

## الرياضة تساعد الأمهات على معالجة اكتئاب ما بعد الولادة



### ترجمة حفصة جودة

وجدت دراسة جديدة أن ممارسة الرياضة قد تساعد النساء على تخفيف أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، فقد اعتبرت الدراسة أن التمارين الرياضية ”خيار بارع“ للسيدات اللاتي أنجبن مؤخرًا وتظهر عليهن أعراض الاكتئاب، وقال الباحثون إن النشاط البدني قد يكون إجراءً وقائيًا محتملاً لجميع السيدات بعد الولادة.

استخلص الباحثون في جامعة برمنجهام هذه البيانات من 13 تجربة تضمنت 1734 امرأة، تقول الدراسة التي نشرت في المجلة البريطانية ”Practice General of Journal“ إن ممارسة الرياضة سواء بشكل جماعي أو فردي أو عندما تكون متداخلة مع عمل آخر، يبدو أمرًا فعالاً في الحد من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

قال مؤلفو الدراسة: ”توصي الإرشادات السريرية في المملكة المتحدة بالعلاج النفسي وتناول مضادات الاكتئاب لمعالجة اكتئاب ما بعد الولادة، لكن بعض النساء يترددن في تناول مضادات الاكتئاب كما أن مجموعات العلاج النفسي قد تكون محدودة أو غير متاحة لهن“.

بعض النساء لا يطلبن المساعدة خوفًا من ”وصمة العار“

”ونظرًا لانتشار اكتئاب ما بعد الولادة بشكل كبير، وانخفاض تكاليف ممارسة الرياضة وسهولة القيام بها بحرية وفي أي وقت، يجب أن نعتبر التمارين الهوائية خيارًا رئيسيًا للأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض اكتئاب ما بعد الولادة وإجراءً وقائيًا للأمهات بعد الولادة بصفة عامة“.

في الوقت نفسه فحصت دراسة أخرى منفصلة نُشرت في نفس المجلة تجارب النساء مع طلب المساعدة لاكتئاب ما بعد الولادة، أظهر تحليل 24 دراسة في المملكة المتحدة والذي حصل على البيانات من خلال المقابلات أن بعض النساء لا يطلبن المساعدة خوفًا من ”وصمة العار“.

وأضاف الباحثون أن النساء يشعرن بالضغط لكي يصبحن أمهات جيدات ويؤدي إحساس الخوف من الفشل إلى التأثير بشكل سلبي على صحتهم النفسية ويدفعهن لعدم طلب المساعدة، هذا الأمر يتفق مع الدراسات الأخرى التي وجدت أن الخوف من الفشل يتسبب في صمت النساء، حيث قال الباحثون:

”الجمع بين الخوف من الوصمة وتوقعات النساء العالية عن أنفسهن تقلل من تقدير الذات وتزيد من الألم والحزن“.

هناك تحسن عام في المواقف المجتمعية تجاه الصحة النفسية

تقول الدكتورة جودي شكسبير المتحدثة باسم الكلية الملكية للأطباء (عن الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة)، ومؤلفة مشاركة في الدراسة: ”هناك تحسن عام في المواقف المجتمعية تجاه الصحة النفسية لكن وصمة العار ما زالت تحيط بالأمهات فيما يتعلق بالمشكلات النفسية، حتى إنها تنبع من داخل النساء أنفسهن، فالعديدات من النساء يعتقدن أن الكشف عن مخاوفهن سيعرضهن للأحكام السلبية والتدخلات غير المرغوبة“.

يتطلب الأمر شجاعة هائلة من النساء للتعبير عن مخاوفهن مع الطبيب، لذا من الضروري أن نتعامل مع الأمر بجدية ولا نخبرهن أن مشاعرهن طبيعية، ويجب أن يشعرن بالأمان الكافي للتحدث عن مخاوفهن مع متخصصي الرعاية الصحية.

يعتبر الفحص الروتيني المقدم إلى الأمهات بعد الولادة فرصة مهمة ليناقدش الأطباء مع الأمهات الجدد المواضيع المتعلقة بالصحة النفسية والتحدث في أي مخاوف ناتجة عن الولادة والعمل على حلها. الأنشطة البدنية لها تأثير عظيم وهائل على الأمراض الجسدية والنفسية

لكن من الصعب كثيرًا على الأطباء مناقشة واكتشاف جميع العوامل النفسية والجسدية التي تؤثر بالمريض في أثناء وقت الاستشارة المعتاد، لذا يتطلب الأمر أن يصبح وقت الاستشارة أطول من المعتاد حتى يتمكن الطبيب من إعطاء الأم الجديدة نفس الاهتمام الذي يعطيه للطفل، وما زال الأمر يتطلب كذلك توفير موارد كثيرة وأطباء جدد وموظفين مدربين لتوفير الخدمة بشكل جيد.

لذا ففي دراسة التمارين الرياضية تقول دكتورة شكسبير: ”الأنشطة البدنية لها تأثير عظيم وهائل على الأمراض الجسدية والنفسية، لذا ليس مستغربًا أن تجد الدراسة هذا التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة في الحد من الأعراض الصحية المتعلقة بفترة الولادة خاصة اكتئاب ما بعد الولادة للأمهات الجدد.

يجب تدريب الأطباء بشكل جيد لكي يضعوا في حسابهم جميع العوامل التي قد تؤثر على التشخيص ومن ضمنها أسلوب الحياة، واستخدام تلك العوامل لتطوير خطة علاج فردية لكل أم وفقًا لنتائج المحادثة الخاصة بها.

المصدر: تلغراف