



۲ کودک بی گناهی که قربانی افسردگی شدند

شهریورماه سال ۹۴ مردی در قروه با پلیس تماس گرفت و از جنایت هولناکی خبر داد. تیم پلیس آگاهی دقیقی بعد مقابل خانه مرد جوان توقف کرد. آنها به داخل خانه رفته و در اتاق با جسد دو کودک در حالی که گلویشان بریده شده بود، روبه رو شدند. مرد جوانی در کنار اتاق بی تاب می کرد و زنی هم بالای سر اجساد ناله می کرد. مرد جوان در بازجویی ها ادعا کرد از سر کار آدمم و هرچه در زدم کسی در را باز نکرد. کلید انداختم و داخل آدمم و دیدم دو فرزندم خونین در اتاق هستند و همسرم بالای سرشان است. پسر ۱۲ روز بود که به دنیا آمده بود و دختر شش ساله ام حاصل ازدواج قبلی ام بود. هر چه از همسرم سؤال کردم فقط می گفت نمی خواست این جوری شود. کارآگاهان پلیس تحقیقات از زن جوان را آغاز کردند.

ثریا در مورد قتل دو کودک گفت: قبل از این که بچه ام به دنیا بیاید با همسرم همیشه دعوا داشتم. بعد از به دنیا آمدن پسر ۱۲ ساله خیلی بدتر شد و زندگی آرامی نداشتم. امروز بچه هایم خواب بودند که دوباره حالم بد شد. اول پسر ۱۲ روزه ام را خفه کردم و بعد با چاقو گلویش را بریدم. دختر شوهرم از خواب بیدار شد و قصد داشت فرار کند. او را هم اول خفه کردم و بعد گلویش را با چاقو بریدم. چند دقیقه بعد حالم خوب شد و فهمیدم چه کاری کردم و پشیمان شدم. پارچه آوردم دور گلویشان پیچم ولی

دیدم دیر شده است. الان هم پشیمان و ناراحت هستم. با بررسی سلامت مادر مشخص شد او دچار افسردگی بعد از زایمان شده و تحت تاثیر افسردگی جان بچه هایش را گرفته است.



کارآگاهان سراغ زن ۳۸ ساله رفتند. او اعتراف کرد نوزادش را از ترس به پایین پرت کرده و در ادامه گفت: وضع اقتصادی خوبی نداشتیم و در این حین من باردار شدم. در این مدت با شوهرم همیشه دعوا داشتیم. روز قبل بچه ام به دنیا آمد و او را به خانه آوردیم. دچار افسردگی بعد از زایمان شده بودم و به خودم می گفتم چرا بچه دار شدم؟ امروز از صبح دخترم گریه می کرد و آرام نمی شد. هر کاری کردم موفق نشدم و او را آرام کنم. اعصابم به هم ریخت و او را از ترس به پایین پرت کردم.

با افسردگی پس از زایمان چگونه برخورد کنیم؟

لیلا کامرانی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

بارداری، زایمان و سازگاری با نوزاد را شاید بتوان حساس ترین مرحله رشد زندگی زن دانست. در این مقطع زمانی یک بحران فیزیولوژیک روحی، روانی و هیجانی به وقوع می پیوندد که باعث سردرگمی و تغییر هویت فرد می شود. ترس از زایمان، تولد نوزاد ناهنجار، از دست دادن جذابیت برای همسر و احساس دوگانه نسبت به نگهداری از نوزاد، بسیاری از مادران را دچار اضطراب می کند و دوره پس از زایمان و به خصوص شش هفته پس از آن را به یک دوره آسیب پذیر مهم برای ابتلا به اختلالات روانی تبدیل می کند.

در بسیاری از زنان، تولد فرزند عامل استرس زایی است که محرک شروع اختلالات افسردگی مزمن یا عود آن می شود. در واقع دوره بعد از زایمان، دوره انتقالی است که مادر با نقش ها، الگوها و ارتباطات جدیدی روبه روست که باید با همه آنها سازگاری یابد. از سوی دیگر به دلیل از بین رفتن انرژی ذخیره شده مادر ناشی از خستگی، اثرات دارویی، طول مدت زایمان، مشکلات ایجاد شده در روند زایمان و نظایر آن، مادر بیش از هر زمان دیگر مستعد ابتلا به بحران های احساسی و خلقی و از جمله افسردگی است. افسردگی پس از زایمان ممکن است در همه زنان صرف نظر از سن، وضعیت ازدواج، سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی ایجاد شود. احتمال افسردگی پس از زایمان در مادرانی که سابقه افسردگی در دوران بارداری، سابقه قبلی افسردگی یا اختلالات دوقطبی، مشکلات زناشویی، نبود حمایت های اجتماعی، حوادث پراسترس را تجربه کرده اند، بالاست.

دلایل افسردگی

برای بروز افسردگی، دلایل متعددی وجود دارد که می توان به بیمار بودن یا فوت یکی از عزیزان، خیانت، طلاق، مشکلات شدید مالی، داشتن تجربه های بد در زندگی (مانند تجاوز جنسی)، زایمان (افسردگی پس از زایمان)، بیماری های خطرناک جسمانی مانند سرطان یا ایدز، بیماری های قلبی، دیابت، آلزایمر، کرونا و... داشتن فرزندان استثنایی مانند کودکان سندرم داون، نقص حرکتی، عقب ماندگی ذهنی و... نداشتن اعتماد به نفس، نوسان و تغییرات هورمون های بدن، قطع رابطه عاطفی یا احساسی (شکست عشقی)، اعتیاد به موادمخدر و الکل، ناکامی در برآوردن احتیاجات و نیازهای خود، داشتن اختلال شخصیت مانند وابسته بودن و شکست در کار و شغل اشاره کرد.

نشانه های افسردگی

نشانه های افسردگی زیاد است و همه آنها در یک فرد بروز نمی کنند.

- ۱- افراد افسرده دارای حالات روحی غمگین و افسرده هستند و تمایل زیادی به گریه کردن دارند.
- ۲- دائم از محیط اطراف خود گله دارند و شکایت می کنند.
- ۳- همواره کارهای مهم و روزمره خود را به تعویق می اندازند.
- ۴- تمایل زیادی به انزوا دارند و از دیگران کناره می گیرند.
- ۵- همواره نسبت به گذشته احساس شکست می کنند و نسبت به آینده بدبین هستند.
- ۶- احساس گناه کرده، همواره خود را بابت اشتباهات سرزنش می کنند.
- ۷- این افراد معمولاً اشتباهی خود را از دست می دهند و دچار کمبود وزن می شوند.
- ۸- حالات پرخاشگرانه و برانگیختگی در مواجهه با کوچک ترین تحریک ها و تکان ها را دارند.

درمان

اولین گام در درمان افسردگی پس از زایمان مراجعه به روانپزشک است زیرا شخص باید ابتدا دارو بگیرد تا به ثبات خلقی برسد سپس به جلسات روان شناسی احتیاج دارد. بهترین درمان، درمانی دارویی و روان درمانی با هم است. هر کدام به تنهایی پاسخگو نخواهد بود.

اما در این میان اعضای خانواده به خصوص همسر نقش پررنگی در روند بهبود مادر افسرده دارد. حمایت او در بهبود این بیماری بسیار مؤثر است. ازدواج و تشکیل خانواده ای کوچک و جدید، هرچند برای هر دو طرف تحولی بزرگ محسوب می شود و آنها را دچار تغییرات رفتاری می کند، اما بارداری، تجربه ویژه و منحصر به فرد زنان است؛ تجربه ای که هرچند شیرین به نظر می رسد، اما مادران را با مشکلات متعددی از جمله مشکلات روانی- رفتاری روبه رو می کند. لازم است همسر در این مسیر شرایط و حال مادر را درک کند و برای رفع مشکلات بکوشد. در مسیر درمان همسرش را تنها نگذارد. به عنوان شوهر سعی کنید توجه، عشق و علاقه خود را به او ابراز کرده و کاری کنید که او احساس کند از سوی شما حمایت می شود. توجه کنید در طول روز چه کارهایی انجام می دهد. وقتی می خواهد صحبت کند به او گوش بدهید. با او به پیاده روی بروید. برای او غذای مقوی تهیه کنید. زمانی را به مراقبت از کودک اختصاص دهید تا او بتواند استراحت کند.