

# Sevinc içində kədər: hamiləlik depressiyası nədir?



*Hamiləlik depressiyası — qadının hamiləlik dövründə yaşadığı, əhval-ruhiyyədə davamlı eniş, ümidsizlik, 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. SIA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.*



## Yaranma səbəbləri

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

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

**Əvvəlki psixi pozuntular:** Daha önce 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 çeki ilə doğum
- Postpartum (doğum sonrası) depressiya riskinin artması
- Ana ilə uşaq arasında bağın zəifləməsi

## Diaqnostika

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

## Müalicə üsulları

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

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



və gələcəkdə uşaqın təminatına dair narahatlıqlar depressiyani dərinləşdirə bilər.

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

## Əlamətləri

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

- Davamlı kədər hiss, ümidsizlik
- Həyatdan həzz almamaq (anhedoniya)
- Əhvalin 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 dəyərsiz, günahkar hiss etmək
- Ölüm və ya intihar düşüncəleri (ağır hallarda)

## Fəsadlar

Əgər hamiləlik depressiyası vaxtında tanınıb müalicə olunmazsa, həm ana, həm də döл üçün mənfi nəticələrə yol açə bilər:

- Hamile qadında düzgün qidalanmama, həkim müayinələrini aksatma və özünə qayıda azalma
- Erken doğum riski

piya (CBT) və ya psixodinamik terapiya effektivdir.

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

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

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

## Qarşısının alınması yolları

- Hamiləlikdən önce və ya erkən mərhələdə psixoloji qiymətləndirmə
- Hamiləlik dövründə müntəzəm psixoloji dəstək

- Ailə və sosial dəstəyin gücləndirilməsi
- Özünə qayğı verdişlərinin inkişaf etdirilməsi
- Travma və zoraklıq hallarında erkən müdaxilə və yardım axşası

Hamiləlik depressiyası nadir və ya "utanalacaq" bir hal deyil, əksinə, minlərlə qadının yaşadığı real və müalicə olunan bir psixi pozuntudur. Bu səbəbdən qadınların özlərinin günahkar hiss etmədən yardım istəmələri təşviq edilməlidir. Sağlam ana, sağlam uşaq və sağlam cəmiyyət üçün psixi sağlamlığa dair maarifləndirmə və erkən müdaxilə əsas şərtdir.