

Aytən MUSAYEVA
Qərbi Kaspi Universiteti
E-mail: aytenmelikzade7212@gmail.com

HAMİLƏLİK ZAMANI STRESS VƏ YARANMA SƏBƏBLƏRİ

Xülasə

Hamiləlik psixologiyası dediyimiz zaman qadının hamiləlik müddətindəki psixoloji və emosional vəziyyətini nəzərdə tutulur. Bu müddət ərzində baş verən hormonal dəyişikliklər, fiziki tələbatlar və həyat dəyişiklikləri, qadının psixoloji sağlamlığını öz təsirini göstərə bilər. Hamiləlik müddətində qadınlar müxtəlif hisslər, həyəcanlar və qorxular yaşayaraq, bu mərhələnin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq həyatlarına adaptasiya etməyə çalışırlar. Psixoloji dəstək, düzgün verilən informasiya hamiləlik zamanı yaşanan emosional dəyişikliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər. Əksər qadınlar üçün hamiləlik və zahılıq dövrü stressli dolu zaman olaraq yadda qalır. Əhval-ruhiyyənin dəyişməsi özünü adətən, emosional olaraq dəyişkən, qıcıqlanma, kədər və ya xoşbəxtlik kimi hisslərin artması şəklində özünü göstərir. Qadının doğuşa qədərki psixiatrik qiymətləndirilməsinə psixi xəstəliklərin şəxsi və ailə anamnezi, psixoloji pozuntuların olub-olmaması, sonsuzluq halının olması, adəti düşüklərin olması, predmenstrual sindrom olması, həyatı təhlükəli döl, öncəki hamiləliklər zamanı bətdaxili ölüm və ya düşük olması halları, hamiləlik zamanı həddindən artıq qusma və ya yalançı hamiləlik, daha öncə problemlili hamiləlik və ya doğuşun olması, zahılıq dövrünün psixozu halları, anadangəlmə yaxud sonradan qazanılmış xəstəliklər, ailədaxili konfliktlərin olması, ailə üzvlərindən yaxın zamanlarda ölüm halının olması və s. Bu kimi hallar aid edilir.

Açar sözlər: Hamiləlik, stress, problemlili hamiləlik, emosional dəyişiklik, psixoloji sağlamlıq, anamnez

UOT: 159

DOI: 10/54414/DMUG6318

Giriş

Hamiləlik zamanı depressiya həm ananın, həm də uşağın sağlamlığına təsir edən mühüm bir vəziyyətdir. Bu ümumi psixi pozuntudur. Hamiləlik dövründə depressiya və depressiv simptomların yayılması 12-36% arasında dəyişir. (3) Genetik, psixoloji, bioloji, ətraf mühit və hormonal amillər hamiləlik depressiyasına meylli amillərdir. Hamiləlik zamanı depressiya, vaxtından əvvəl doğuş, preeklampsia, doğuşun çətin keçməsi, mənfi hamiləlik və daha çox cərrahi müdaxilə ehtiyacı, hamiləlik yaşına görə kiçik döl, aşağı çəki ilə yeni doğulmuş uşaq və aşağı Apgar skoru kimi mamalıq fəsadlarına səbəb ola (5). Bundan əlavə, hamiləlik depressiyası intihara cəhd və doğuşdan sonrakı depressiya riskini artırır. Artmaq potensialına görə də çox vacibdir erkən hamiləlik Hamiləlik dövründə görülən depressiya uzun müddətdə həm hamilə qadına, həm də dölə təsir edir. Buna görə

hamiləlik depressiyası erkən və erkən tanınmalıdır. Müalicə ana və döl üçün riskləri azaldacaq. Hamiləlik dövründə depressiyaya meylli ola biləcək risk qruplarının tibb işçiləri tərəfindən erkən müəyyən edilməsi depressiyanın qarşısının alınması və müalicəsini asanlaşdıracaq. (4) Bütün dünyada yaygın olan mühüm psixi sağlamlıq problemi olan depressiya, insanların funksionallığına, yaradıcılığına, xoşbəxtliyinə və məmnunluğuna mane olmaqla onların həyat keyfiyyətini aşağı salır və işçi qüvvəsinin itkisinə səbəb olur. (2) Beynəlxalq tədqiqatlar göstərir ki, depressiyaların əksəriyyəti hamiləlikdən qaynaqlanır. 18-44 yaş arası qadınlarda doğuş və doğuş kimi məhsuldarlıq proseslərini əhatə etdiyi bildirilir (3). Bu proseslərdən biri olan hamiləlik qadınlar üçün təkcə təbii həyat hadisəsi deyil, həm də mühüm bioloji və psixososial dəyişikliklərin baş verdiyi, narahatlıq və stress yarada biləcək bir çox faktorla qarşılaşma riskinin yüksək olduğu bir

dövrüdür. Keçmiş illərdə hamiləlik “psixiatrik pozğunluqlar üçün qorunma dövrü” kimi qəbul edilsə də, bu gün bu fikir qəbul edilmir. Çünki qadınlar hamiləliyi sevinc, məmnunluq, yetkinlik, özünü həyata keçirmə və xoşbəxtlik mənbəyi kimi qəbul edirlər. (1) Stress, narahatlıq, həyəcanlı gözləmə, həddindən artıq yüklənmə kimi mənfi psixoloji duyğuların yaşana biləcəyi bir dövr olaraq da görülməlidir. Qadınlar hamiləliyi sevinc, məmnunluq, yetkinlik, özünü həyata keçirmə və xoşbəxtlik mənbəyi kimi qəbul etdikləri üçün stress, narahatlıq, həyəcanlı gözləmə, həddindən artıq yüklənmə kimi mənfi psixoloji duyğuların yaşana biləcəyi bir dövr kimi də görə bilərlər. Ədəbiyyatda hamiləlik və doğum dövrləri nəticəsində yaranan neyroendokrin pozğunluqlardan bəhs edilir. Psixososial dəyişiklikləri həyatın digər dövrləri ilə müqayisə etməyin mümkün olmadığı bildirilir. Bu səbəblərə görə, hamiləlik qadınların həyatında yüksək təsirli stress dövrüdür və tez-tez narahatlıq və depressiya ilə birləşir. Hamiləlik depressiyası dölə və anaya təsir göstərir. (5) Sağlamlığa mənfi təsir etdiyi və doğuşdan sonrakı depressiyaya yol açdığı üçün vurğulanması və erkən diaqnoz qoyulması və müalicə edilməsi lazım olan bir problemdir. Bu yazıda hamiləlik zamanı depressiyanın tərifini, onun ana və döl üçün risklərini, qarşısının alınması və müalicəsini, hamiləlik depressiyasında tibb işçilərinin rolunu qısaca nəzərdən keçirməyi hədəfləyirik. Bu məqsədlə Türk Tibb İndeksi, Türk Sitat İndeksi, Türk Psixiatriya İndeksi Index kimi milli məlumat bazaları, Pubmed və Google Scholar kimi beynəlxalq onlayn məlumat bazaları hamiləlikdə depressiya ilə bağlı açar sözlərdən istifadə edilərək skan edilmiş və müvafiq məqalələr qiymətləndirilmişdir. (2)

Depressiyanın tərifı və diaqnostik meyarları

Depressiya; dərin kədərli əhval-ruhiyyədə düşünmək, danışmaq Hərəkətlərdə lənglik və durğunluq, dəyərsizlik, kiçiklik, zəiflik, istəksizlik, bədbinlik, intihar, fizioloji funksiyaların ləngiməsi kimi hiss və düşüncələr kimi simptomları ehtiva edən bir haldır. Bu hal koqnitiv və emosional sahələrlə bağlı bir çox simptomları əhatə edir. Bu simptomlar yüngüldən şiddətə qədər dəyişə bilər. Depressiya ilkin əhval pozğunluğu kimi baş verə bilər və ya bir çox psixiatrik və

tibbi vəziyyətlərə ikincil olaraq görülməlidir. Depressiya həm də yayılması, xroniki olması, yüksək təkrarlanma tezliyi səbəbindən mühüm sağlamlıq problemi hesab edilir və işini itirmə və intihar riskini artırır. Amerika Psixiatriya Assosiasiyası tərəfindən nəşr olunan psixi pozğunluqların tərifı Statistik Təlimata (DSM-IV-TR) uyğun olaraq əsas depressiya üçün diaqnostik meyarlar Cədvəl 1-də göstərilmişdir. (1)

Hamiləlik Depressiyasının Tezliyi

Postpartum depressiya ilə bağlı çoxlu araşdırmalar aparılsa da, hamiləlik depressiyası ilə bağlı məhdud tədqiqatlar var. Fərqli mədəniyyətlərdə hamiləlik zamanı depressiyanın yayılmasının araşdırıldığı araşdırmalarda Macarıstanda 17,9%, ABŞ-da 20%, Kanadada 25%, Finlandiyada 30% depressiya əlamətlərinin yayılması aşkar edilmişdir. Beck Depressiya Ölçüsünə (BDI) görə aparılan tədqiqatlarda (kesmə balı 17 və yuxarı), hamiləlik dövründə depressiya əlamətlərinin tezliyi; Karaçam və Ançel 27,3%, Altınay 27,9%, Sevindik 36,3% olaraq tapılıb. Gölbaşı və başqaları. [20] Edinburq Postnatal Depressiya Şkalasına (EPDS) əsaslanan tədqiqatlarında; Hamiləlik dövründə depressiya əlamətlərinin yayılmasının 28,6% olduğu müəyyən edilmişdir. (4)

Nəticə

Qadınlar hamiləlik dövründə yaxşı ana ola biləcəkləri ilə bağlı narahatlıq keçirir. “Mükəmməl ana olmaq istəyirəm, xətalara yol verməyəcəm, uşağım hamıdan daha ağıllı və sağlam olacaq” kimi daima düşüncələr içində olur. Bu cür narahatlıqlardan dolayı qadın özünü özgüvənsiz hiss edə bilər. Davamlı olaraq mənfi düşüncələrdən dolayı yuxu rejimi, qidalanma rejimi pozula bilər. Həddindən artıq narahat olmaq insanlarla, ən çox da həyat yoldaşı ilə münasibətlərinə zərər gətirə bilər. Hamiləlikdə yeni həyata uyğunlaşma nəticəsində yaranan stress qadını bədbəxt və həyata qarşı bədbin hala gətirə bilər. Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, depressiyaya genetik olaraq meyilliliyi olan xanımlarda hamiləlik zamanı depressiyanın yaranmasına səbəb olur. Hamiləlik zamanı hormonların səviyyəsində yüksəlməyə doğru dəyişikliklərin olması da depressiyaya yol açır. Bu zamanlarda analarda bədbəxtlik, tez-tez küsmə, nigarançılıq,

vəsvəsə kimi hallar müşahidə oluna bilər. Anada “birdən uşağa zərər verərəm, birdən ona yaxud mənə nəşə olar” kimi düşüncələrin uzun müddət davam etməsi nəticəsində depressiya yarana bilər və vərdiş halına gələ bilər. İşləyən hamilə qadınlar isə öz iş həyətləri ilə bağlı narahatlıq hissləri keçirə və yeni körpənin dünyaya gəlməsinin, həyatındakı bir çox əyləncəli anaların sonlanması ilə nəticələncəyini düşünə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYYAHISI:

1. "What to Expect When You're Expecting" -Heidi Murkof, Sharon Mazel
2. "Ina May's Guide to Childbirth" - Ina May Gaskin.
3. "The Whole 9 Months: A Week-By-Week Pregnancy Nutrition Guide with Recipes for a Healthy Start" - Jennifer Lang MD
4. "Birthing from Within" - Pam England, Rob Horowitz
5. "The Mother-to-Mother Postpartum Depression Support Book" - Sandra Poulin

Айган МУСАЕВА

Западно- Каспийский университет
E-mail: aytenmelikzade7212@gmail.com

СТРЕСС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПРИЧИНЫ КРАТКОЕ

Резюме

Когда мы говорим «психология беременности», мы имеем в виду психологическое и эмоциональное состояние женщины во время беременности. В этот период гормональные изменения, физические нагрузки и изменения в жизни могут повлиять на психологическое здоровье женщины. Во время беременности женщины испытывают различные чувства, волнения и страхи и стараются адаптировать свою жизнь согласно особенностям этого этапа. Психологическая поддержка и нужная информация помогут вам справиться с эмоциональными изменениями, произошедшими во время беременности. Для большинства женщин беременность и роды – это стрессовое время. Изменения настроения обычно проявляются в виде эмоциональных изменений, усиления чувства раздражительности, печали или счастья. Пренатальная психиатрическая оценка женщины включает личный и семейный анамнез психических заболеваний, наличие психологических расстройств, бесплодия, выкидышей, наличие предменструального синдрома, угрожающие жизни плода, случаи внутриутробной гибели или выкидыша во время предыдущих беременностей, чрезмерная рвота или ложная беременность во время беременности, предыдущая проблемная беременность или роды, случаи психоза периода интеллекта, врожденные или позднее приобретенные заболевания, семейное наличие конфликтов, недавняя смерть членов семьи и т. Д. Такие случаи связаны.

Ключевые слова: Беременность, стресс, проблемная беременность, эмоциональные изменения, психологическое здоровье, анамнез.

Aytan MUSAYEVA

Western Caspian University

E-mail: aytenmelikzade7212@gmail.com

STRESS DURING PREGNANCY AND CAUSES

Summary

When we say pregnancy psychology, we mean the psychological and emotional state of a woman during pregnancy. During this period, hormonal changes, physical demands and life changes can affect a woman's psychological health. During pregnancy, women experience various feelings, excitement and fears, and try to adapt their lives according to the characteristics of this stage. Psychological support and the right information can help you cope with the emotional changes experienced during pregnancy. For most women, pregnancy and childbirth are stressful times. Mood changes are usually manifested in the form of emotional changes, increased feelings of irritability, sadness or happiness. Prenatal psychiatric assessment of a woman includes personal and family history of mental illnesses, presence of psychological disorders, infertility, miscarriages, presence of premenstrual syndrome, life-threatening fetus, cases of intrauterine death or miscarriage during previous pregnancies, excessive vomiting or false pregnancy during pregnancy, previous problematic pregnancy or childbirth, cases of psychosis of the period of intelligence, congenital or later acquired diseases, familial the presence of conflicts, recent death of family members, etc. Such cases are related.

Key words: Pregnancy, stress, problematic pregnancy, emotional change, psychological health, anamnesis

Daxil olub: 02.03.2024