

## اكتئاب ما بعد الولادة الأسباب والعلاج – دراسة حالة لأم حديثة الولادة –

Postpartum depression causes and treatment - case study of a newborn mother-

أ. نورالدين حمّر العين<sup>1</sup>Pr. Noureddine Hameurlaine<sup>1</sup>

جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، no.hameurlaine@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/06/01

تاريخ الاستلام: 2021/03/04

## الملخص:

هدف البحث الى دراسة ظاهرة من الظواهر التي تؤرق الكثير من الأزواج وتؤثر على حياة الأمهات تأثيرا كبيرا على صحتهم النفسية والجسمية ما ينعكس سلبا على حياتهم الأسرية من هذه الظواهر ظاهرة اكتئاب ما بعد الولادة والتي كثيرا ما أدت الى حوادث مأساوية لذلك تناولنا في بحثنا هذه الظاهرة من خلال دراسة عينة تمثلت في حالة لأم حديثة الولادة بمصلحة الامومة والطفولة لمستشفى جيجل دراس ة ميدانية، معتمدين على منهج دراسة الحالة مع استعمال الملاحظة والمقابلة مع الأم المعنية مكنتنا من تحديد أسبابها. والتي على رأسها عدم الاستعداد للحمل وغياب التهيئة النفسية والاجتماعية للمرأة الحامل ما يتسبب في حدوث الاكتئاب اضافة الى الخوف من مجابهة مصاعب الحياة، وعدم القدرة على رعاية الاطفال اضافة الى عدم تنظيم الولادات ما أثقل كاهلها وأتعبها ما جعلها تنفر من الولادة ومن استقبال مولود جديد. .

الكلمات المفتاحية الأمومة. الاكتئاب – اكتئاب ما بعد الولادة.

**Postpartum depression causes and treatment****- case study of a newborn mother-****Abstract:**

The aim of the research to study a phenomenon that affects many couples and affects the lives of mothers greatly affects their mental and physical health, which reflects negatively on their family life from these phenomena phenomenon postpartum depression, which often led to tragic incidents, so we addressed in our research this phenomenon through the study of a sample represented in the case of a newborn mother in the interest of motherhood and childhood of Jijel Hospital field study based on the method of studying the case with the use of observation and interview with the mother concerned enabled us From identifying its causes, which are not ready for pregnancy and the absence of psychological and social preparation for pregnant women, which causes depression in addition to the fear of facing the difficulties of life and the inability to care for children in addition to the lack of organization of births, which burdened her and tired her, which made her dismount from giving birth and receiving a new child

**Keywords:** Motherhood, depression, postpartum depression.

**مقدمة:**

تعتبر مسألة الحمل من أبرز المواضيع التي تثير اهتمام الأسر لاسيما الحديثة منها ، حيث تشكل هاجسا للأزواج خاصة بعد الزواج بين متفائل بين حدوثه ومتخوف متوجس من عدم حدوثه ، وما لذلك من تأثيرات سلبية على مستقبل العلاقة الزوجية ورغبة كل طرف في الانجاب والاستمتاع بنعمة الأبوة والأمومة. لذلك يعد الحمل عامل من عوامل الاستقرار النفسي والعلائقي بين الزوجين وعامل للاستقرار الأسري غير أن الحمل والولادة في كثير من الحالات تكون له نتائج عكسية على الزوجة بالخصوص ، خاصة إذا كانت الظروف غير مهيأة وغير مناسبة فيؤدي ذلك الى حدوث اضطرابات سيكولوجية بالنسبة للمرأة ومن ذلك ظاهرة الاكتئاب لما لعد الزواج لذلك سوف نستعرض أسباب هذه الظاهرة وسبل التكفل والعلاج بها ، وعليه سنتناول في بحثنا ظاهرة الاكتئاب دراسة ميدانية وفق الخطوات التالية:

- **أولاً:** إبراز إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ثم تحديد الأهداف والأهمية التي تكتسبها الدراسة.
- **ثانياً:** تحديد مفاهيم الدراسة التي يدور حولها البحث ويكتنفها بعض الغموض.
- **ثالثاً:** عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها واستخلاص النتائج المتوصل إليها.

**إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:**

يدرك المرء في حياتنا اليومية مدى التطور الحاصل والسريع في مختلف الميادين والمجالات وحتى في سلوكيات الأفراد ولا شك أن هذا التطور والازدهار لم يأت من عدم بل له خلفيات وعوامل كثيرة. تعتبر عملية التعليم من أهم العوامل التي ساهمت في رسم الصورة الحالية لعصر عنوانه السرعة ، الابتكار، التجديد ، وفي نفس الوقت يعتبر من أهم ما فرضه هذا التطور ذلك أن التعليم يتضمن تقديم معارف و خبرات ومهارات واكتساب سلوكيات في إطار مخطط مدروس لتحقيق أهداف وغايات محددة يسعى إليها أي مجتمع، وانطلاقاً من هذه الحقيقة بدلت الدول جهوداً كبيرة وسخرت إمكانيات هائلة مادية وبشرية من أجل توفير الظروف المناسبة والملائم وإتاحة الفرص أمام جميع الباحثين للحصول النتائج المرجوة في شتى مجالات الحياة بما في ذلك الجانب الصحي .

ولكن في بعض الأحيان يقف المرء عاجزاً عن تفسير الظواهر وإيجاد الأسباب والحلول الناجعة لها ومنها ظاهرة الاكتئاب لدى الحوامل بعد الولادة وعليه ننطلق في بحثنا من الإشكالية التالية: ما هي أسباب ظاهرة الاكتئاب ما بعد الولادة وماهي سبل علاج الظاهرة؟

**والذي تتفرع عنه التساؤلات الفرعية التالية:**

- ما هي الأسباب الكامنة وراء حدوث ظاهرة الاكتئاب ما بعد الولادة؟
- ما هي الأساليب العلاجية المتبعة لتجاوز ظاهرة الاكتئاب لما بعد الولادة؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية الرئيسية:** اكتئاب ما بعد الولادة ظاهرة نفسية لها أسباب وسبل للتكفل والعلاج .

**الفرضيات الجزئية:**

- لظاهرة الاكتئاب ما بعد الولادة لها أسباب اجتماعية ونفسية صحية.
- لظاهرة الاكتئاب أساليب علاجية طبية واجتماعية نفسية.

**أهداف الدراسة:**

- إن هذه الدراسة التي نقوم بها نسعى من خلالها إلى إمادة اللثام عن مشكلة من المشكلات التي تواجه المدرسة في وقتنا الحاضر وهي مشكلة الانقطاع المدرسي، كما نسعى من خلالها إلى تحقيق جملة من الأهداف نوجزها فيما يلي:
- التعرف على ظاهرة الاكتئاب لما بعد الولادة وأبعادها المختلفة.
  - التعرف على التطبيقات العلاجية للظاهرة ..
  - الوصول إلى أهم الحلول الكفيلة بالحد من ظاهرة الاكتئاب لدى الحوامل.

**أهمية الدراسة:**

- تكتسي هذه الدراسة أهمية كبيرة في التعرف على الظاهرة وأسبابها وآليات علاجها والحد منها ذلك أن الدراسة ميدانية وليست نظرية تعتمد على دراسة حالة مرضية واقعية تعرضت لهذه الظاهرة وصعوباتها بعد الولادة مباشرة وكذلك الأساليب العلاجية التي اتبعت لتجاوز هذه المشكل وتمثل أهميتها أساسا في:
- تحديد أسباب حدوث الظاهرة (الاجتماعية، الاقتصادية، الثقافية)
  - التعرف على الأساليب المتبعة في تشخيص الحالة المرضية
  - التعرف على سبل العلاج المتبعة ونتائجها .

**مفاهيم الدراسة:**

**الأمومة:** هي حالة جامعة لكافة الصفات السامية للجمال متجسدة في التربية ورعاية الابناء ، لدى تضحى الام بكل ما هو غالي ونفيس وتتنازل عن الكثير من رغباتها الخاصة كي تسعد صغارها فالأمومة من الفضائل الملكوتية التي تتجلى بها كافة المعاني من الحب والتقوى الجميلة وصفة الصراحة والاخلاص وتقديم التضحيات.

**الاكتئاب:** هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، وتقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية نسبة الإصابة بالاكتئاب بحوالي 7% من سكان العالم، وهو اضطراب للمزاج مع هبوط في الحالة النفسية والجسدية، وأسبابه عوامل وراثية ومكتسبة مثل التعرض للضغوط والخسارة، وللاكتئاب أنواع متعددة تختلف في شدتها، ومن أهم مضاعفاته الانتحار، والعلاج عن طريق الأساليب النفسية، والأدوية المضادة للاكتئاب، والعلاج بالتخليج الكهربائي (لظفي الشربيني، 1994 ص 46)

**اكتئاب ما بعد الولادة:** يعتبر اكتئاب ما بعد الولادة بالإنجليزية (Postpartum depression): نوعا من أنواع الاكتئاب التي تحدث بعد ولادة الطفل. ويمكن أن يبدأ الاكتئاب أثناء الحمل ولكن لا يطلق عليه اكتئاب ما بعد الولادة إلا إذا استمر بعد ولادة الطفل. واكتئاب ما بعد الولادة حالة شائعة ونعلم أن هنالك العديد من النساء تضعن طفلا وتصبين بهذه الحالة ، وهناك العديد من النساء لا يقمن بطلب المساعدة والتحدث مع الآخرين بأحاسيسهن.

ومن أهم التعاريف لاكتئاب ما بعد الولادة تعريف نيكول كيدني التي تعرفه على أنه "عبارة عن اضطرابات اكتئابيه عظمى أو مرحلة اكتئاب دنيا (محكات 10 أو Dsm4,Rds) تحدث من بداية الشهر الثاني بعد الولادة حتى العام الأول (سحيري زينب ،دراسات نفسية ، ص94) .

**الدراسات السابقة:**

**الدراسة الأولى:** دراسة بعنوان اكتئاب ما بعد الولادة وهي دراسة حالة لعينة من النساء بولاية المسيلة هدفت الدراسة إلى معرفة ما اذا كانت المرأة تعاني من الاكتئاب في هذه الفترة تمثلت العينة في خمسة (5) نساء استعمل اختبار becr وأيضا المقابلة العيادية بإضافة الملاحظة ومن نتائج هذه الدراسة أن الاكتئاب عرضا مصاحبا لفترة ما بعد الولادة وهذا بناء على تحليل المقابلة مع الحالات ونتائج اختبار الاكتئاب ومن نتائج الدراسة أن الاكتئاب ناتج عن ضغوط الحمل (مخالفة نريمان، 2015، ص 8).

**الدراسة الثانية:** بعنوان نوعية الحياة واكتئاب ما بعد الولادة لدى الأمهات العازبات هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على نوعية الحياة لدى الأمهات العازبات وعلاقتها بظهور حالة الاكتئاب حيث تمت الدراسة بمصلحة الاسرة والتضامن الاجتماعي التابعة لمديرية النشاط الاجتماعي والتضامن بولاية الشلف باستخدام المقابلة العيادية وأسفرت عن اختلاف في نوعية الحياة لدى الأمهات العازبات مما يؤدي الى ظهور اكتئاب ما بعد الولادة ، كما أن الحياة السيئة تؤدي الى ارتفاع حالات اكتئاب ما بعد الولادة (يوسف بوزارومحمد الصالح جعلاب ، 2018 ، ص 01) **حدود الدراسة:**

- **الحدود المكانية:** الدراسة الميدانية تمت على حالة مرضية تمثلت في أم حديثة الولادة وضعت مولودها بمصلحة الامومة والطفولة لمستشفى محمد الصديق بن يحي بولاية جيجل نهاية سنة 2019 وهي ولاية ساحلية تقع في الشرق الجزائري.

- **الحدود البشرية:** المجال البشري للدراسة تمثل في دراسة حالة لامرأة تعرضت لظاهرة اكتئاب ما بعد الولادة  
- **الحدود الزمنية:** تمت معاينة الحالة في الفترة الممتدة بين جانفي 2019 ومارس 2019 حيث تم معاينة الحالة ودراستها

### الإجراءات المنهجية للدراسة:

**منهج الدراسة:** يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموع العمليات والخطوات التي يضعها بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث، فهو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث على ضبط أبعاد ومساعي، أسئلة وفرضيات البحث. ونظرا لتعدد وتنوع وتشعب مواضيع علم النفس، فإنه له مناهج كثيرة وكل منهج يلائم طبيعة موضوع ما، مناهج علم الاجتماع. فاستخدمنا في دراستنا هذه منهج دراسة الحالة الذي يعتبر من المناهج البحثية والعلمية، التي تدرس الظواهر والحالات الفردية والثنائية والمجتمعية بهدف تشخيصها، وذلك من خلال المعلومات التي تم جمعها وتتبع مصادرها بغرض الحصول على العوامل التي سببت الحالة، وبالتالي يصل الباحث إلى نتائج ومعالجات دقيقة من خلال دراستها دراسة متكاملة(حمد صلاح الدين مصطفى وآخرون، 2010، ص 29).

يقابل منهج دراسة الحالة في اللغة الفرنسية le cas التي تشير إلى الوضعية situation التي عليها الشيء، لذا فإن دراسة الحالة في اللغة العربية يقابلها في اللغة الفرنسية مصطلح Etude de Cas المستخدم في البحث العلمي للدلالة على تلك الدراسة المتعمقة لحالة فردية معينة، بغض النظر عن طبيعة هذه الحالة سواء كانت فردا أو جماعة أو مؤسسة...إلخ.

فيعد منهج دراسة الحالة نوعا من مناهج البحث المستخدمة في الدراسات الوصفية، والذي يهدف إلى التحليل وفهم مشكلة أو ظاهرة محدودة ودقيقة بدراسة خصائصها بالتفصيل مثل ما حدثت في سياقها الحقيقي أو بإعادة تشكيله معتبرا إياها ممثلة لمجتمع البحث المراد دراسته (عمار بوحوش وآخرون، 2019 ، ص 141).

### 2.8- عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن تم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي ، وهي عينة قصدية تم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم، وتكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة لدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، وفي دراستنا هذه العينة قصدية تتمثل في امرأة حيث وزعت استمارة واحدة تم استرجاعها.

والسبب في ذلك أن هذه العينة (حالة مرضية) تعرضت للظاهرة وتم تجاوزها بأساليب علاجية ناجعة طبية ونفسية وحتى اجتماعية.

### خصائص عينة الدراسة:

لقد تم التواصل مع المرأة المعنية عن قرب لاعتبارات ولعوامل القرابة العائلية حيث تم توزيع أسئلة المقابلة عليها مع ترك الوقت الكافي لها للإجابة على أسئلتها بكل حرية.

### توزيع عينة الدراسة حسب اسن :

السن	العدد	النسبة المئوية	منهم اناث	النسبة المئوية
من 35 إلى 40 سنة	01	%100	01	%100

نلاحظ أن العينة من الفئة العمرية الشابة حيث لا يتجاوز عمرها 40 سنة وتحديدا 38 سنة كما أنها من ذوي المستوى الجامعي.

### توزيع عينة الدراسة حسب الوظيفة :

الوظيفة	العدد	النسبة المئوية	خريج (ة) الجامعة	النسبة المئوية
أستاذ التعليم المتوسط	01	%100	01	%100

نلاحظ أن العينة (الحالة) أستاذة في التعليم المتوسط كما أنها من ذوي المؤهلات العلمية الجامعية أي أنها ليست من ذوي المستوى الثقافي المحدود كما أن وضعها الاقتصادي مقبول باعتبارها موظفة.

### توزيع عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي :

العينة	شهادة الليسانس	النسبة المئوية	شهادة أعلى	النسبة المئوية
	01	%100	00	%00

أفراد العينة % 100 من ا خريجي الجامعات وهي حاصلة على شهادة الليسانس تخصص بيوكيمياء.

أدوات جمع البيانات: تم الاعتماد على أداة واحدة هي المقابلة.

المقابلة: تعرف المقابلة على أنها: "تفاعل لفظي يتم عن طريق موقف مواجهة يحاول فيه الشخص القائم بالمقابلة أن

يستشير معلومات أو آراء أو معتقدات شخص آخر أو أشخاص آخرين للحصول على بعض البيانات الموضوعية "

(طلعت ابراهيم لطفي ، 1995، ص 86) كما تعد المقابلة احدى أدوات جمع البيانات التي لا يمكن الحصول عليها من

خلال الدراسة النظرية أو المكتبية، كما تستخدم في البيانات التي لا يمكن جمعها عن طريق الاستمارة أو الملاحظة أو

الوثائق والسجلات الادارية أو الاحصاءات الرسمية والتقارير أو التجريب . وتجرى المقابلة في شكل حوار (حديث) مع

المبحوث في موضوع البحث . ويشترط أن يكون الحوار مبويا ومنظما وميسرا من طرف الباحث ، كما يفضل أن يقوم

الباحث بتسجيل ملاحظات المبحوث وآرائه حول موضوع البحث.

**محاور المقابلة:** تشمل المقابلة المحاور التي خصصت لهم المقابلة في موضوع البحث وتكون هذه المحاور في علاقة وثيقة بعنوان البحث والاشكالية والفرضيات والمؤشرات والوحدات والعناصر وخطة البحث محور خاص بأسباب حدوث ظاهرة الاكتئاب ما بعد الولادة والمحور الثاني حول أساليب التشخيص والعلاج .

**مميزات المقابلة:** تكون مع عدد قليل من الأفراد كما تتميز بإعطاء حرية الحديث للمبحوث ، والوقت الكافي وحرية الحديث لا تعني أن يتكلم المبحوث كما يشاء وما يشاء ولكن يجب أن تكون المقابلة مضبوطة ومحددة بدقة خاصة المحاور المخصصة في المقابلة (رشيد زرواتي ، 2008، ص 213). وفي مقابلتنا هذه اتسمت بالحرية والمرونة في الاجراء حيث سمحت بحسن التواصل وتبادل الأفكار والآراء مع المستجوب بعيدا عن أي نوع من الاحراج وفي جوودي مريح مكنا من التزود ببعض المعطيات الاحصائية حول ظاهرة الاكتئاب وأسبابها ثم أساليب التشخيص والعلاج.

- **سبب استخدام المقابلة:** ارتأينا استخدام المقابلة مع الأم المصابة بحالة الاكتئاب وذلك لكونها أصيبت بحالة الاكتئاب بعد وضعها لمولودها الجديد بمدة تقدر تقريبا بشهرين كما أنها أبدت استعدادها لعرض حالتها وكيفية تجاوزها مع العلم أن الحالة المرضية من الأقارب ماسهل علينا عملية الاتصال وجمع المعلومات بكل يسر وسهولة. وقد تضمنت المقابلة محاور كل محور بأسئلة حول المرض

المحور الاول: أسباب حدوث الاكتئاب ما بعد الولادة.

المحور الثاني: أساليب علاج الحالة المرضية.

### الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تمت الاستعانة في عملية التفرغ والتحليل والتفسير الاحصائي للبيانات واختبار الفرضيات والتأكد من صحة الفرضيات أو خطأها بالاعتماد على :

- التكرارات والنسب المئوية من أجل عرض خصائص العينة ومعرفة مدى موافقة أفرادها على عبارات الاستبيان .
- المتوسطات الحسابية لمعرفة اتجاهات اجابات أفراد العينة .

**عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**عرض وتحليل نتائج الدراسة:**

1. **عرض وتحليل نتائج المحور الأول:** لظاهرة الاكتئاب لما بعد الولادة أسباب:

**أولا/ عدم الرغبة في الحمل والانجاب من أسباب حدوث الحالة المرضية:**

نلاحظ أن عدم الرغبة في الحمل والانجاب وعدم الاستعداد لهما يمثل نسبة 100 % بالنسبة لا جابة المعنية وذلك لاعتبارات عدة اجتماعية من خلال نظرة المجتمع لكثرة المواليد وعدم تنظيم النسل وثقافية كون المعنية مثقفة وذات مستوى تعليمي ونظرتها للحياة باعتبار عدم تنظيم المواليد يدل على جهلها وعدم تحضرها امام الآخرين بالنسبة للناحية الاقتصادية لم تكن عاملا أو سببا في حدوث الاكتئاب .

**ثانيا/ كثرة عدد الأبناء والخوف من عدم القدرة على رعايتهم:**

أكدت الأم محل الدراسة والبحث أن وجود عدد من الأبناء شكل لديها حالة من الخوف والقلق حول عدم القدرة على رعايتهم والاهتمام بهم والاهتمام بنفسها والعيش في راحة وطمأنينة بعيدا عن ضغوط متطلبات الحياة ذلك أن المرأة في وقتنا الحاضر تهتم بنفسها ومحاولة العيش وفق العصر مع توفير ظروف الحياة العصرية وانجائها لطفل رابع كان بمثابة عائق ومشكلة كبيرة في ممارسة حياتها بشكل طبيعي ويحد من حريتها الاجتماعية.

**ثالثا/ جنس المولود أثر كثيرا على الحالة النفسية للمرأة:**

عبرت المبحوثة (دليلة) عن رغبتها في الحصول على مولود من جنس أنثى بعد مواليد من جنس ذكر وحاجتها لابنة تكون سنداً مادياً ومعنوياً في حياتها وهو ما شكل لها أزمة نفسية عقب مولودها الجديد وهو من جنس ذكر فالمرأة ضعيفة معنوياً تحتاج إلى من يكون سنداً لها في مجابهة مصاعب الحياة ولا يوجد ما أفضل من البنت بالنسبة لها كما أن البنت تعد المرافق الوفي للأم في حياتها سواء في السراء أو الضراء لاسيما حين الكبر.

#### رابعاً/ الفشل في الحياة المهنية جراء عدم القدرة على التوفيق بين العمل وتربية الأبناء:

أظهرت اجابة السيدة دليلة أن الحالة المرضية لا علاقة لها بالحياة المهنية والخوف من عدم التوفيق بين العمل خارج البيت والحياة الأسرية وتربية الأبناء ذلك أنه لا يطرح اشكالا لتوفر المساعدة الأسرية في رعاية الأبناء وهنا نستبعد علاقة ضغوط العمل بحالة الاكتئاب الناشئة بعد الحمل و الولادة كما أن المهنة لا تشكل لها عائقا ولا تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة لها.

#### خامساً/ سوء المعاملة أثناء الوضع (الولادة) أدى الى حدوث الاكتئاب:

الحالة موضوع الدراسة تعرضت لتعقيدات أثناء الحمل من ذلك معاناتها من داء السكري وآلام حادة في الرأس وأثناء الولادة تعرضت لصعوبات في الوضع اضافة رغم المعاملة الحسنة للقبالات واحساسها غير الواقعي بالظلم والاحتقار ولد في نفسها حزنا وخوفا شديدا من مظاهر اللامبالاة والاهمال حيث شكل لديها هاجسا اعتبارا لتجربتها السابقة في وضع مواليدها .

#### 2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: لظاهرة الاكتئاب أساليب علاجية

##### أولاً/ العلاج النفسي ساعد على تجاوز مرحلة الاكتئاب:

الأم التي أصيبت بالاكتئاب عرضت على أخصائي نفسي والذي عمل معها عدة حصص كانت جد ايجابية ساهمت في علاج السيدة وتجاوز مرحلة الاكتئاب وهو ما يؤكد الدور الكبير الذي بات يلعبه الطب النفسي في حياتنا اليومية وفي جميع المجالات حيث ذكرت أن الأخصائية النفسانية التي تابعت عندها حصصا علاجية كانت جادة في الاصفاء لها وتوجيهها بشكل جيد كان أمرا مساعدا للغاية بالنسبة لها في استعادة الحالة الطبيعية وهذا بعد فترة قاربت الشهرين.

فبالنسبة للأطباء المختصين لاسيما في طب الأعصاب دور في تجاوز حالة الاكتئاب من خلال التدخل العلاجي ووصفه لأدوية ناجعة ساهمت بشكل كبير في التقليل من حدة المشكلة اضافة الى توجيهاته الصحية والنفسية سواء في نمط الغذاء أو نمط الحياة اليومية لتجاوز المرض حيث كانت المتابعة من طرف طبيب مختص ساهم في العلاج من الناحيتين النفسية و العيادية من خلال وصفات طبية مناسبة .

ومن خلال المعيشة وإجابة المبحوثة لاحظنا أن التفاف أفراد الأسرة والأقارب حولها ومساعدتها في رعاية الأبناء والاهتمام بشؤون البيت وموانستها كان أهم عامل في معالجة الوضع وتجاوز المرحلة بصعوبة ولكن بنجاح كبير حيث أن الفراغ يزيد الوضع تعقيدا فغياب الدعم والمؤانسة والمساندة يشعر المريض بالوحدة والخوف وهو ما يعقد الحالة النفسية للمريض وباعتراف الام فان أهم عامل ساعدها على تجاوز حالة الاكتئاب وجود مساعدة أسرية.

وتسهم الخرجات السياحية بشكل كبير في علاج حالة الاكتئاب ذلك أنها تجعل المريض يروح عن نفسه وينشغل بأمور مريحة وترفيهية كحضور الحفلات والتظاهرات الثقافية والمناسبات العائلية تؤثر تأثيرا ايجابيا في الشفاء وتجاوز مرحلة المرض، وكان ذلك بتوجيه من الأخصائيين النفسانيين والطبيين على حد سواء اضافة الى تجارب من عايشوا

حالات الاكتئاب ، ذلك أن العزلة في البيت تزيد الوضع سوءاً لأن المريضة تبقى في وحدة ما ينتج عنه تفكير عميق يؤدي إلى الوسواس.

من خلال معايشة الحالة المرضية ومن خلال نصائح الكثرين لاحظنا أن بعض الأعمال المنزلية تساهم بشكل فعال وتساعد على الشفاء والتعافي من حالة الاكتئاب من ذلك عملية العجين بشكل خاص اعداد بعض الأغذية التقليدية كإعداد الكسكس ونفس الشيء بالنسبة للغسل اليدوي للملابس ، وذلك للتخلص من حالة الوحدة والتفكير العميق الذاتي وهو ما يزيد من تعقيد الوضع ويزداد سوءاً، كل ذلك لا يعاد المريض عن العزلة والمشاركة في الحياة الجماعية التي يسودها النشاط والحيوية .

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

##### - مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضية الأولى:

للتأكد من صحة الفرضية الأولى والتي مفادها أن لحالة الاكتئاب بعد الولادة أسباب ومن خلال النتائج المحصل عليها، والمتابعة للحالة المرضية نلاحظ أن أغلب الاجابات موافقة للمؤشرات الموضوعية حيث نلاحظ أن من أسباب هذه الحالة المرضية عدم الاستعداد للحمل وعدم الرغبة بعد عدة مواليد من الأسباب الأساسية في الإصابة بهذه الظاهرة اضافة الى ذلك عدم تحقق الرغبة المرجوة في جنس المولود حيث أن الرغبة في انجاب ذكر أو أنثى وعدم تحقق ذلك واحد من أسباب الاكتئاب خاصة اذا كانت المواليد السابقة من نفس الجنس كما أن الظروف المهنية واكراهاتها تسهم في المرض ومن الأسباب أيضا سوء المعاملة في مصحات الولادة وغياب الرعاية والاهتمام أثناء الوضع يولد حالة من التدمر والاحساس باللامبالاة ضف الى ذلك كثرة الأبناء والاحساس بعدم القدرة على رعايتهم يؤدي إلى الاكتئاب، من خلال نتائج المحور الأول نصل الى أن للاكتئاب أسباب نفسية واجتماعية وصحية في غالب الأحيان .

##### - مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضية الثانية:

من خلال نتائج دراسة الحالة لاحظنا أن ظاهرة الاكتئاب لما بعد الولادة حالة مرضية لها أسباب غير أن علاجها ممكن اذا ما توفرت الظروف المناسبة المحيطة بالمريض فمن خلال هذه الحالة توصلنا الى أن من أساليب العلاج الرعاية النفسية والاجتماعية أي التكفل النفسي والاجتماعي بالحالة المرضية من خلال الاستعانة بالأخصائيين إضافة إلى الرعاية الطبية من خلال تناول بعض الأدوية الموصوفة من طرف الأطباء اضافة الى الجانب الترفيهي من خلال أنشطة منزلية أو خارج المنزل اضافة الى المساعدة الأسرية .

#### خاتمة:

من خلال دراستنا هذه حول ظاهرة الاكتئاب لما بعد الولادة الذي تعاني منه الكثير من الأمهات بعد الولادة ولأسباب عدة نشير الى أن للظاهرة نتائج سلبية تظهر عند المريض (ة) من تلك المظاهر:

- حالات بكاء شديد من حين لآخر .
- فقدان الشهية وعدم الاهتمام بالمظهر وبالحياتة .
- فقدان الوعي وعد معرفة ما يحيط بها .
- عدم الاهتمام بالمولود والنفور منه وأحيانا الخوف منه .
- الافراط في النوم والاحساس وفقدان الثقة في النفس .
- الاحساس المستمر بالتعب والارهاق والشعور بالظلم وعدم التقبل من طرف الآخرين.



- الانعزال وفقدان الاتصال والتواصل الاجتماعي.
  - غياب الرغبة الجنسية وظهور مشكلات زوجية.
  - الرغبة في مغادرة البيت والاستقرار في بيت الوالدين وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجي .
  - تغير مزاج الأم من فترة لأخرى وعد استقراره .
- ولتجاوز هذه الحالة ينبغي الإشارة الى جملة من التوصيات والتوجيهات التي ينبغي العمل بها للخروج من حالة الاكتئاب بأسرع وقت ممكن وبأقل الأضرار من هذه التوصيات نذكر ما يلي :
- تحضير المرأة للحمل ومراعاة مدى استعدادها له من النواحي النفسية والاجتماعية.
  - مراعاة الحالة الصحية للمرأة قبل وخلال وبعد الولادة وتقديم التدخل الطبي المناسب .
  - توفير الظروف الملائمة للمرأة على مستوى المراكز الصحية أثناء معاينة الحمل وخلال عملية الوضع(الولادة).
  - الرعاية الاجتماعية للمرأة الحامل ومساعدتها خلال الحمل وبعده لتجاوز المرحلة بسهولة .
  - تنظيم الولادات بما يسمح لها بتربية الأبناء بكل أريحية ذلك أن كثرة الأبناء مرهق ومتعب للمرأة ويمنعها من ممارسة شؤون حياتها بكل يسر وسهولة.
  - عرض الحالات المرضية على الأخصائيين النفسانيين والاجتماعيين لتقديم التدخل العلاجي الملائم.
  - إقامة مراكز متخصصة للإرشاد والتوجيه والرعاية الصحية والنفسية قبل وبعد الولادة.
  - تجنب الكشف عن جنس المولود أثناء الحمل لتفادي ضغوط الحمل وأعراضه.
  - الحفاظ على العلاقات الزوجية الحسنة وتجنب كل ما من شأنه التأثير على صفوة العلاقة بينهما.
  - توفير ظروف الحياة المناسبة للمرأة الحامل قبل وخلال وبعد الولادة .

#### قائمة المراجع :

- رشيد زرواتي.(2008). تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- سحيري زينب.(2011). اكتئاب ما بعد الولادة لدى الأم أعراضه ونتائجه. مجلة دراسات نفسية . المجلد 2 . العدد 6 جامعة الأغواط. الجزائر.
- طلعت إبراهيم لطفي.(1995). أساليب وأدوات البحث الاجتماعي. دار غريب للطباعة والنشر. القاهرة. مصر.
- عمار بوحوش وآخرون.(2019). منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية. المركز الديمقراطي العربي. برلين. ألمانيا.
- لطفي الشريبي.(1994). معجم مصطلحات الطب النفسي. مركز الكويت للتقدم العلمي. الكويت.
- محمد الصالح بوطوطن. رابع العايب.(2005). أسباب الفشل المدرسي من وجهة نظر الأساتذة. الجزائر. جامعة الجزائر.
- محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون.(2010). خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية، مصر.
- نريمان محالفة.(2015). اكتئاب ما بعد الولادة . جامعة محمد بوضياف. المسيلة. الجزائر.
- يوسف بوزارومحمد الصالح جعلاب.(2018). نوعية الحياة واكتئاب ما بعد الولادة لدى الأمهات العازبات. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 7 . العدد 1 . الجزائر .