

## 5. สงสัยไหมว่า เหตุใดแม่หลังคลอดจึงไม่มีความสุข (ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด)

การมีลูกเป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต และอาจก่อให้เกิดความเครียด ไม่สบายใจ เหนื่อยและเศร้าได้ ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ มักจะเป็นไม่นาน แต่ถ้าท่านยังรู้สึกอยู่เป็นเวลานาน อาจมีภาวะซึมเศร้าได้ ถ้าอยากรู้ โปรดอ่านต่อไป

### มารู้จักกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

- ภาวะซึมเศร้าหลังการคลอดพบได้บ่อย โดยในแม่หลังคลอด 6 คนจะพบได้ 1 คนเลยทีเดียว
- อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาทั้งวัน ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หดความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- อาการที่พบบ่อยคือ ไม่มีเรี่ยวแรง เบื่ออาหาร นอนหลับมากไปหรือนอนไม่หลับ วิดกกังวล ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆไม่ได้ กระวนกระวายใจ รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิด หดหวัง และคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตาย
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด จะประกอบด้วย ความรู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับลูก และเกิดความกังวลว่า จะไม่สามารถดูแลตนเองและลูกได้
- สามารถรักษาได้โดยการรับการรักษา และการกินยาด้วยยาที่ปลอดภัยในช่วงให้นมบุตร
- หากไม่ได้รับการรักษา ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาจจะอยู่ยาวนานเป็นเดือน หรือปี ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพแม่ และพัฒนาการของลูกได้

### ท่านควรทำอย่างไร หากคิดว่า ตัวเองมีภาวะซึมเศร้า

- ปรีกษาหรือบอกเล่าความรู้สึกของท่านแก่คนใกล้ชิด ขอความช่วยเหลือจากเขา เช่น ช่วยเลี้ยงลูกให้ในช่วงที่ต้องการพักผ่อน
- ไปมาหาสู่ พบปะกับเพื่อน และครอบครัวสม่ำเสมอ
- ไปสูดอากาศบริสุทธิ์ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การพาลูกออกไปเดินเล่นจะดีต่อทั้งท่านและลูก
- พูดคุยกับแม่คนอื่น เพื่อขอความช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- หากท่านมีความคิดอยากทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายลูก ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน

โปรดจำไว้ว่า .....

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดพบได้บ่อยมาก

หากคิดว่าท่านมีภาวะซึมเศร้า ให้ขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขทันที .....