

آموزش گام به گام شناسایی و درمان
افسردگی پس از زایمان

ترجمه: هدیه قربانی - سیرا رحمانی

Shoshana S. Bennett :

سرشناسه

: آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از

عنوان و نام پدیدآور

زایمان اثرجمه: هدیه قربانی و سمیرا رحمانی (

Hedye
(Ghorbani , Samira Rahmani

: تهران: نبض دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات نشر

: ۴۲۱ صفحه مصور

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۹-۲۴-۱

شابک

: فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی

: قربانی، هدیه - ۱۳۶۸

شناسه افزوده

: رحمانی، سمیرا - ۱۳۶۶

شناسه افزوده

: ۱۳۹۵ ۹۱۸ پ / RG ۸۵۲

ردیف کتابخانه

: ۶۱۸ / ۷۶

ردیف دیویی

: ۴۵۳۳۳۷۶ شماره پیش‌نویس ملی

این اثر مشمول قانقون حق مؤلف و مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، دیپری قانونی قرار خواهد گرفت.



نبض دانش

همراه: ۰۹۱۳۷۸۵۶۵۱۵

عنوان..... آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

مترجم..... هدیه قربانی - سمیرا رحمانی

ناشر..... نبض دانش

سال چاپ..... ۱۳۹۵

نوبت چاپ..... اول

تیراژ..... ۲۰۰ نسخه

قیمت..... ریال

ISBN: 978-600-8599-24-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۹-۲۴-۱

پست الکترونیکی: a_k_b_ee@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.NabzeDanesh.ir

فهرست

۱۶	پیشگفتار
۱۶	درباره‌ی این کتاب
۱۷	قراردادهای بکارگرفته شده در این کتاب
۱۸	آنچه نباید بخوانید
۱۹	انگارهای تاب‌خورد
۲۰	این کتاب چگونه ساماندهی شده است
۲۴	فصل ۱: سازگاری بزرگ: به دنیای مادران خوش آمدید
۲۵	واقعیت مادر بودن: یک دوره‌ی آموزشی
۲۷	داستان راست اجازه دهید دیگران دخالت کنند
۲۸	واقعیت افسردگی پس از زایمان (PPD)
۳۰	عامل جنسیت: مسائلی مهم در PPD
۳۰	بیبایه بودن انکار: نگاهی کوتاه بر حقیقتی که شما تجربه کرده‌اید
۳۲	انکارهایی وسیعتر از رود نیل مصر
۳۳	بررسی انکار در کشورها و فرهنگهای دیگر
۳۴	انکار واقعیت ناهماهنگی شیمیایی بدن
۳۴	افراد مشهوری که آگاهی از PPD را افزایش میدهند
۳۵	سایه افکندن انکار بر تفکر
۳۶	چرا برخی پزشکان وجود PPD را مخفی نگه میدارند

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۳۸ وقتی افسردگی در بارداری آغاز میشود
- ۳۸ تمیز دادن تغییرات هورمونی بارداری و PPD از یکدیگر
- ۴۰ درک ضرورت دریافت کمک در این مرحله
- ۴۱ مروری کوتاه بر درمان PPD و بهبود یافتن از آن
- ۴۲ زمانبندی همه چیز است، بنابراین درمان را همین حالا آغاز کنید
- ۴۴ آگاه از سه گزینهی درمان برای خود
- ۴۴ کارشناسان پزشکی مستثنی نیستند
- ۴۵ پرورش بهبودی به شیوهی خود
- (۲) فصل اینها نه تاثیر غمگینی پس از زایمان، بلکه افسردگی پس از زایمان است که
- ۴۷ مسئلهای اساسی بسیاری به بیمار نزدیک میباشد
- ۴۸ غمگینی پس از زایمان: نام مناسب برای یک زمان ناراحتی
- ۵۰ زایمان سالم
- ۵۱ تفاوت بین افسردگی و غمگینی پس از زایمان
- ۵۳ تشخیص علایم افسردگی پس از زایمان
- ۵۵ شناخت فاکتورهای ریسک
- ۵۶ عامل تیروئید
- ۵۷ سفر زمان و مکان
- ۵۸ اگر بچهها به شدت بیمار باشند
- ۶۰ اگر بچه بمیرد
- ۶۱ اگر بچه ها دوقلو (یا چندقلو) باشند
- ۶۱ اگر شما مادر کم سن و نوجوانی باشید
- ۶۲ فراتر رفتن از مادرهای بیلوژیکی: افسردگی پس از زایمان در پدرها و مادر جواندها
- ۶۲ پدران مبتلا به افسردگی پس از زایمان
- ۶۳ تحمل بار بدون زایمان: مادر خواندهها

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

۳ فصل ۳: فکر میکنید چیزهای بیشتری وجود دارد؟ پنج اختلال مرتبط با افسردگی

زایمان ۶۵

- ۶۶ یادداشت در چند خط: مقایسه‌ی سریع اختلالات روحی.....
- ۶۷ وقتی که ترس هجوم می‌آورد: اختلال هراس.....
- ۶۸ ریشه‌های حملاتی هراس.....
- ۶۹ فراموش کردن هراس.....
- ۷۱ کمک به دیگران برای کمک به شما.....
- ۷۲ رویارویی با عوامل اختلال فشار روانی پس‌آسیبی.....
- ۷۳ اختلال روانی پس‌آسیبی در زایمان.....
- ۷۴ کاهش فشار روانی پس‌آسیبی.....
- ۷۶ داستان راست فشار روانی پس‌آسیبی: تجربیهای واقعی شما.....
- ۷۷ شکستن این چرخه: مدیریت اختلال روانی تجویز فکری-عملی.....
- ۷۸ روی وسواسی اختلال روانی تجویز فکری (OCD).....
- ۷۹ کشف وارونه‌گویی در پس وسواسهای نوع وسواسی.....
- ۸۰ واکنش افراطی نسبت به OCD.....
- ۸۱ روی اجبار در اختلال OCD.....
- ۸۲ تسکین OCD.....
- ۸۳ به تاخیر انداختن رفتارهای اجباری.....
- ۸۴ افکار منفی و وسواسی را رها کنید.....
- ۸۶ سوار بر الکلنگ عاطفی: اختلال دوقطبی.....
- ۸۷ ایجاد تعادل در نسبت‌های اختلال دوقطبی.....
- ۸۹ توجه فوری لازم است: روانپریشی.....
- ۹۱ مقابله با روانپریشی.....
- ۹۲ هشدار به افرادی که دوستشان دارید.....

۴ فصل ۴: نگاهی به درون: آیا افسردگی پس از زایمان همان گرگ بد و بزرگ است؟ ۹۳

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۹۳.....مقابله با هیپوبی پیش رو: کنترل عاطف و احساسات خود
- ۹۷.....توجه به ذهنیات نگاهی به صحبت با خود و افکار تیره و تار
- ۱۰۰.....تشخیص تفاوت بین رویا و واقعیت: صحبتی در مورد خودکشی
- ۱۰۲.....تحقیق در مورد نشانه‌های هشدار از نوع جسمانی
- ۱۰۴.....ارزیابی دوران بد پس از زایمان

فصل ۵: یک معاینه‌ی حرفه‌ای: چه چیزی در پس ذهن شما شاخ و شانه

مستند؟ ۱۰۷

- ۱۰۷.....مشکلات در تشخیص
- ۱۰۸.....یک پیش‌معیار: معیار ادینبورو برای افسردگی پس از تولد نوزاد
- ۱۰۹.....پزشکان متخصص بیمه‌ی بیمه‌ی کودکان توجه کنند
- ۱۱۰.....پاسخ به پرسش‌های بسیار
- ۱۱۲.....داستان راست ارزیابی یک مادر: از سپری کردن ۹ ماه
- ۱۱۳.....بررسی پیش‌ارزیابی شما با یک پزشک
- ۱۱۴.....اطمینان یافتن از کارآزمودگی پزشک
- ۱۱۵.....نگاهی دیگر برای تعیین یک تشخیص
- ۱۱۶.....داستان راست دیدگاه یک پزشک متخصص کودکان
- ۱۱۷.....واکنش به تشخیص

(۶) فصل ۶: در جستجوی یک روان‌درمانگر برای پاپر-تکه بستن ۱۲۱

- ۱۲۲.....درک نقش و اهمیت یک روان‌درمانگر
- ۱۲۴.....یافتن انگیزه برای شروع درمان: نابود کردن سدهای روحی و ذهنی
- ۱۲۵.....در ابتدا: فکر کردن به درمان
- ۱۲۶.....رویارویی با ترس از کلمه «درمان»
- ۱۲۶.....دانستن این موضوع که درمان به معنای ضعیف بودن شما نیست
- ۱۲۷.....اصلاح تجارب بد گذشته با درمان
- ۱۲۸.....اکراه در پذیرفتن نیاز برای کمک به خود

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- درک واکنش همسران ۱۲۸
- با خود کنار بیایید که راغب به درمان شوید نه علیه آن ۱۲۹
- تشخیص موانع راه: چرا زنان درخواست کمک نمی کنند ۱۳۰
- یافتن یک روان درمان گر خوب برای شما ۱۳۰
- آگاهی از اینکه در یک روان درمان گر به دنبال چه چیزهایی باشید ۱۳۱
- MIA: امون رسمی ۱۳۳
- انتخاب یک روان درمان گر متخصص و تحصیل کرده در این رشته ۱۳۳
- (۷) فصل ۷: پاکسازی ذهن و دل: درمان با روانشناسی ۱۴۲
- انتظاراتی که باید از درمان داشت ۱۴۲
- مدت زمان فرایند درمانی ۱۴۶
- تصمیم بگیرید چه زمانی بمائید چه نمی کنید ۱۴۷
- بیشترین بهره گیری از درمان ۱۴۹
- داستان راست غلبه بر ترس ۱۵۴
- اجازه دهید ماهیت درمان دوره‌ی خود را طی کنید ۱۵۶
- (۸) فصل ۸: کم اثر کردن یک علت شمیایی ۱۶۱
- چطور متوجه شوم که مشکل تیروئید ندارم؟ ۱۶۹
- انواع خاص درمان های پزشکی افسردگی پس از زایمان ۱۷۰
- داروهای ضد اضطراب و نگرانی ۱۷۱
- درمان با شوک الکتریکی ۱۷۴
- فهم این حقیقت که یافتن داروی مناسب یک جریان است ۱۷۹
- آگاهی از زمان شروع درمان دارویی ۱۸۰
- (۹) فصل ۹: همه چیز بطور طبیعی: درمانهای جایگزین ۱۸۲
- نگاهی به گذشته بر پیدایش شیوههای درمانی جایگزین ۱۸۳
- مرتب سازی واژگانی گونه‌های درمانی پایه ۱۸۴

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- نبرد با آثار منفی درمان جایگزین ۱۸۶
- افزایش درمانهای جایگزین: داستانی که خبر ساز/پراکن شد ۱۸۷
- درمانهای جایگزینی که موفقیت درمان را از بین میبرد ۱۸۸
- ورزش ۱۹۱
- نور درمانی ۱۹۱
- ماساژ ۱۹۲
- ارندهای چرب امگا ۳ ۱۹۳
- روشهای درمانی جایگزینی که شاید کمی مفیدتر باشد ۱۹۳
- لب، رنی ۱۹۳
- حرکت شناسی کاردی ۱۹۴
- آیورودا ۱۹۵
- فیزیوتراپی ۱۹۵
- گیاهان دارویی ۱۹۶
- جینکو ۱۹۷
- هومیوپاتی ۱۹۸
- هورمونها ۱۹۹
- درمان با خواب مغناطیسی ۲۰۰
- بازتابشناسی (عکسالعملشناسی) ۲۰۰
- یوگا ۲۰۱
- بکارگیری روشهای درمانی جایگزین: شما و یک حامی ۲۰۱
- پزشکان (درمان دارویی) و پزشکان درمان با روش طبیعی ۲۰۲
- فیزیوتراپیها و استخوانپزشکها ۲۰۲
- جستجو برای دیگر روشهای درمانی جایگزین: مراقب باشید! ۲۰۴
- فصل ۱۰: تهیهی برنامهی درمانی همهجانبه ۲۰۶
- سه اصل: یافتن تعادل و توازن مناسب ۲۰۷
- درمان دارویی معمولی یا درمان جایگزین؟ یک مقایسه سریع ۲۰۹

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- فهم اینکه چطور محققان موفقیت یک درمان را مشخص می کنند ۲۱۱
- ۱-۱۰ هماهنگ کردن برنامه ۲۱۲
- به یک پزشک خوب اجازه دهید شما را راهنمایی کند ۲۱۳
- ملاقات یک روان پزشک ۲۱۴
- ۲-۱۰ اضافه کردن متخصصان به سیستم درمانی خود ۲۲۰
- افرا بیمه را در مورد هم آرید ۲۲۲
- مادامی که در حال درمان هستید ۲۲۳
- تشخیص اینکه چه چیز پیدا است ۲۲۴
- ۳-۱۰ دانستن و تجربه های دیگر ۲۲۵
- بیمه: یک چیز خوب ۲۲۵
- قیمت تعیین کردن برای خوشحال ۲۲۵
- درک طلسم و جادوی درون شبکهها ۲۲۶
- ۱۱ فصل ۱۱: بیشترین بهره‌گیری از روش درمان ۲۲۸
- شناخت مراحل بهبودی ۲۲۹
- PPD، نیرویی که باید با آن روبرو شد ۲۳۰
- چرا باید شرایط خود را بپذیرید ۲۳۰
- برداشتن گامهایی جهت پذیرش PPD ۲۳۲
- ترس: حس کردن سنگینی بار شک ۲۳۲
- بیقراری: میل به سریعتر پشت سر گذاشتن مادر یا پدر بودن ۲۳۳
- نور امید: تجربه‌ی دوباره‌ی حس خوب لحظات سلامتی ۲۳۵
- شناختن همان کسی که قبلاً بودهاید ۲۳۶
- باور داشتن: روشهایی برای پرورش بهبودی ۲۳۷
- ترسیم روند پیشرفت برای آگاهی از میزان موفقیت ۲۳۹
- مهربان بودن با خود ۲۴۰
- محبت به نوزاد (و همچنین، احترام به خود) ۲۴۳

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۲۴۵ موفقیت خود را جشن بگیرید
- ۲۴۷ همکاری یا تیم درمانی
- ۲۴۹ فصل ۱۲: لباس مادرانه فوق العاده خود را کنار بگذارید: به خود برسید
- ۲۵۰ راحت بخورید و بیاشامید! (البته به طریقه سالم)
- ۲۵۰ بهبود رفتار خود با غذا
- ۲۵۱ بیستمی که آن را دنبال می‌کنم
- ۲۵۲ مرطوب و سیراب کردن مغز
- ۲۵۳ مصرف مواد مغذی
- ۲۵۳ مو معدن
- ۲۵۴ اسیدهای چرب ضروری (EFAs)
- ۲۵۵ مولتی ویتامین ها
- ۲۵۶ شروع با یک برنامه سبک زندگی
- ۲۵۹ غلبه بر مشکلات
- ۲۶۰ برای عشقتان ورزش کنید
- ۲۶۱ وقتی در نظر دارید ورزش کنید، نکات زیر را رعایت نمایید
- ۲۶۳ مشخص کردن کاری که با خودتان انجام دهید
- ۲۶۵ در خود فرو رفتن با گوشه گیری نا سالم تفاوت دارد
- ۲۶۶ با افرادی هم صحبت شوید که در کنار آنها احساس راحتی می‌کنید
- ۲۶۷ بوجود آوردن یک محیط مثبت
- ۲۶۷ کمتر کردن صداها
- ۲۶۸ دوری از تب خانه (بدون ترک کردن خانه)
- ۲۶۸ غلت زدن و خیس خوردن در ویتامین D
- ۲۶۹ تجارت پارچه برای شلوار زیر زانو
- ۲۶۹ خاموش کردن تلویزیون
- ۲۷۰ خواندن چیزهای سطحی، نه مسائل جدی

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۱۲-۱) بدانید که موردی ندارد کار خود را سبک تر نمایید ۲۷۷
- ۱۲-۲) گذراندن زمان با کیفیت با فرزند (ان) تان ۲۷۸
- ۱۲-۳) کم کردن از کار برای سلامتی خود ۲۷۸
- ۱۳) فصل ۱۳: رویارویی با افکار و احساسات خود ۲۸۰
- چگونه بر ریه‌ها سوار شویم ۲۸۰
- روبرو شدن با احساسات ۲۸۱
- برای خود مهمانی برگذار کنید! یک مهمانی برای دل خود ۲۸۲
- نمایان کردن چهره پیدها ۲۸۴
- رویارویی با افسردگی پس از زایمان و اثر کم‌دین اضطراب ۲۸۸
- داستان راست سفر یک زن در جاده منتهی به بهبودی ۲۸۸
- تقویت اعتمادبه‌نفس ۲۹۰
- ارزیابی اعتماد به نفس خود ۲۹۰
- تقویت اعتماد به نفس ۲۹۲
- واگذار کردن لجام این کنترل به همسر ۲۹۶
- واکنش صادقانه (اما در خورا) به دیگران ۲۹۸
- استراحت وقتی از کوره در می‌روید ۲۹۸
- رویارویی با نظراتی که شما را در حالت دفاعی قرار می‌دهد ۲۹۹
- ۱۴) فصل ۱۴: یافتن افرادی که بتوان به آنها تکیه کرد ۳۰۴
- بسط دادن تیم حامی ۳۰۸
- خانه شیرین و آرام: هسته و مرکز حمایت شما ۳۰۶
- وسعت بخشیدن به درونی‌ترین چرخه ۳۱۰
- دل‌تنگی برای مادر: مواجه شدن با افراد از دست رفته ۳۱۱
- حمایت گروهی ۳۱۴
- اتاقهای گفتگوی اینترنتی ۳۱۶

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۳۱۸..... تطبیق دادن اطلاعات خود با توجه به مخاطبان
- ۳۱۹..... چه واکنشی را باید از افرادی که با آنها صحبت می کنید توقع داشت
- ۳۱۹..... واکنش ضعیف را نادیده بگیرید و از آن بگذرید
- ۳۲۰..... خودمائی شدن با دیگران
- ۳۲۱..... مطلب را برای بچه های بزرگتر بازگو کنید
- ۳۲۳..... یافتن تعادلی سالم بین حمایت و خودکفایی
- ۳۲۵..... فصل ۱۵: کمک به همسر برای کمک به خود
- ۳۲۶..... درک بخش و در این مبارزه
- ۳۲۸..... چگونگی کار با همسر وقتی میخواهید تنها باشید
- ۳۲۹..... با مهربانی و سرتان را توجیه کنید که نیاز به آرامش دارید
- ۳۳۱..... خونسردی خود را حفظ کنید
- ۳۳۱..... توجه به نیاز به تنه بودن همسر
- ۳۳۲..... برقراری ارتباط مفید بطور مرتبه
- ۳۳۲..... گوش دادن، نه فقط شنیدن
- ۳۳۳..... برنامه ریزی برای برقراری جلسات گفتگو بطور مرتب
- ۳۳۷..... ملاقات با یک درمانگر به همراه همسر؛ بهتر است این کار چند نفر دیگر
- ۳۳۸..... وقتی همسر میخواهد با کسی تنها صحبت کند
- ۳۴۱..... تقسیم وظایف و مسئولیتها
- ۳۴۲..... تقسیم کارهای خانه از حالا تا همیشه
- ۳۴۳..... مدیریت امور مالی
- ۳۴۴..... تغذیهی رابطه و پرورش آن
- ۳۴۵..... ادامهی مرحلهی قرارهای عاشقانه
- ۳۴۷..... توجه به اهمیت «رفتار»
- ۳۴۸..... برقراری رابطه با هیجان جنسی پایین
- ۳۵۰..... محبت کردن به همسر حتی وقتی خالی از احساس هستید

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

(۱۶) فصل ۱۶: کمک به کسی که دوستش دارید: یک فصل برای خانواده، دوستان و والدین ۳۵۱

- عکس العمل نشان دادن به طریقی سالم و کمک کننده: ۳۵۲
- تایید و پذیرفتن احساسات مشکل خود: ۳۵۳
- ۱۶-۱) بست کلفت تر باشید: هیچ را به خود نگیرید: ۳۵۵
- ۱۶-۲) کس و واکنش های منفی در مورد شما نیستند: ۳۵۶
- ۱۶-۳) شما معالجه کننده افسردگی شخصی که دوستش دارید نیستید: ۳۵۶
- ۱۶-۴) در حمایت و تجربه خود مهربانی داشته باشید: ۳۵۹
- ۱۶-۵) به طور مداوم صحبت کنید حتی وقتی سردرگم هستید: ۳۶۰
- ۱۶-۶) صبر و حوصله را در این بگیرید: ۳۶۱
- ۱۶-۷) عشق خود را به مرحله اجرا بگذارید: ۳۶۳
- گوش دادن بدون سعی در اصلاح او (پیشنهادش): ۳۶۳
- تشویق عادت های سالم: ۳۶۸
- وقتی افسردگی پس از زایمان وخیم تر می شود، تشخیص نشانه های خودکشی: ۳۷۰
- ۱۶-۸) کنار گذاشتن انتقاد سازنده: ۳۷۱
- استرس او را مخفی کنید: ۳۷۲
- نسبت به وفاداری خود به او اطمینان دهید: ۳۷۳
- (۱۷) فصل ۱۷: سپیدی (خوشی) در پایان شب تاریک: تولد با حس تازه ها از خود: ۳۷۴
- نگاهی به عقب: دلستوار و دلگرم باشید: ۳۷۵
- بخاطر آوردن گذشته: هدیهی شفاف بخشی که باقی میماند: ۳۷۵
- تبریک به خود بخاطر پشتکار در طی مسیر درمان: ۳۷۷
- چرا باید پیروزی بدست آمده را جشن بگیرید: ۳۷۸
- راهکار تمرکز بر پیشرفت: ۳۷۹
- تکمیل و «لنگر انداختن» در فرایند درمانی: ۳۸۰

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- ۳۸۱ داستان راست ارادتمند معجزهی مامان
- ۳۸۳ بدست گرفتن دوباره‌ی کنترل زندگی
- ۳۸۳ تعیین اهداف واقع‌بینانه
- ۳۸۴ دوباره تصمیم گرفتن
- ۳۸۶ مدیریت امور
- ۳۸۷ دوست داشتن خود ... یا حتی حسی بهتر
- ۳۸۹ فصل ۱۸: تصمیم‌گیری در مورد دوباره بچه دار شدن
- ۳۹۰ اول باره: انجام دهید: کمک به تمایلات خود
- ۳۹۱ یک تصمیم غیر آگاهانه، بدون ترس
- ۳۹۲ ارزیابی خطا: باز به افسردگی دوباره پس از زایمان
- ۳۹۴ دانستن حقیقت در مورد افسردگی پس از زایمان و روان پریشی پس از زایمان
- ۳۹۵ آندریا یاتس و خدای ریش‌پوشی پس از زایمان
- ۳۹۶ اگر تصمیم گرفته‌اید دوباره بچه‌دار شوید، برای آن برنامه ریزی کنید
- ۳۹۷ بررسی ویژگیهای یک برنامه پس از زایمان
- ۳۹۸ شناخت ترسها و نگرانیها
- ۴۰۰ شرح دادن امیدهای خود
- ۴۰۰ تهیهی فهرستی از متخصصان برای مشاوره روان باردار
- ۴۰۱ تهیهی فهرستی از رفتارهای هشداردهنده
- ۴۰۲ تشخیص چیزهایی که نوبت قبل مفید و غیر مفید بوده
- ۴۰۲ نام بردن از افراد حامی خود و فعالیت هایی که از انجام آن لذت می‌برید
- ۴۰۳ پذیرفتن مشاوره متخصصان
- ۴۰۴ در نظر گرفتن داروی ضدافسردگی به عنوان وسایل جلوگیری
- ۴۰۵ درک آثار افسردگی و داروها بر جنین
- ۴۰۶ درک آثار افسردگی و دارو بر بچه‌هایی که با شیر مادر تغذیه میشوند
- ۴۰۷ به تصمیمهای خود اعتماد نکنید

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

- (۱۹) فصل ۱۹: موهومات رایج درباره‌ی مادر بودن ۴۰۹
- ۴۰۹ حالا باید از همیشه خوشحال تر باشم
- ۴۱۰ خودم باید بتوانم همهی کارها را انجام بدهم
- ۴۱۱ زندگی من چندان تغییر نخواهد کرد
- ۴۱۳ شیردهی آسانی نیست
- ۴۱۴ مادر بودن ریزی است
- ۴۱۵ از خانه‌دار بودن خود اید راضی باشم
- ۴۱۵ فرزندم عصبانی است
- (۲۰) فصل ۲۰: دغدغه‌ها که باید در طول روز بر آنها تمرکز کنید ۴۱۷
- ۴۱۷ افسردگی پس از زایمان یک بیماری است نه یک نقطه ضعف
- ۴۱۷ کمک گرفتن شجاعت است
- ۴۱۸ من یک مادر خوب هستم
- ۴۱۸ افسردگی پس از زایمان موقتی است - من بهتر می‌شوم
- ۴۱۹ مهم است که مراقب خود هم باشیم
- ۴۱۹ تمام توان خود را بکار خواهیم گرفت
- ۴۲۰ من عشق به خود را تمرین می‌کنم
- ۴۲۰ من خود را با چیزهای مثبت محاصره کرده‌ام
- ۴۲۰ من مقصر افسردگی پس از زایمان نیستم
- ۴۲۱ من تنها نیستم

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

من و خانواده‌ام بازماندگان دو تهدید ناشی از افسردگی پس از زایمان هستیم. پس از آنکه متوجه شدم چیزی که از آن در رنج هستم شناخته شده است و لزومی ندارد من و خانواده‌ام سال‌ها ناراحتی داشته باشیم، با خودم پیمان بستم اگر بتوانم کمک کنم دیگر هرگز اجازه ندهم زنی دیگر به این ناراحتی دچار شود. آموزش به زنان، خانواده‌های آنان، و کارشناسان سلامت درباره‌ی پریشانی و رنجوری دیگر مأموریت من شده بود. در ۱۹۸۷، در حال بهبود یافتن و خروج از محله‌ی دوم افسردگی پس از زایمان بودم که در کالیفرنای شمالی کم‌کم گروهی برای حمایت از مبتلایان به افسردگی پس از زایمان تشکیل دادم. (تا آن زمان، در دانشکده‌های محلی درباره‌ی آموزش‌های ویژه رشد اولیه‌ی کودک فراگرفتم.)

پس از پیمان بستن با خودم جهت کمک به زنان دیگر و خانواده‌هایشان، به دانشگاه بازگشتم و دومین مدرک در رشته‌ی روانشناسی گرفتم و نیز یک مدرک دکتر را کسب کردم. من که از اشتیاق خود انرژی گرفته بودم، بر آن شدم تا به آنان یک روانشناس بالینی مجوز کسب کنم. بدون در نظر گرفتن کلاس‌هایی که بصورت تلفنی برگزار کردم، از ۱۹۸۷، در رویارویی با افسردگی پس از زایمان و بهبودی دوباره، بیش از ۲۰۰۰۰ خانم را یاری کردم.

راهنمایی‌های من در مدت بیست سال، دانش شناخته شده و هرچه سریع‌تر به درمان زنان دچار افسردگی پس از زایمان می‌پردازد تا آنها بتوانند دوباره به زندگی بازگردند و از زندگی و بودن در کنار خانواده‌ی خود لذت ببرند. بنابراین، وقتی در کتاب خان‌خردمند و شایسته‌ی سری کتاب‌های دامیز از من برای نوشتن این کتاب درخواست کردند، من این فرصت را غنیمت شمردم. می‌دانستم چنین کتابی بُرد یاری‌کنندگی بیشتری برای زنان خواهد داشت از آنچه که می‌توانستم خودم به تنهایی انجام دهم. و با این کتاب، امیدوارم که زنان و خانواده‌های آنان مجبور نباشند- مانند من و خانواده‌ام- سال‌ها از این درد ناشناخته و درمان نشده بنام افسردگی پس از زایمان در رنج باشند.

این کتاب برای هرکسی نوشته شده است که به افسردگی پس از زایمان دچار یا فکرمی‌کند کسی از اطرافیان او مبتلا به آن است. این کتاب زنانی که بتازگی زایمان کرده‌اند، نیز همسران آنها،

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

اعضای خانواده، و دوستان را دربر می گیرد. همچنین منبع بی نظیری است برای زنان باردار، همسران و اعضای خانواده‌ی زنان باردار. بطور خلاصه، این کتاب برای هر زنی (و دوستان و خانواده‌شان) نوشته شده است که شاید در معرض خطر افسردگی پس از زایمان قرار داشته باشند، که از هر پنج زنی که زایمان می کند یک نفر به آن دچار می شود.

بالین حال، این کتاب یک کتاب درسی پزشکی نیست. بلکه، مانند تمام کتاب های سری دامیز، این کتاب نیز برای آن نوشته شده تا یک راهنمای قابل فهم و با دسترسی آسان باشد که بدون توجه به آن سه کدام صفحه از آن را می خوانید، بتواند بی درنگ بکار گرفته و مفید واقع شود. هرچند این کتب به آن نیست، یک کتاب درسی باشد اما امیدوارم کارشناسان پزشکی و سلامت آن را به دست بگیرند و مفاد آن بهره مند گردند (بویژه آنهایی که برآستی افسردگی پس از زایمان را قبول ندارند).

هدف اولیه‌ی نهان در این کتاب آن است که در درک ماهیت افسردگی پس از زایمان به شما کمک کند و کسانی که از آن در رنج هستید را یاری کند تا هرچه سریع تر و بهتر از آن بهبود یابند. می خواهم بدانید چه انتظاری باید از افسردگی پس از زایمان داشت، و اینکه این بیماری چگونه رفتاری دارد، درمان های عمومی آن چیست و پیشروی در فرایند بهبودی چگونه خواهد بود. هرچند بهبودی شاید به سرعت اتفاق بی افتد اما بی گمان فرایندی نیست که یک شبه بدست بیاید، بنابراین از شما می خواهم درباره‌ی آنچه احتمال دارد آنچه امکان دارد انتظارات منطقی داشته باشید.

به منظور پیشروی آسان در خلال کتاب (چراکه می دانم ذهن شما چقدر درگیر است) حتی دچار افسردگی پس از زایمان باشید، چند قرارداد تعیین کرده ام که در تمام این کتاب مستقر از آن استفاده می کنم:

- ✓ کلمات یا واژگان جدید را با *تلم کج* بیان خواهم کرد.
- ✓ متونی بصورت پررنگ نوشته خواهد شد تا تا بخش عملی مراحل شماره گذاری شده و کلمات کلیدی فهرست را مشخص کند.
- ✓ آدرس وبگاه ها و رایانامه ها بصورت زیرخط دار نوشته خواهد شد.

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

در چاپ کتاب برخی آدرس‌های اینترنتی در انتهای خط شکسته و به خط بعدی انتقال داده شده است. اگر با چنین مواردی روبرو شدید، مطمئن باشید که هیچ حرف اضافی (مانند خط فاصله) در آن گذاشته نشده تا نشان‌دهنده این شکست باشد. بنابراین، بهنگام استفاده از یکی از این آدرس‌های وب، آنچه را که در کتاب می‌بینید دقیقاً بنویسید، مانند اینکه این شکستگی در انتهای خط هیچ وجود ندارد.

چنین متوجه خواهید شد که در خلال کتاب بارها به همسران رجوع کرده‌ام. تا حد ممکن، از این رجوع با جنسیت خنثی استفاده کرده‌ام زیرا کاملاً این واقعیت را درک می‌کنم که امروزه بسیاری از همسران ازدواجی با همجنس خود داشته‌اند (و شمار زیادی از والدینی که با آنها مشاوره کرده‌ام همجنس بوده‌اند). با این حال در نوشتار، گاهی، سیاست درستی در پیش گرفتن به شدت ملال آور می‌شود. بنابراین، مواردی از این دست، از مرجع مذکور استفاده کرده‌ام - لطفاً توجه داشته باشید که این کاربرد تنها یک نکته فنی است اما با این وجود، به هیچ عنوان در حق کسی اجحاف نخواهد شد.

در آخر، اگر بگویم که یک مراجعه کننده یا کسی دیگر چیزی به من گفته، مطمئن باشید که من درست همان چیزی که گفته شده را نقل کرده‌ام. خلاف برخی کتاب‌ها که موارد سلامت روان را به چالش می‌کشند، از ترکیبی از رایج‌ترین گفته‌ها استفاده نمی‌کنم - که کمی از سابقه‌ی مراجعه کننده‌ی الف، کمی از آنچه که مراجعه کننده‌ی ب گفته و کمی از آنچه خودم در مجله یا کتابی خوانده‌ام برای شما نقل کنم - تا مطلبی را بیان کنم. به شما می‌گویم که موردی برای یکی از مراجعه کنندگانم اتفاق افتاده، آن برآستی پیش آمده است.

هرچیزی در این کتاب ارزشی دارد - در غیراینصورت، در این کتاب نوشته یا گنجانده نمی‌شد. با این حال، شاید بخواهید از برخی قسمت‌های کتاب بگذرید، بویژه در زمان کافی در اختیار ندارید یا به برخی اطلاعات فنی یا جزئی نیازی نداشته باشید. اطلاعات مفید و ضروری معمولاً با نمادکی فنی مشخص شده یا در بخشی جداگانه با رنگ خاکستری برجسته شده است. همچنین، به تجربه‌های شخصی من نیز توجه داشته باشید که با نمادک قصه مشخص کرده‌ام. این نمادک اطلاعاتی را بیان می‌کند که بسیار مفید و کارآمد است اما در درک شما از افسردگی پس از زایمان ضروری نمی‌باشد.

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

در آخر، اگر در آستانه‌ی افسردگی پس از زایمان هستید، شاید بخواهید از فصل ۱۶ بگذرید، این فصل به دوستان، اعضای خانواده و همسران مادرانی است که برای اولین بار بچه‌دار شده‌اند و از افسردگی پس از زایمان رنج می‌برند. از سوی دیگر، شاید خواندن آن برای شما مفید به نظر برسد چراکه درباره‌ی نوع نگاه کسانی که دوستانشان دارید و شما را خوب می‌شناسند چیزهایی می‌خوانید.

درست مانند نویسنده من نیز بهنگام نوشتن نسبت به شما، خواننده‌ی احتمالی این کتاب، انگاره‌هایی در ذهن خود دارم. با مطرح کردن چهار موردی که در ادامه آمده، امیدوارم در استفاده از این کتاب به بهترین شکل آزادانه تصمیم بگیرید:

✓ ناراحتی افسردگی پس از زایمان یا در بسیاری از شما تشخیص داده شده یا فکر می‌کنید که شاید به آن دچار شوید (یا اینکه بعنوان یکی از اعضای خانواده یا یک دوست که به آن مبتلا است باشید، به آن مبتلا باشد).

✓ اگر کاملاً مطمئن هستید که دچار افسردگی پس از زایمان هستید، هرچه سریع‌تر با یک کارشناس پزشکی یا پزشک سلامت روان صحبت کنید و به هر ترتیب، باید بدانید که بدون هیچگونه درمان (بویژه داروهایی که بصورت غیرمجاز تجویز می‌شود) و بدون مشورت با پزشک، هیچ تغییر مثبتی بدست نخواهد آمد.

✓ می‌خواهید درباره‌ی افسردگی پس از زایمان بیشتر بدانید و در این اختلال بسیار رایج به نگاه باطنی یک کارشناس روانی کارآزموده نیاز دارید که به سادگی و شفافیت نسبت به آنچه خود یا فرد مورد علاقه‌تان دچار است آگاه کند.

✓ می‌خواهید بدانید که پایان شب سیاه، سپید است، اما، با شنیدن آن، محبت می‌پندارم که شما از آمادگی لازم برای انجام کارهای لازم برای دستیابی به این نتیجه برخوردارید.

این کتاب در شش بخش تنظیم شده است تا به شما کمک کند سریع و راحت به اطلاعات - چ اطلاعات کلی درباره‌ی افسردگی پس از زایمان یا اطلاعات ویژه درباره‌ی درمانی خاص - دست یابید. بخش‌های بعدی مروری کلی است از این شش بخش.

بخش اول: شفاف‌سازی درباره‌ی افسردگی پس از زایمان: همه‌چیز درباره‌ی آن

مادر به‌دن چالش‌برانگیز است حتی اگر فرد دچار اختلال نباشد. بنابراین، در این بخش، با گفتگو درباره‌ی تغییرات عادی مادرپودن آغاز کرده و سپس به مباحث اولیه‌ی افسردگی پس از زایمان اشاره خواهیم کرد - چه کسی به آن دچار می‌شود و چرا و چگونه می‌توان تفاوت بین غمگینی و افسردگی پس از زایمان را بیان کرد. همچنین به توضیح پنج اختلال روحی افسردگی پس از زایمان خواهیم پرداخت تا بدانید در این نابسامانی‌های روحی کجا قرار دارید.

بخش دوم: حرف کوچکی: 'PPD' و شما

پس از اینکه آگاه شوید در چه مرحله‌ای قرار دارید، می‌توانید از این بخش برای تنظیم افکار خود بهره‌بردار و کم‌کم موارد مثبت را به مثبت تغییر دهید. در این بخش، اهمیت دیدار با یک کارشناس شایسته، چطور رفتار کنید، و دسترسی یافتن، انتخاب از میان درمانگرهای گوناگون، و انتظاراتی که باید از او داشته باشید - بحث قرار خواهیم داد. زیرا باخبر شدن از تشخیص افسردگی پس از زایمان در کسی می‌راند واکنش‌های وسیعی را برانگیزد، که بسیاری از آنها را بیان کرده‌ام تا از آمادگی لازم برخوردار باشید. اگر بیش‌تر به آن دچار شده‌اید از آگاهی لازم برای شناسایی آن برخوردار باشید.

بخش سوم: تایید تشخیص‌ها: نگاهی بر گزینه‌های درمانی افسردگی پس از زایمان
در این بخش، به تمام پرسش‌ها درباره‌ی درمان - که آیا تمایل دارید درباره‌ی درمان‌های روانی، پزشکی یا درمان‌های جایگزین چیزی بدانید یا خیر - پاسخ خواهیم داد. برای نمونه، از آنجا که چهار نوع گروه متفاوت برای ملحق شدن به حمایت وجود دارد، خوب است بدانید که از هر کدام از آنها چه انتظاری باید داشت تا بتوانید انتخاب مناسبی داشته باشید. سپس شما را به سفری

آموزش گام به گام شناسایی و درمان افسردگی پس از زایمان

پزشکی برده و با درمان‌های جایگزین از جمله تجویز دارو و داروهای گیاهی آشنا می‌کنم که برای مادران شیرده مشکلی بوجود نمی‌آورد. در آخر این بخش را با فصلی به پایان می‌رسانم که چگونگی ایجاد یک برنامه‌ی جامع برای بهبودی را به شما نشان می‌دهد.

بخش چهارم: سفر در جاده‌ی بهبودی

خوشبختانه مانیکه به این بخش برسد، با درمانگری شگرف آشنا خواهید شد. در اینجا، به شما نشان خواهم داد چطور به درمان خود سرعت ببخشید. چند راهکار پیشنهادی خود را نیز ارائه داده‌ام از جمله مصرف غذاهای ویژه، درک راه‌های خوب و بد برای تمرین، و آگاهی از چگونگی کوتاه آمدن بر سر انت‌راسه غرق‌قعی. از آنجا که حمایت عاطفی و جسمی برای مادری که به تازگی بچه‌دار شده از افسردگی پس از زایمان در رنج است بسیار اهمیت دارد، همچنین درباره‌ی اینکه به چه کسی می‌توانید کمک کنید نیز پیشنهادهایی برای شما دارم و در کمک به همسر مطالبی را بیان می‌کنم (البته اگر شما همسر خود زندگی می‌کنید). فصل آخر در این بخش بطور ویژه اختصاص دارد به خانواده و درمان زنان پس از افسردگی پس از زایمان رنج می‌برد.

بخش پنجم: فراتر از افسردگی پس از زایمان

وقتی تمام سخت‌کوشی شما به بار نشست و توانستید به ایده‌ی روشن در پس شب سیاه PPD برسید، آمادگی لازم را بدست آورده‌اید تا مانند قبا با زندگی - زندگی جدید خود - هماهنگ شوید. اگر در آینده به فکر داشتن فرزندی دیگر هستید برای زدیک شدن به این تصمیم مهم چند راهکار سالم از جمله تمام مزایا و معایب را بازگو خواهد کرد. علاوه بر آن، بهترین راه برای توسعه‌ی یک برنامه را به شما نشان خواهم داد که نتیجه‌ای مثبت و آسمان کند (اگر قصد داشته باشید پیش بروید).

بخش ششم: بخش دهگانه

در این بخش، که بهترین راه برای دستیابی به اطلاعات فوری و کاربردی است، می‌توانید راه‌ترین تمایلات مادرانه را بشناسید (ببینید پیش از مادر شدن کدام یک را باور دارید)، همچنین درستی از افکار برای توانمند سازی را بیان کرده‌ام تا برای سپری کردن روز خود به شما کمک کند.