



דיכאון במהלך ההריון

האם טבעי שלא נרגיש רק אושר בזמן ההריון? כ-10% מהנשים ההרות סובלות ממצוקה נפשית ומחרדות קיצוניות על רקע ההריון, שמונעות מהן לתפקד באורח נורמלי. אל תדאגי, מדובר בתופעה טבעית הניתנת לטיפול.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

כולנו מכירים את המושג דיכאון לאחר לידה. ידוע כי מדובר בדיכאון עליו אחראים ההורמונים אשר משתנים בצורה קיצונית ברמתם לאחר תהליך הלידה. יחד עם זאת, גם בזמן היריון עלולות נשים לפתח דיכאון או חרדות.

מתי יש להתייחס לדבר אל תופעה בלתי רגילה ?

- כאשר התפקוד היומיומי נפגע.
- כאשר אין לאישה כלים להתמודד עם הרגשותיה.
- כאשר המצב הולך ומחריף.
- כאשר מופיעים מחושים פיזיים רבים, מעבר למקובל, המשבשים את סדר החיים.
- כאשר מופיעים סימני דיכאון כגון שינוי דרסטי בהרגלי שינה ואכילה: חוסר תאבון, הפרעות בשינה, יקיצות מרובות או עייפות כרונית מעבר למקובל בהריון.
- כאשר יש נטייה למחשבות פסימיות רבות מדי.
- כאשר ישנה התנזרות חברתית.
- כאשר קיימת התרחקות מכן הזוג.
- כאשר לאישה יש דימוי גוף ירוד באופן קיצוני.
- בהופעת חרדות קיצוניות מבדיקות ומתוצאתן.

כאשר תופעה זו או אחרת מופיעה בדרגת חומרה זו או אחרת יש להתייעץ עם איש מקצוע אם מדובר בדיכאון.

מה ניתן לעשות ?

מומלץ לפנות לעזרה מקצועית: פסיכיאטר, מרפאה פסיכיאטרית, או מפגש עם קבוצות תמיכה בגיבוי מקצועי.

חשוב להדגיש כי היריון הוא לא רק תקופה שמחה. מותר לתת לגיטימציה להרגשה רעה, למכאובים, לחששות או לחרדות. החברה הישראלית אינה סובלנית מספיק לאלו אשר "מעזיזים" לבטא צדדים אלה בהריון. לפיכך צעד בכיוון החיובי הוא קבלת תמיכה זו או אחרת על מנת להתרפא ולתפקד בשעת ההריון כרגיל וכמובן גם אחריו.

מטרת קבוצות התמיכה היא לתת לנשים להתבטא בלי שיפוטיות ובלי להרגיש שהחששות שלהן מעידות על בעיה כלשהי בחוסן או בבריאותן הנפשית. אחרי הכול, היריון הוא נקודה בה לרוב מתעוררות מחשבות רבות על העתיד, דאגות לגבי האני עצמי וביטולי, שאלות וספקות בכל הנוגע להשפעות שלו על המערכת הזוגית, על הקריירה בתור אמא ועל הוויתורים הרבים. קבוצות התמיכה עוזרות להן לבטא תחושות אלו. ובכלל, רגשות אלו הן מנת חלקה של כל אישה הרה באשר היא.

[קראו עוד](#)