

# Sevinc içində kədər: hamiləlik depressiyası nədir?



## Yaranma səbəbləri

Hamiləlik depressiyası müxtəlif bioloji, psixoloji və sosial amillərin birgə təsiri ilə meydana çıxır. Əsas səbəblərə bunlar daxildir:

**Hormonal dəyişikliklər:** Estrogen və progesteron səviyyəsindəki kəskin dəyişikliklər beyində serotonin və dopamin kimi əhval-ruhiyyəyə təsir edən neyrotansmitterlərin fəaliyyətinə təsir göstərə bilər.

**Əvvəlki psixi pozuntular:** Daha öncə depressiya, narahatlıq pozuntuları və ya digər psixoloji problemlər yaşamış qadınlar daha risk altındadır.

**Sosial dəstəyin olmaması:** Yoldaşın, ailənin və ya dostların dəstəyinin zəif olması, qadının özünü tənha və yük altında hiss etməsinə səbəb ola bilər.

**Maddi çətinliklər:** İşsizlik, maddi sıxıntı

- Aşağı çəki ilə doğum
- Postpartum (doğum sonrası) depressiya riskinin artması
- Ana ilə uşaq arasında bağın zəifləməsi

## Diagnozika

Hamiləlik depressiyasının diaqnozu psixoloji qiymətləndirmə, klinik müşahidələr və bəzi hallarda sorğu anketləri (məsələn, Edinburq Postnatal Depressiya Ölçeği) vasitəsilə qoyulur. Qiymətləndirməni adətən psixoloq və ya psixiatr aparır.

## Müalicə üsulları

Hamiləlik dövründə aparılan müalicə ana və dölün sağlamlığını nəzərə alaraq xüsusi diqqətlə seçilir:

**Psixoterapiya:** Ən çox istifadə olunan üsullardan biridir. Koqnitiv-davranışçı tera-



və gələcəkdə uşağın təminatına dair narahatlıqlar depressiyayı dərinləşdirə bilər.

**Zorakılıq və ya travmatik təcrübələr:** Keçmişdə və ya hamiləlik dövründə yaşanan fiziki və ya emosional zorakılıq, travmalar risk faktorudur. Hamiləliyin istənilməməsi: Planlaşdırılmamış və ya məcburi qəbul edilən hamiləliklərdə depressiya ehtimalı daha yüksəkdir.

## Əlamətləri

Hamiləlik depressiyasının əlamətləri klassik depressiya simptomlarına bənzər olsa da, bəzən hamiləlik əlamətləri ilə qarışa bilər. Ən çox rast gəlinən simptomlar:

- Davamlı kədər hissi, ümitsizlik
- Həyatdan həzz almamaq (anhedoniya)
- Əhvalın tez-tez dəyişməsi, əsəbilik
- Enerji azlığı, yorğunluq
- Yuxu pozuntuları (həddindən artıq yuxululuq və ya yuxusuzluq)
- İştahanın artması və ya azalması
- Konsentrasiya və qərarvermədə çətinlik
- Özünü dəyersiz, günahkar hiss etmək
- Ölüm və ya intihar düşüncələri (ağır hallarda)

## Fəsadlar

Əgər hamiləlik depressiyası vaxtında tanınıb müalicə olunmazsa, həm ana, həm də döl üçün mənfi nəticələrə yol açar:

- Hamilə qadında düzgün qidalanmama, həkim müayinələrini aksatma və özünə qayğıda azalma
- Erken doğum riski

piya (CBT) və ya psixodinamik terapiya effektivdir.

**Dəstək qrupları:** Hamilə qadınların bir-biri ilə təcrübə bölüşməsi, tənhalıq hissini azalda bilər.

**Dərman müalicəsi:** Ağır hallarda antidepresanlar təyin oluna bilər. Bəzi antidepresanlar hamiləlik dövründə nisbətən təhlükəsiz hesab olunur, lakin mütləq psixiatr nəzarətində olmalıdır.

**Həyat tərz dəyişiklikləri:** Düzgün qidalanma, yüngül fiziki aktivlik (həkim məsləhəti ilə), stress idarəetmə texnikaları (nəfəs məşqləri, meditasiya) faydalı ola bilər.

## Qarşısının alınması yolları

- Hamiləlikdən öncə və ya erkən mərhələdə psixoloji qiymətləndirmə
- Hamiləlik dövründə müntəzəm psixoloji dəstək
- Ailə və sosial dəstəyin gücləndirilməsi
- Özünə qayğı verdişlərinin inkişaf etdirilməsi
- Travma və zorakılıq hallarında erkən müdaxilə və yardım axtarışı

Hamiləlik depressiyası nadir və ya "utanılacaq" bir hal deyil, əksinə, minlərlə qadının yaşadığı real və müalicəolunan bir psixi pozuntudur. Bu səbəbdən qadınların özlərini günahkar hiss etmədən yardım istəmələri təşviq edilməlidir. Sağlam ana, sağlam uşaq və sağlam cəmiyyət üçün psixi sağlamlığa dair məlumatlandırma və erkən müdaxilə əsas şərtidir.

**Hamiləlik depressiyası — qadının hamiləlik dövründə yaşadığı, əhval-ruhiyyədə davamlı eniş, ümitsizlik, həvəsizlik və enerjisizlik kimi əlamətlərlə müşayiət olunan psixi pozuntudur. Bu vəziyyət, doğum sonrası depressiyadan fərqli olaraq, hamiləlik zamanı (adətən birinci və ya üçüncü trimestrdə) baş verir və kifayət qədər ciddi təsirlərə malik ola bilər. SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.**

