

# الكآبة النُفاسيَّة

## المواد المطلوبة: ✂

- صور الدّرس التّوضيحيَّة (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- طابة
- أوراق وأقلام

## أهداف الدّرس: 🎯

- أن تعرف النّساء:
- ما هي الكآبة النُفاسيَّة.
- ما هي أسباب الكآبة النُفاسيَّة وأعراضها.
- ما هي طرق الوقاية من الكآبة النُفاسيَّة.
- ما الفرق بين الكآبة النُفاسيَّة والكآبة ما بعد الولادة.

## إرشادات عامّة: 📋

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهمّيّة مشاركة جميع النّساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النّساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النّساء تحتاج الى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

# البرنامج

## الصفحة

## المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ٢-١ ● لعبة تعارف - الطّابة المتحرّكة - (٧ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - اتّكلي عليه - (٧ دقائق)
- ٣ ● "أنا، مش أنا" (١) - تجربتي مع الكآبة النّفاسيّة - (٤ دقائق)
- ٦-٣ ● موضوع ومناقشة - الكآبة النّفاسيّة - (١٣ دقيقة)
- ٧ ● لعبة - قصّة ورسم - (٨ دقائق)
- ٧ ● "أنا، مش أنا" (٢) - منظور جديد للكآبة النّفاسيّة - (٣ دقائق)
- ٧ ● خلاصة - وداع ولقاء مُقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

## مقدّمة (هـ دقائق)

إبدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج:

مرحبًا بالجميع. من الجيّد أن نراكنّ مرّة أخرى للاستمتاع بوقتنا ومشاركة رحلتنا كأّمهات مع بعضنا البعض.

من الصّوروي أن نشعر بالأمان في هذا المكان، لنعبّر عن آرائنا ونشارك بحرية، ونساعد بعضنا البعض.

موضوعنا اليوم يتعلّق بالكآبة النّفاسيّة، وعلى الرّغم من أنّه قد لا يتمّ التّحدّث عنه بشكلٍ كافٍ، إلا أنّه موضوع شائع جدًا وتمرّ به العديد من الأمّهات. لذلك، من المهم جدًا أن نعرف عنه.

ولكن لنبدأ بلعبة ممتعة أوّلًا.

ذكريّ النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبّة.
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًا
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا في مرحلة الحياة التي نحن فيها.

## لعبة: الطّابة المتحرّكة (٧ دقائق)

اطلبي من النّساء الجلوس على شكل دائرة.

امسكي الطّابة واشرحي لهنّ بأننا سننقل الطّابة لبعضنا البعض مع الاستماع للموسيقى وعند توقّف الموسيقى، المرأة التي تحمل الكرة ستجاوب على سؤال واحد من الأسئلة الموجودة. عندما تجاوب المرأة أعيدي تشغيل الموسيقى من جديد لكي تجاوب امرأة أخرى وهكذا تستمرّ اللّعبة.

ملاحظة: يمكن إعادة الأسئلة عدّة مرّات حتى تُشارك كلّ النّساء.

## الأسئلة هي التالية:

- هل شعرتِ بالاكئاب أو الحزن في فترة الحمل أو الولادة؟ أخبرينا عن تجربتكِ.
- هل الشّعور بالحزن خلال فترة الحمل أو بعد الولادة هو أمر طبيعي؟ أخبرينا عن تجربتكِ.
- ما هو أكثر شعور كان طاغياً عليكِ بعد فترة الولادة؟

## فكرة روحية - اتكلي عليه (٧ دقائق)

### شاركي معهنّ:

إنّ مشاعر الوحدة، والتعب، والإرهاق، تأتي جنبًا إلى جنب مع ولادة طفل إلى العالم. وعلى الرغم من أنّها تجربة مبهجة لكنّ كأمّهات ولعائلتكنّ، إلا أنّه لا يمكنك إلا أن تصارعنّ مع مشاعر الخوف والقلق والوحدة. حتى لو أنّك تعلمن بأنك لست وحدك، وأنّ هذه الأمور طبيعيّة، إلا أنّ ذلك لا يجعل الأمر أسهل، وهذه المشاعر لا بدّ من وجودها.

في أوقات الضعف هذه، نتعلّم الاعتماد والاتّكال على الله، كما نتعلّم أن نطلب مساعدته. هذا ما تعلّمنا إيّاه بطرس الرسول في رسالته الأولى، قائلاً: "مُلقينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَغْتَنِي بِكُمْ." (١ بطرس ٥ : ٧).

نعم، أحياناً نشعر بالوحدة وأحياناً نعتقد أنّ الله قد تركنا وتخلّى عنّا، لكن علينا أن نذكّر أنفسنا دائماً بأنّه قريبٌ منّا وهو لن يتركنا، وإذا اقتربنا منه، سيكون دائماً بانتظارنا.

وهذه الحقيقة التي علينا أن نتمسك بها من الكتاب المقدّس: "قريبٌ هو الربُّ منَ المُنكسِري القلوبِ، وَيُخَلِّصُ المُنْسَجِقي الرُّوحِ." (مزمو ٣٤ : ١٨)

## ”أنا، مش أنا“ - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة ”أنا، مش أنا“ تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات ”أنا، مش أنا“ على كلّ امرأة. اقرئي كلّ عبارة، ومن ثمّ على كلّ امرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا كان لديّ الكثير من التقلّبات المزاجيّة خلال فترة الحمل ولم أكن أعرف السبب.
- أنا كنت أشعر بعدم القدرة على التّوم حتّى عندما كان طفلي نائمًا.
- أنا لم أعد أحبّ جسدي.
- أنا أصبحت أشعر بالتعب وعدم القدرة على القيام بالأمر الصّغيرة في المنزل.
- أنا تغيّر نمط طعامي، أصبحت أكل كثيرًا أو أكل قليلًا.
- أنا كان من الصّعب عليّ أن أكوّن إرتباط عاطفي مع طفلي.
- أنا أصبح لديّ نفور من زوجي.
- أنا أصبحت عصبية وحسّاسة جدًّا حتّى على أمور صغيرة.

مش أنا

أنا

## موضوع ومناقشة - الكآبة النفاسيّة (١٣ دقيقة)

إستخدمي صور الدّرس التوضيحيّة لمناقشة أفكار الدّرس.

الصّورة الأولى:

اسألّي: ماذا ترون في الصّورة؟

دعي النساء تجاوب، ثمّ فسّري :

تُظهر هذه الصّورة امرأة تعاني من الكآبة النفاسيّة، الذي هو مصطلح يُستخدم لوصف التّغيّرات المزاجيّة الخفيفة، ومشاعر القلق والتّعب والإرهاق، التي تعاني منها العديد من النساء أحيانًا في أوّل أسبوعين بعد ولادة الطفل.

تشير الأبحاث إلى أنّ الكآبة النفاسية تحدث بسبب:

- ١- المتطلّبات الجسديّة والعاطفيّة للإنجاب ورعاية الطفل
- ٢- التغيّرات في الهرمونات التي تحدث أثناء الحمل وبعده
- ٣- الشّعور بالحزن والتعب والإرهاق
- ٤- الخوف والقلق من المستقبل كأُمّ جديدة
- ٥- العوامل الوراثية.

**اسألني:** هل تعرفن ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟ وكيف يختلف عن الكآبة النفاسية؟  
**دعي النساء تجاوب، ثمّ فسّري:**

إذا استمرّت أعراض الكآبة النفاسية أكثر من أسبوعين، تكون المرأة مصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وأعراض هذا المرض تشبه أعراض الكآبة النفاسية ولكنها أصعب، وأكثر جدية وتستمر لفترة أطول. ومن المهمّ جدًّا أن تتلقّى الأمّ العلاج اللازم من متخصص في هذا المجال.

## الصورة الثانية:

**اسألني:** برأيك، ما الذي يسبب الكآبة النفاسية؟  
**دعي النساء تجاوب، ثمّ شاركي الأسباب التالية:**

- ١- التغيّرات الهرمونية التي تحدث بعد الولادة
- ٢- انخفاض فجائي بكمية هرموني الاستروجين والبروجسترون التي تؤدي إلى تقلّبات مزاجية
- ٣- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم وعدم تناول الطّعام بشكلٍ صحّي ومتوازن
- ٤- نقص الدّعم العاطفيّ الذي يسبّب المشاكل العاطفيّة
- ٥- أسباب بيولوجية والأوجاع التي تمرّ بها الأمّ بعد الولادة
- ٦- التّعرّض للإساءات اللفظية والمعاملة السيئة ممن حولها
- ٧- انخفاض مستوى الثقة بالنفس
- ٨- ظروف المعيشة الصّعبة التي تؤدي للتوتر
- ٩- تجارب صعبة في الطفولة.

**من المهمّ المشاركة معهنّ أنّه:** إن كان هناك دعم جيّد من الأسرة والأحباء والأصدقاء، عادةً ما تتلاشى هذه المشاعر خلال أسبوعين من دون حاجة إلى علاج.

### الصورة الثالثة:

**اسألني:** هل سبق ومررت بالكآبة النفاسيّة؟ ما كانت العلامات والأعراض؟  
**دعي النساء تجاوب، ثم شاركي ببعض الأعراض الأكثر شيوعًا:**

- استمرار الحالة المزاجية (حزن، قلق...)
- الشّعور بالذنب وعدم القيمة
- التّعب وانخفاض الطّاقة
- صعوبة في التّركيز أو التّذكر أو اتخاذ القرارات
- صعوبة في النّوم، حتّى عندما يكون الطّفل نائمًا
- الإستيقاظ المبكر في الصّباح، أو النّوم الزائد
- شهية غير طبيعيّة أو تغيّر في الوزن أو كليهما
- أوجاع، صداع، تشنّجات، ومشاكل في الجهاز الهضمي
- صعوبة في الارتباط أو تكوين ارتباط عاطفي مع الطّفل المولود
- السّكّ المستمر في القدرة على رعاية المولود الجديد
- أفكار حول إيذاء النّفس أو الطّفل
- الشّعور بالانعزال عن الطّفل أو الشّريك.

**من المهمّ المشاركة معهنّ أنّه:** يمكن لمقدّم الرّعاية الصّحيّة مساعدة المرأة في تحديد أعراض إكتئاب الفترة المحيطة بالولادة، ولكن كلّما تحدّثت الأمّ وشاركت عن مشاعرها في أقرب وقت كلّما شعرت بالتّحسّن والارتياح.

## الصورة الرابعة:

**اسألني:** إذا سبق ومررتنّ بهذه المرحلة، ما هي الطرق التي اعتمدتموها لتساعدن أنفسكنّ؟  
**دعي النساء تجاوبن، ثمّ شاركن بعض طرق الوقاية من الكآبة النفاسيّة:**

- رعاية ودعم كافي في المنزل
- قسط كافٍ من النوم
- أكل وجبات كافية
- الحصول على وجبات مغذية وغنيّة بالبروتين
- اللّجوء إلى استشارة طبيب مختصّ
- تناول بعض الأدوية الفعّالة في إدارة أعراض اكتئاب ما بعد الولادة والحدّ منها (حسب وصفة طبيّة)
- التّحدّث مع أمّهات مررن بالتّجربة نفسها، لتبادل الأفكار والمشاعر والتّجارب
- أن تكون الأمّ لطيفة مع نفسها

**معلومات إضافية يمكن أن تناقشها مع النساء:**  
**اسألني:** هل تعتقدن أنّه يمكن لشريكك أن يُصاب بالكآبة النفاسيّة؟  
**دعي النساء تجاوبن، ثمّ شاركن هذه المعلومات:**

- ١٠٪ من الأزواج يمكن أن يشعروا بالإكتئاب والحزن بعد الولادة
- تتراوح هذه الفترة ما بين ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر بعد الولادة ويمكن أن تمتدّ لسنة

## أعراض الكآبة النفاسيّة لدى الزوج:

- الإبتعاد والرّغبة في أن يكون بمفرده
- الشّعور بالغضب، والإحباط، والحزن، والقلق
- فقدان الإهتمام بالعمل أو الهوايات المفضّلة
- الشّعور بالتّعب والإرهاق
- صعوبة في النوم أو إتخاذ القرارات
- التّغيّرات الهرمونيّة: انخفاض هرمون التستوستيرون
- ارتفاع مستويات هرمون الأستروجين لدى الآباء الجدد

## لعبة: قصة ورسم (٨ دقائق)

قومي بتوزيع الأوراق والأقلام على النساء، لكل امرأة ورقة أو اثنتين. اشرحي اللعبة: في هذه اللعبة، ارسمي على الورقة التي لديك شيئاً يجعلك تشعرين بالراحة أو الفرح، أو ارسمي أي أمر تحبين القيام به. ليس من الضروري أن تكون لوحة رائعة؛ المهم هو ما تعنيه الرسمة بالنسبة لك. في النهاية، سنأخذ بعض الوقت لنشارك مع بعضنا البعض حول القصص وراء هذه الرسومات.

ملاحظة: ابدئي إن أمكن بمشاركة رسمتك وتكلمي عنها أولاً لتشجيع النساء على الرسم والتعبير.

### ”أنا، مش أنا“ - الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمرّ مجدداً على فقرة ”أنا، مش أنا“ لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذين قضوه معاً. ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأول من هذه الفقرة واقرئي العبارات التالية على مسامعهنّ:

أنا قرّرت أن أستشير مختصّ أو أشارك مشاعري مع شخص قريب للحصول على المساعدة  
أنا قرّرت أن أضع خطة لتنظيم وجباتي اليومية  
أنا قرّرت أن أنظم ساعات نومي  
أنا قرّرت أن أطلب دعم عاطفي عندما أشعر بالإحباط  
أنا قرّرت أن أحبّ و أتقبّل جسدي كما هو  
أنا قرّرت أن أفكر بالأمر التي تزعجني قبل أن أتصرّف أو أقلق

### خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركاتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهن على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهنّ أكثر.