذا نتيجة احتجاز السوائل في الجسم.

■ ما العلاقة بين التغيرات الهرمونية الأنثوية وبين اضطراب الحالة النفسية لدى المرأة خلال مراحل عمرها المختلفة ابتداءً بمرحلة بلوغها وانتقالها إلى النضوج ومروراً بالتغيرات النفسية التي تحدث لها خلال فترة ما قبل الدورة الشهرية وانتهاءً بمرحلة التغيرات التي تحدث لها خلال الحمل وبعد الولادة وكذا عند انقطاع الدورة الشهرية عنها أو ما يسمى بـ(سن الأمل)؟

■ في البداية لو توضح لنا والقارئ الكريم السبب وراء اضطراب الهرمونات في جسد المرأة شهرياً؟
يمر جسد المرأة في الشهر الواحد بدورة تعتبر طبيعية في حال عدم وجود الحمل، ومعروفة عند الجميع بالدورة الشهرية (menstrual cycle) والتغيرات والدافع والمحرك الرئيسي لهذه الدورة من نمو جدار الرحم وحتى انسلاخه هي الهرمونات الناتجة من عدة أعضاء في جسم الإنسان (هرمون اللوتين (LH) وهرمون المنبه للجريب (FSH) والإستروجين والبروجستيرون) دون الدخول في التفاصيل، حيث تكون مجموعته من الهرمونات على مدار الشهر في حالة منتظمة ولكن متغيرة من الارتفاع والهبوط، ولكم أن تتوقعوا أن هذه الهرمونات وتغيراتها في الحالة الطبيعية أو في حاله وجود خلل ما يمتد تأثيرها على جميع أعضاء الجسم وليس فقط على الجهاز التناسلي للمرأة، وأذكر لكم بعض التغيرات النفسية وقت الدورة: مزاج

■ هل تتعرض جميع النساء لأعراض ذاتها التي تسببها تلك التغيرات، أم أن الأعراض تختلف من امرأة إلى أخرى؟ وما سبب ذلك الاختلاف؟

بطبيعة الحال التغيرات النفسية والبدنية تختلف من امرأة إلى أخرى، حيث تلعب المتغيرات الجينية والاجتماعية دوراً في تحديد حجم التأثير الهرموني على الجسم والحالة النفسية.

■ لكن بعض الرجال يعتقدون أن المرأة تتألم في تصرفاتها خلال مرورها بتلك التغيرات؟

ينبع شعور الرجل بأن المرأة مبالغ في جهل الرجال بما تمر به النساء، فهناك للأسف عادات وتقاليد دخيلة على مجتمعاتنا العربية جعلت من الحديث عن التغيرات الطبيعية التي تحصل للمرأة عيباً وسراً يجب إخفاؤه، بينما في الأصل كان العرب على علم واسع وثقافة شاملة لا تنقص من الحياء شيئاً..

■ هل هناك أدوية من شأنها أن تخفف من تلك الاضطرابات النفسية التي تسببها التغيرات الهرمونية للمرأة؟ ما نوعها؟

نعم بالتأكيد.. ولكن الأدوية لا تعتبر الخط الأول في التعامل مع هذه التغيرات، ولكن إن كانت هناك الحاجة للأدوية فأخذ المشورة من الطبيب المختص واجبة، وحينها يمكن استخدام للذكر وليس الحصر بعض البدائل الهرمونية أو حتى مضادات الاكتئاب..

■ كيف يمكن للمرأة أن تتعامل مع تلك التغيرات؟

يعتمد التعامل مع التغيرات الحاصلة في أي مرحلة ما على المعرفة بهذه المتغيرات، فالتعلم والتثقف وفهم ما يجري هو أساسي جداً ويخفف كثيراً من القلق المصاحب في كل فترة، والمعرفة تجعل من السهل التعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية، وتتيح المجال للتقدير لما هو طبيعي وما اختلف عن طبيعي ومتى يجب زيارة الطبيب المختص لطلب المشورة..

■ ما الذي يجب على الرجل القيام به عند مرور المرأة بتلك التغيرات؟ وما العواقب التي قد تنشأ عن جهل الرجل بوضع المرأة والتغيرات التي تحدث لها؟

يجب على المجتمع والأسرة والرجل بشكل خاص أن يكون متفهماً لما يجري في فترات التغير عند المرأة، فالتفهم هو حجر الأساس الذي يبنى عليه الكثير، وقد يكون كافياً في بعض الحالات ويجب أيضاً أن تحصل المرأة على الدعم وليس النقد والتنفير والعقاب لما له من آثار سيئة قد تزيد الحالة سوءاً على جميع المستويات الاجتماعية والبدنية والنفسية وقد تحول ما كان مرحلة عابرة إلى ضرر قد يصل حتى للإصابة ببعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب..

كلمة أخيرة..

أحب أن أختتم حديثي بالتأكيد على أهمية التعرف على ما تمر به المرأة خلال مراحل حياتها والتفهم والدعم الكامل لها فهي نصف المجتمع وهي مربية الأجيال ومن يضع حجر الأساس في حياتنا. أما ما تحدثنا عنه ما هو إلا جزء بسيط وبيّقي الكثير لا يسعفنا الوقت للحديث عنه ولنا فيه لقاء آخر إن شاء الله.. وشكراً جزيلاً لكم..

التغيرات النفسية للحامل خلال مرحلة الحمل الثانية:

من بداية الشهر الرابع وحتى انتهاء الشهر السادس تُعتبر هذه مرحلة الأمان والسعادة للحامل، حيث يتدفق الدم بكثافة إلى منطقة الحوض الأمر الذي يقلل من الشعور بالغثيان، كما أن احتمالية الإجهاض تصبح غير واردة، وتقل مخاوف الحامل عموماً وتعود رغبتها لممارسة العلاقة الزوجية وتُصبح أكثر تقبلاً لتجربة الأمومة المثيرة.

التغيرات النفسية للحامل خلال مرحلة الحمل الثالثة:

بدايةً من الشهر السابع وحتى الولادة فإن الحامل تمر بمرحلة جديدة من اختلاط المشاعر بين التعب وقلّة الصبر والحزن لانتهاء هذه المرحلة الممتعة إلى جانب التوتر النفسي بسبب العديد من المخاوف كالتفكير بآلام الولادة، وشكل الطفل العام وسلامته من التشوهات والإعاقات الذهنية والجسدية، كما أن فكرة موت الحامل أو الجنين خلال الولادة تُعد من الهواجس الأكثر شيوعاً، وإلى جانب هذه الأفكار تعيش الحامل مرحلة جسدية متعبة، فالثقل الذي تحمله الأم وحركة الجنين ينعكسان على راحتها نهاراً وليلاً.

مرحلة انقطاع الدورة الشهرية والياس من الإنجاب حقيقة بيولوجية، يجب أن نتعامل معها ونتفهمها في حدودها، ليس أكثر ولا من أقل التحولات الهرمونية التي تصاحب هذه الفترة الانخفاض الشديد في نسبة هرمون الأستروجين وانقطاع الحيض مع فقدان القدرة على الإنجاب، كل هذا قد يؤدي إلى بعض المضايقات النفسية والعصية التي قد تتطور إلى أعراض مرضية من أشهرها:

- الشعور السريع بالتعب والإرهاق والإجهاد.
- العصية والنفرة واضطراب النوم.
- فقدان الشهية وعدم الرغبة في القيام بأي عمل حتى ولو كانت أعمالاً روتينية.
- التوتر والقلق النفسي الذي قد تتزايد وتصل إلى حد الاكتئاب.
- بعض السيدات يعانين خلال هذه الفترة من زيادة الشكوك والوسوسة.

- حوالي 50% من النساء على الأقل يصيبن اضطراب في الأوعية الدموية والدورة الدموية مما يتسبب بالشعور بارتفاع درجة الحرارة ثم يعقب ذلك الشعور بالبرودة ولاشك أن حدوث هذه النوبات الحرارية يزيد من إحساس المرأة أن شيئاً غير طبيعي يحدث لها بل وتكون تلك النوبات هي مشكلتها الأساسية خلال تلك الفترة.

وتستمر المرأة في التعرض للتغيرات كما ذكرنا فيما يخص الدورة الشهرية، ومن ثم تأتي مرحلة أخرى وهي في حالة حصول الحمل، وهنا تكون التغيرات تشمل الجسد والحالة النفسية والاجتماعية وعلى جميع المستويات، لتتبعها مرحلة الرضاة لتقل نسبة الهرمونات التي كانت المحركة للحمل ويأتي هرمون الحليب ليكون هو القائد والمؤثر ليسبب أيضاً تأثيرات على الدورة الشهرية للمرأة، حيث تعتبر الرضاة من أحد أساليب تنظيم الأسرة الطبيعية.

وبعد الانتهاء من الحمل والرضاة، تعود المرأة للدورة الشهرية أو لحمل جديد، وذلك حتى تصل لسن معين ما قبل انقطاع الدورة، حيث تقل نسبة الهرمونات وعدم انتظام في الدورة وحتى سن انقطاع الدورة بالكامل ومعها انخفاض كبير في الهرمونات وما يصاحبه من آثار على جسد المرأة وحالتها النفسية.



■ ما حجم التغيرات النفسية التي تحدثها التغيرات الهرمونية في جسد المرأة؟

حسناً دعنا نقسم التأثيرات النفسية التي تحصل بشكل مختصر وكل مرحلة من المراحل التي ذكرناها..

أولاً مرحلة البلوغ

تصاحب مرحلة البلوغ تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهق والمراهقة، وهي تغيرات طبيعية، البعض يمر بها دون أن يشعر، والبعض قد يضطرب منها لفترة، وتحدث أغلب هذه التغيرات نتيجة التغير الذي يحدث في إفرازات الغدد ومن أهم هذه التغيرات: - الحساسية الزائدة وسرعة التأثر. الدورات الشهرية، الكآبة -التقلب في المزاج - القلق الزائد وعدم الاستقرار النفسي. - روح التأمل والتفكير في القضايا الدينية. - الرغبة في تحدي الأهل والمعلمين والمعلمات والتعمد على سلطتهم. - الاستغراف في أحلام اليقظة. - الاهتمام كثيراً بالمظهر الخارجي. - بدء الميل والاهتمام بالجنس الآخر. - الانغماس في بعض السلوكيات الخاطئة - مجازاة الأقران وتقليد سلوكياتهم الصحية والخاطئة - عدم الاهتمام لنصائح الأهل وعدم تقبلها - الانفراد عن الناس والأهل.

ثانياً مرحلة الحمل

- التغيرات النفسية للحامل خلال مرحلة الحمل الأولى:

هذه المرحلة من بداية الحمل وحتى انتهاء الشهر الثالث منه، خلالها تصبح الحامل شديدة الحساسية نتيجة إفراز هرمونات الحمل بشكل مفاجئ وكبير، وتُعاني إثر ذلك من غلة الصباح "الغثيان الصباحي" إلى جانب الاجهاد المستمر والشعور بالدوار أو "الدوخة"، وتقلب المزاج من الفرح إلى الحزن ومن البكاء إلى الضحك خلال دقائق!

بعد إصابتها باكتئاب بعد الولادة.. ياسمين.. من الأفراح إلى الأتراح

كانت ياسمين (اسم مستعار) ذات الـ 23 عاماً، تحلم بإنجاب طفل يملأ حياتها فرح وسعادة، وبالفعل أنجبت طفلها الأول، لكن سعادتها بإنجاب هذا الطفل لم تدم طويلاً، وتحولت إلى كابوس ومعاناة شديدة، نتيجة إصابتها باكتئاب ما بعد الولادة..

الإرشاد الأسري.. قصة نجاح

تقول (ياسمين): أنجبت طفلي الأول عندما كان عمري ٢٣ سنة، وتزامن ذلك مع امتحانات العام الأخير في جامعتي، وكنت أشعر بتوتر وضغط كبير فوق احتمالي، وبسبب ذلك تغيبت عن امتحان عدد من المواد، ولم أكن قادرة على الاهتمام بطفلي والانتظام برضاعته الطبيعية، مما زاد من شعوري بالذنب والسوء، ولم أجد من يساعديني في هذا الوقت العصيب، فوالدي لا يهتم بمثل هذه الأمور ولا يشعر أنها مشكلة، ووالدتي مشغولة في البيت والاهتمام بوالدي، وكان لا يسمح لها بالبقاء معي كثيراً، أما زوجي كان مشغولاً بعمله طوال النهار ويعود في الليل مرهق وكان يتركني مع طفلي ويذهب للنوم في غرفة أخرى، وجدت نفسي وحيدة مع طفلي الصغير وحائرة لا أعني كثير من الأمور المرتبطة بوضعي الجديد،

كما أنني لم أكن أفهم نفسي وشعوري ولا أستطيع شرح ذلك الشعور السيء لمن حولي، ولا أريد بالحديث أو التواصل مع شقيقاتي أو صديقاتي، أشعر بالضيق والقلق والارتباك، نومي مضطرب، رغبتني للأكل شبه منعدمة، أفضل البقاء وحدي، وكرهت طفلي وزوجي وكل من حولي، فقدت الاستمتاع في كل شيء كان الإحباط واليأس يتسرب إلى قلبي حتى وصل ذروته، وأنا مع كل ذلك لا أستطيع تفسير ما أمر به، ولم يخطر لي أن هذه هي أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وأنه لا علاقة لطفلي بما أمر به، لكن للحظة شعرت بأنني بحاجة إلى المساعدة، فحالتي أصبحت تزداد سوءاً، فطلبت مساعدة زوجي حتى أستطيع تخطي كل المشاعر السلبية التي أشعر بها، حاول دعمي ومساندتي

بالكلام، لكنه هو الآخر لم يكن مستوعب ما أشعر به، وكان يتذمر من تقصيري تجاهه وتجاه الطفل والمنزل، ربما لأنني لم أستطع إيصال ما أشعر به إليه، وهو أيضا يجهل أن هناك اضطراب يسمى اكتئاب ما بعد الولادة، بالرغم من أنه متعلم ومثقف وهذا حال كثير من أفراد مجتمعي حتى المتعلم والمثقف يجهل الكثير حول الاضطرابات النفسية وأعراضها.. بعد معاناة استمرت ما يقارب خمسة أشهر وبالصدفة سمعت بواسطة إحدى الإذاعات المحلية، إعلان لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، وتبتهت حينها أنني ربما أعاني من مشكلة نفسية، وقررت الذهاب إلى المؤسسة وطلب الاستشارة..

وفى أول جلسة لي مع الطبيب النفسي شعرت بارتياح كبير، وعاد لي الأمل بمجرد أن وجدت من استطاع تفسير حالتي،

وفهمت أن ما أعاني منه هو (اكتئاب ما بعد الولادة)، وكذلك زوجي كان حاضراً معي، وتفهم وساندني بكل صبر بعد أن عرف ما أعانيه، وأن الأمر ليس دلع أو إهمال كما كان يظن..

ووصف لي الطبيب بعض الأدوية المضادة للاكتئاب وإحالاتي لجلسات العلاج النفسي.. كنت أتناول الأدوية وأحضر الجلسات العلاجية، وكنت أسير نحو التحسن يوماً بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع حتى وصلت لحالة التعافي، وبالفعل عدت إلى ممارسة حياتي اليومية، والاعتناء بنفسني وطفلي وزوجي وكذلك منزلي.. وأعدت امتحان بعض المواد التي تبقيت بها واستكملت دراستي..

الآن أنا ربة بيت وأم ناجحة، وأصبحت أقوى وأكثر معرفة للتعامل مع ضغوط الحياة وصعوباتها.

قصة نجاح