

Nərgiz Emin qızı CƏFƏROVA
Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: nergiz1256@gmail.com

HAMILƏLİK DÖVRÜNÜN PSIXOLOJİ XARAKTERİSTİKASI

Xülasə

Qadınların həyatında baş verən ən önəmli hadisələrdən biri də onların ana olmaq prosesidir. Həmçinin, bu dövr onların həyatında ciddi dəyişikliklər yaradan bir dövrdür. Hamiləlik dövründə qadınların hormonal dəyişiklikləri, fiziki inkişafı və gələcək ana roluna uyğunlaşma, onların emosional vəziyyətini təsir edir. Hamiləlik, qadınlarda müxtəlif emosional mərhələlərə səbəb olur, bu mərhələlər bəzən sevinc və həyəcan, bəzən isə qorxu və narahatlıqla müşayiət edilir. Bu dövrün çətinlikləri qadınların psixoloji vəziyyətinə böyük təsir göstərə bilər, ona görə də hamilə qadınların psixoloji dəstək almaları vacibdir.

Məqalə, hamiləlik dövründə qadınların psixoloji vəziyyətinin necə dəyişdiyini və bu dəyişikliklərin onların gündəlik həyatına necə təsir etdiyini müzakirə edir. Hormonal dəyişikliklər, bədənə fiziki strukturu və sosial amillər, qadınların emosional vəziyyətində dalğalanmalara səbəb ola bilər. Həmçinin, hamiləlik dövründə qadınların qarşılaşdığı psixoloji çətinliklərə qarşı tətbiq olunan psixoterapevtik üsullar da diqqət mərkəzindədir. Bu terapiyalar, onların psixoloji sağlamlıqlarını qorumaqla yanaşı, doğum öncəsi dövrə daha hazırlıqlı olmalarını təmin edir.

Açar sözlər: Hamiləlik, trimestr, hormon, təşviş, depressiya

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/VYII4494>

Giriş

Hamiləlik, bir qadının həyatında yalnız fiziki cəhətdən deyil, həm də psixoloji baxımdan böyük dəyişikliklərə uğradığı bir dövrdür. Hamiləlikdə qadınların bədənində hormonal, fizioloji və emosional dəyişikliklər baş verir və bu dəyişikliklər onların gündəlik həyatlarına, daxili dünyalarına təsirsiz ötüşmür. Bu dövr, yalnız fiziki cəhətdən bir inkişaf dövrü olmaqla kifayətlənmir, həm də qadının psixoloji vəziyyətində çoxsaylı dəyişikliklərə yol açır. Qadınlar hamiləlik dövrü ərzində müxtəlif emosional mərhələlərdən keçir, bəzən sevincli və həyəcanlı olur, bəzən isə qorxu və narahatlıqla üzləşirlər. Hamiləlik dövrü, qadının həyatına yeni bir yön verir və bu müddət ərzində qarşılaşdığı psixoloji və emosional təcrübələr həyatının digər dövrlərindən fərqli olaraq xüsusi bir yer tutmaqdadır. Hormonal dəyişikliklər, bədənə fiziki cəhətdən dəyişməsi və doğuma hazırlıq kimi amillər, qadınların ruh halını dəyişdirir və onların psixoloji vəziyyətinə təsir göstərir. Eyni zamanda, hamiləlik qadının həyatında yeni bir rolun – ana

rolunun təməlini qoyur və bu, gələcəkdəki dəyişiklikləri və təcrübələri formalaşdırır. Psixoloji baxımdan, hamiləlik bir çox qadın üçün həm sevincli, həm də çətin bir proses ola bilər. Bu dövrün təkcə fiziki deyil, eyni zamanda emosional və psixoloji təsirləri də böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də, hamilə qadınların psixoloji vəziyyətini anlamaq və onlara dəstək olmaq, yalnız onların sağlamlığı üçün deyil, həm də gələcək uşaqlarının rifahı üçün həyati əhəmiyyət daşıyır.

Bu məqalənin məqsədi, hamiləlik dövründə qadınların psixoloji vəziyyətini və bu vəziyyətin onlara necə təsir etdiyini dərinlən araşdırmaqdır. Hamiləlik dövründə qarşılaşılan emosional dalğalanmalar, qorxular, narahatlıqlar və bədən dəyişikliyi ilə bağlı yaşanan çətinliklər, həmçinin bu dövrün psixoloji sağlamlığa təsirləri geniş şəkildə müzakirə ediləcək. Həmçinin, hamilə qadınların psixoloji vəziyyətini dəstəkləyən və onları bu dövrün çətinliklərindən qoruyan müxtəlif strategiyalar və psixoloji yardımlar da nəzərdən keçiriləcəkdir.

Əsas mətn

Hamiləlik dövrü qadınlar üçün yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji olaraq böyük dəyişikliklərlə müşayiət olunur. Bədənin dəyişməsi, hormonal balansın dəyişməsi və gələcəkdəki ana rolu ilə əlaqədar gündəlik həyatda baş verən dəyişikliklər, qadının psixoloji vəziyyətində müxtəlif reaksiyalara səbəb olur. Bu dövr, bir tərəfdən həyəcan və gözlənilən xoşbəxtliklə dolu olsa da, digər tərəfdən qorxu, stress və narahatlıq kimi çətinlikləri də özü ilə gətirir. Hamiləlik, qadının daxili dünyasında təbii bir yenilənmə və böyümə prosesidir, lakin bu prosesin tək-cə fiziki deyil, həm də emosional və psixoloji tərəfləri vardır.

Hormonal dəyişikliklər, xüsusilə hamiləlik hormonlarının səviyyəsinin artması, qadınların emosional vəziyyətində nəzərə çarpan dəyişikliklərə səbəb olur. Bu dövrdə qadınlar bəzən daha həssas, əsəbi və ya sevinc dolu ola bilərlər. Həmçinin, hamiləlik dövrü, qadının öz bədənində və kimliyində dəyişikliklərini dəyişdirə bilər. Fiziki dəyişikliklər, qadının özünü necə hiss etməsinə və bu dəyişikliklərə necə reaksiya verməsinə təsir göstərir. Bundan əlavə, hamiləlik dövrü, qadının psixoloji vəziyyətini yalnız bədənindəki dəyişikliklərlə deyil, həm də sosial və şəxsi məsələlərlə əlaqələndirir. Ailə üzvləri, iş yoldaşları və cəmiyyətin gözləntiləri qadınların psixoloji vəziyyətinə təsir edə bilər. Hamiləlik, həm də bir çox qadın üçün ana olma məsuliyyətini mənimsəmə prosesidir və bu, bəzən qadınlarda daxili bir mübarizə və ya qorxulara səbəb olur.

Ağıllarda hamilə qadınla bağlı "çiçəklənmiş" bir obraz var ki, bu da onun fiziki və emosional sağlamlığının yaxşılaşdığını göstərir. Lakin bu, çox vaxt gerçəklikdən uzaqdır. Xüsusilə diqqət çəkən bir fakt budur ki, qadınların hamiləliyə verdiyi reaksiyalar çox fərqlidir və hər bir hamiləlik mərhələsində də dəyişir, buna görə də peşəkarlar qadınların emosional dəstəyə olan fərqli ehtiyaclarına uyğun həssas olmalıdırlar.

Bəzi hamiləliklərin nevrozla əlaqəli olmasına dair sübutlar mövcuddur. Bir araşdırma göstərmiş ki, hamilə qalan tələbələr müxtəlif dövrlərdə psixiatriya problemləri ilə daha çox müraciət etmişlər. Hamiləlik, bəzən diqqət çəkmək məqsədilə, ya da istənməyən bir vəziyyətdən qaçmaq, zəif olan bir əlaqəni bərpa etmək və ya sevgi obyektini təmin etmək üçün başlanır. Ancaq ən pis və uğursuzluğa uğrama ehtimalı ən yüksək olan

vəziyyət, qadının həyatında sevgi və qayğı çatışmazlığını uşağın təmin edəcəyini gözləməsidir.

Joan Raphael-Leff üç növ "problemləli hamiləlik" təsnif edib. Bunlar:

1. **Qarışıq hamiləliklər:** Bu, hamiləliyin planlanmamış, vaxtsız və ya səhv olduğu hallarda baş verir. Bəzi hallarda, bu, keçici və ya məmnuniyyətsiz bir əlaqə nəticəsində ola bilər, hətta zorakılıq və ya incestdən qaynaqlanmış ola bilər. Hamiləliyin vaxtı da səhv ola bilər; məsələn, qadın karyerasına xələl gəlməsindən inciyir və ya hamiləlik, ölü doğuş və ya neonatal ölümündən sonra hələ də yas tutan qadın üçün çox erkən olur. Digər hallarda isə, qadın itirilmiş uşağını "əvəz etmək" məqsədilə hamilə qalır.

2. **Komplikasiyalı hamiləliklər:** Burada fiziki və ya sosial-iqtisadi çətinliklər və həyatın digər mənfi hadisələri hamiləliyi daha da mürəkkəbləşdirir. Məsələn, hamiləlik zamanı qanama və ya hamiləliyə bağlı yüksək təzyiq kimi sağlamlıq problemləri ananın uzun müddət yatqda qalmasını tələb edərsə, bu vəziyyət həm yorucu, həm də narahat edici ola bilər. Əgər ananın maddi problemləri, evsizliyi və ya ailə və dostlardan dəstək almaması varsa, bu, onun özünü qeyri-sabit və narahat hiss etməsinə səbəb ola bilər. "Yeni ev, yeni uşaq" vəziyyəti buna bir misaldır. Hamiləlik dövründə valideyn itkisi kimi kədərli bir hadisə baş verərsə, ananın hissləri qarışa bilər və yasını doğuşdan sonra başlamağa qərar verə bilər.

3. **Emosional olaraq həssas hamiləliklər:** Bu tip hamiləliklərdə qadın və ya onun yaxın ailə üzvləri hamiləliyi ya çox yüksək, ya da çox aşağı qiymətləndirir. Bəzən qadın, əvvəlki sonsuzluq təcrübəsindən dolayı hamiləliyi çox yüksək qiymətləndirə bilər və bunun necə gözəl olacağı barədə qeyri-real gözləntilərə sahib ola bilər, amma uşaq sahib olmanın gətirəcəyi məsuliyyətlə başa çıxmağa hazır olmaya bilər. Əvvəlki hamiləlik itkisi, qadının doğuşa qədər uşağa bağlanmaqdan çəkinməsinə səbəb ola bilər [1, s 2].

Hamiləlikdə hormonların rolu

Hamiləlik dövründə hormonlar qadının fiziki və psixoloji vəziyyətindəki dəyişikliklərdə mühüm rol oynayır. Hormonlar, bədənin müxtəlif funksiyalarını tənzimləyən kimyəvi maddələrdir və hamiləlikdə bu maddələrin səviyyəsi əhəmiyyətli dərəcədə artır. Bu hormonal dəyişikliklər yalnız bədənin fiziki strukturunu dəyişdirmir, eyni zamanda qadının emosional vəziyyətinə,

psixoloji sağlamlığına və hətta davranışlarına da təsir edir. Hamiləlik zamanı ən mühüm hormonal dəyişikliklər arasında progesteron, estrogen və HCG (Human Chorionic Gonadotropin) hormonları var. Bu hormonlar hamiləliyin gedişatını idarə edir və qadının bədənindəki dəyişiklikləri tənzimləyir.

Progesteron hormonunun hamiləliyə təsiri

Progesteron, hamiləlik dövrünün ən vacib hormonlarından biri olaraq bilinir və bu hormonun səviyyəsi hamiləlik zamanı xeyli artır. Hamiləlik başladıqdan sonra progesteron qadının bədənində çoxsaylı fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur. Bu hormonun əsas vəzifəsi, hamiləlik üçün uyğun bir mühit yaratmaq və inkişaf edən embrionun yerləşməsinə təmin etməkdir. Progesteron, uterusun (uşaqlıq) mühitini dəyişdirərək onun iç divarını hazırlayır, bu da yumurtanın yerləşməsi və onun inkişafı üçün zəruri olan şəraiti yaradır. Eyni zamanda, progesteronun bədən digər hissələrində də mühüm təsirləri vardır. Hamiləlik dövründə, progesteron, uterusun əzələlərini yumşaldaraq, doğuş üçün lazımlı şəraiti hazırlayır və doğuş zamanı uterusun açılmasını asanlaşdırır. Bu hormon həmçinin bədən maye balansını tənzimləyir, qadınların hamiləlik zamanı yaşadıkları şişkinlik və ya su tutma kimi hallara təsir edə bilər.

Hormonal dəyişikliklərin psixoloji təsirlərinə gəldikdə isə, progesteron qadının emosional vəziyyətinə də təsir edir. Progesteronun yüksək səviyyəsi, qadınlarda daha çox həssaslıq və emosional reaktivlik yarada bilər. Bu, bəzi hallarda narahatlıq hissini və ya depressiv simptomları artırır. Hamilə qadınların tez-tez əhval-ruhiyyə dəyişiklikləri yaşaması, bu hormonun təsiri ilə əlaqədardır. Çox vaxt progesteron, qadınları daha həssas və narahat edərək onların psixoloji vəziyyətlərini dəyişdirə bilər. Bundan başqa, progesteron səviyyəsinin artması, qadınların bədənələrinə və psixoloji vəziyyətlərinə müxtəlif təsirlər göstərə bilər. Məsələn, bədən yeni fiziki dəyişiklikləri və hormonal balansın dəyişməsi qadınlarda müxtəlif stress reaksiyalarına və narahatlıq hallarına yol açır. Progesteronun bu cür təsirləri, xüsusilə hamiləlik dövründə qadının emosional vəziyyətinin və ümumi psixoloji sağlamlığının necə inkişaf edəcəyini müəyyən edir. Beləcə, progesteron yalnız hamiləliyin bioloji proseslərini tənzimləməkdə deyil, həm də qadınların emosional vəziyyətinə təsir edərək bu dövrün

çətinlikləri ilə mübarizə aparmalarına kömək olur. Bu hormonun təsiri həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən qadının həyatını daha mürəkkəb və dinamik bir prosesə çevirir.

Estrogen hormonunun hamiləliyə təsiri

Estrogen, hamiləlik aylarında qadın bədənində artan və çox vacib olan digər bir hormondur. Bu hormon, hamiləlik boyunca qadının bədənindəki bir çox fiziki dəyişiklikləri stimullaşdırır və yeni bir həyatın inkişafı üçün uyğun şəraiti yaradır. Estrogenin artması, əsasən uterusun böyüməsinə və inkişaf etməsinə kömək edir. Bu, uşaqlığın daha böyük və daha geniş olmasına səbəb olaraq gələcəkdəki uşaq üçün lazım olan sahəni təmin edir. Həmçinin, estrogenin təsiri ilə süd vəzlərində şişkinlik və həssaslıq artır. Bu dövr ərzində, süd vəzlərindəki toxumalar daha çox qanla təmin edilir və bu da onların böyüyərək hazır vəziyyətə gəlməsinə səbəb olur. Estrogen, həmçinin qadının ümumi fiziki inkişafına da təsir edir, bədən digər hissələrində müxtəlif dəyişikliklərə və yığılmalara səbəb olur.

Estrogenin təsiri yalnız fiziki dəyişikliklərlə məhdudlaşmır, həm də qadının emosional vəziyyətinə də öz təsirini göstərir. Bu hormonun yüksək səviyyəsi, qadının özünə güvənini artırır və bu da onu daha müsbət və enerjili hiss etməyə kömək edə bilər. Lakin, estrogenin yüksək səviyyəsi, bəzən qadınların əhval-ruhiyyəsində sürətli dəyişikliklərə, hətta emosional dalğalanmalara yol açır. Bu, hormonal dəyişikliklər səbəbindən qadınların daha tez əsəbiləşməsi, həyəcanlanması və ya əksinə, daha həssas və melanxolik olmasına səbəb ola bilər. Hamiləlik dövründə estrogenin yüksək səviyyəsi, həmçinin qadınların sosial və şəxsi münasibətlərinə də təsir edə bilər. Hormonların dəyişməsi, onların əhval-ruhiyyələrini və gündəlik həyatlarına münasibətlərini dəyişdirə bilər. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, estrogenin təsiri altında qadınlar daha çox diqqət və qayğıya ehtiyac duyurlar və bəzən yaxın ətrafdan daha çox dəstək gözləyirlər.

Beləliklə, estrogen, hamiləlik dövrünün bioloji proseslərini yönləndirən və qadının emosional vəziyyətini, özünə inamını və ümumi psixoloji vəziyyətini formalaşdıran mühüm bir hormondur. Estrogenin rolunu başa düşmək, hamilə qadınların psixoloji və fiziki sağlamlığını daha yaxşı dəstəkləmək, bu dövrü daha rahat keçirmələrini təmin etmək üçün vacibdir.

Hamiləlik dövrünün trimestrləri və hər mərhələdə baş verən dəyişikliklər

Hamiləlik dövrü üç mərhələdən, yəni, trimestrlərdən ibarətdir və hər trimestr üç ay müddətini əhatə edir. Hər bir trimestrdə müxtəlif pozitiv və neqativ dəyişikliklər baş verir.

Birinci trimestr (0-12 həftə)

Birinci trimestr qadının ana olacağını yeni öyrəndiyi dövrüdür və müxtəlif emosiyalara səbəb olur. Hamiləlik, xüsusilə planlaşdırılmamış olduqda, həm qadın, həm də kişi üçün emosional və sosial baxımdan çətin bir mərhələdir. Bu kimi hallarda, yeni reallığı qəbul etmək, tez bir şəkildə qərar vermək və ona uyğunlaşmaq vacibdir. Hamiləliyi hər iki valideynin qəbul etməsi və dərk etməsi, prosesin sağlam şəkildə irəliləməsi üçün əsas şərtlərdən biridir. Eyni zamanda, valideynlərin doğrulacaq körpənin fərdi xüsusiyyətlərini – o cümlədən onun cinsiyyətini – əvvəlcədən mənəvi olaraq qəbul etməyə hazır olmaları, gələcək ailə münasibətlərinin təməlini qoyur. Bu psixoloji hazırlıq, qadınla yanaşı, ailə üzvlərinin hər birinin emosional sabitliyi və dəstəyi ilə formalaşır.

Hamiləlik dövrü ərzində həyat tərzindəki dəyişikliklər və qadının psixoloji və fiziki sağlamlığına diqqət yetirilməsi çox önəmlidir. Bu mərhələdə ər-arvad münasibətlərində qarşılıqlı dəstək, birgə adaptasiya və yeni rolların paylaşılması sağlam ailə strukturunun yaranmasına kömək edir. Araşdırmalar göstərir ki, valideynlərin doğrulacaq körpə ilə emosional əlaqə qurması da bu mərhələdə vacibdir. Hamiləliyin 12-ci həftəsindən etibarən döl xarici toxunuşlara reaksiya verir və 14-cü həftədən sonra eşitmə qabiliyyəti inkişaf edir. Ananın emosional vəziyyəti, onun hormonları və bioloji aktiv maddələri vasitəsilə plasenta vasitəsilə birbaşa dölə ötürülür. Uzun müddətli emosional vəziyyətlər döl üçün normal hal alır. Qadının rahat və emosional baxımdan stabil olduğu, sevinclə yaşadığı hamiləlik dövrü körpənin düzgün inkişafına kömək edir. Bunun əksinə, narahatlıq, qəzəb, qorxu və digər neqativ emosiyalar dölün gərginlik səviyyəsini artıraraq onun motor və emosional fəaliyyətini zəiflədir və fiziki inkişafını ləngidə bilər.

Hamiləlik dövrü yalnız qadının ana olmağa hazırlaşdığı bir dövr deyil, həm də kişinin ata roluna uyğunlaşması üçün vacib bir mərhələdir. Bu prosesin başlanğıcı, kişinin həyat yoldaşının fiziki və emosional vəziyyətinə qarşı məsuliyyət hissi və

qayğı göstərməsi ilə başlayır. Həyat yoldaşının qadının sağlam həyat tərzini paylaşması, həkim müayinələrinə qatılması, birgə psixoloji və pedaqoji maarifləndirmə fəaliyyətlərinə cəlb olunması gələcək valideynlik üçün psixoloji mühit yaradır. Bu, həmçinin, partnyorlar arasındakı emosional yaxınlığı gücləndirir və ailə daxilində sabitliyi qoruyur [2].

İkinci trimestr (13-26 həftə)

Hamiləliyin ikinci trimestrində ananın hormonları daha sabitləşir, bu da enerjinin artmasına və güc hissinin yüksəlməsinə səbəb olur. Bu mərhələdə ana daha pozitiv emosiyalarla zəngin yeniliklərə açıq olur. Bədənin dəyişiklikləri artıq gözlə görünəcək qədər aydınlaşır və qadın bu dəyişikliklərə öyrəşərək, onlardan zövq almağa başlayır. Həm fiziki, həm də emosional baxımdan bu dövr, qadının daha rahat və özünə inamlı hiss etməsi üçün vacib bir mərhələdir. Bu dəyişikliklər ailə həyatında, xüsusilə də intim münasibətlərdə özünü göstərə bilər.

İkinci trimestr, həmçinin hamilə qadın üçün rahat və estetik baxımdan gözəl geyimlərin seçilməsinin vacib olduğu bir dövrüdür. Bu, qadının fiziki gözəlliyini vurğulamaqla yanaşı, müsbət emosional dəyişikliklər yaratmağa da kömək edir. Bu mərhələdə həmçinin fotosəkillər və ya fotosesiyalar kimi fəaliyyətlər, qadının bu dövrün gözəlliyini təqdir etməsi və özünü yaxşı hiss etməsi üçün faydalıdır. Bu dövr, həm də doğuşa və valideynliyə hazırlığın başlanması üçün əlverişli bir vaxtdır. Gələcək valideynlərlə ünsiyyət qurmaq, onların təcrübələrini dinləmək və fikir mübadiləsi aparmaq, psixoloji cəhətdən faydalı ola bilər. Bu cür sosial əlaqələr və məlumat mübadiləsi, qadının hamiləlik dövrünü daha rahat və inamlı şəkildə keçirməsinə kömək edir. Bundan başqa, ikinci trimestr dövründə dölün beyin strukturlarının fəal inkişafı baş verir. Körpə ilə emosional əlaqə daha güclü və dərinləşir, çünki artıq ana dölün hərəkətlərini hiss etməyə başlayır. Bu mərhələdə, ana ilə körpə arasında həm toxunuşla, həm də səs vasitəsilə əlaqə qurulur. Körpənin hərəkətlərini hiss etmək, ananın onunla əlaqəsini daha da möhkəmləndirir və bu da valideynlik roluna uyğunlaşma prosesində mühüm psixoloji təsir göstərir [2].

Üçüncü trimestr (27-40 həftə)

Hamiləliyin son mərhələsi olan üçüncü trimestrdə qadının orqanizmində artan fiziki gərginliklə yanaşı, emosional dalğalanmalar da müşahidə edilir. Doğuşun yaxınlaşması ilə birlikdə, qadınlarda qorxu, özgüvənsizlik və başqalarından asılı olma hissi yarana bilər. Bu dövr, qadın üçün həm fiziki, həm də emosional baxımdan çətin ola bilər və bu tip hisslər təbii olaraq meydana gəlir. Bu dəyişikliklər, qadının doğuma hazırlıq prosesində təcrübələrini və gözləntilərini əks etdirir. Üçüncü trimestrdə qadın daha emosional, həssas və tez kövrələn ola bilər. Bu, hamiləlik dövrünün son mərhələsində normal bir vəziyyət hesab olunur. Hamilə qadınlar, bu emosional dəyişikliklərlə başa çıxmaq üçün müxtəlif psixoloji strategiyalar tətbiq edə bilərlər. Məsələn, meditasiya, masaj və təmiz havada gəzinti kimi rahatlama metodları bu dövrdə faydalı sayılır və qadının fiziki gərginliyini azaldır. Ev işləri, xüsusilə də yeni doğulacaq körpənin otağını hazırlamaq və lazımı əşyaları toplamaq, qadının emosional gərginliyini azaltmağa kömək edə bilər. Bu cür fəaliyyətlər, qadının diqqətini başqa şeylərə yönəltməyə və doğum üçün hazırlığı artırmağa imkan verir. Həmçinin, emosional tarazlıq yaratmaq üçün art-terapiya, kreativ məşğələlər və pozitiv insanlarla sosial əlaqələr qura bilmək çox vacibdir.

Hamilə qadınlara mənfi fikirlərin fərqiə varmaq və onları analiz edərək daha real düşüncələrə yönəlmək tövsiyə edilir. Əgər qadın narahatlıq hissi yaşayırsa, ixtisaslı mütəxəssislərlə, məsələn, psixoloq və ya mama-ginekoloqla bu narahatlıqları müzakirə etməsi faydalı ola bilər. Həmçinin, doğuş və ana olma mövzusunda kurslara qatılmaq, qadının bu dövrə hazırlığını daha da möhkəmləndirə bilər. Əlavə olaraq, doğumla bağlı bəzi məsələlərin, məsələn, xəstəxanaya getmə planı, doğuşdan sonrakı mərhələdə nələrin lazım olacağı və evə dönüş kimi detalları əvvəlcədən planlaşdırmaq, hamilə qadının daha az narahatlıq yaşamasına səbəb olur. Bu cür hazırlıq, qadının doğuş və postnatal dövrə daha rahat və özünə inamlı şəkildə daxil olmasına kömək edir [2].

Hamiləlikdə psixoloji pozuntular

Psixoloji pozuntular hamiləlik dövründə geniş yayılmış bir vəziyyət olsa da, çox vaxt lazımı diqqətə məruz qalmır və yaxud da göz ardı edilir. Hormonal dəyişikliklər, fiziki narahatlıqlar, gələcək məsuliyyətlərə dair qorxular və sosial təz-

viqlər, hamilə qadınlarda depressiya, təşviş pozuntusu, stress və digər psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Bu pozuntuların tanınması və düzgün müalicə edilməsi, həm ananın, həm də gələcək uşağın sağlamlığı üçün çox vacibdir. Bəzən hamilə qadınların sosial əlaqələri zəifləyə bilər çünki, hamilə qadınların bir qismi artıq işə getmir, hamiləliyin yaratdığı fizioloji dəyişikliklər nəticəsində daha çox evdə vaxt keçirirlər. Nəticədə, hamilə qadın hər hansısa psixoloji problemlə qarşılaşsa da, ətrafındakı insanlar bunun fərqiə varmaya bilərlər. Hamiləlik zamanı ən sıx rast gəlinən psixoloji vəziyyətlərə stress, depressiya, təşviş pozuntusu və s. misal olaraq göstərə bilərik. Lakin, təbiidir ki, hamilələr də digər nevroitik və psixotik pozuntulardan sığortalananmayıblar.

Hamiləlik zamanı tez-tez rast gəlinən fiziki əlamətlər, bəzən psixi sağlamlıq problemləri ilə qarışdırıla bilər. Məsələn, yuxu və iştahadakı dəyişikliklər, ağrılar, yorğunluq kimi şikayətlər hamilə qadınlar arasında ümumi hallardır, amma bunlar eyni zamanda psixoloji narahatlıq və ya xəstəliklərin əlaməti ola bilər. Psixi xəstəliklərin qadınlarda mümkün qədər erkən diaqnozunun qoyulması son dərəcə vacibdir. Çünki, mövcud olan effektiv müalicə üsulları uzunmüddətli faydalar təmin edə bilər və həm ana, həm də uşaq üçün müsbət nəticələrə yol açır bilər. Müalicə edilmədikdə, ananın psixi vəziyyəti daha da pisləşə bilər. Bu, müəyyən mənfi nəticələrə səbəb ola bilər:

- İntihar riskinin artması
- Uşağa zərər vermə riskinin yüksəlməsi
- Körpənin böyüməməsi (sağlam inkişaf etməməsi)
- Körpənin zəif əqli inkişafı
- Ana ilə körpə arasında bağ qurma çətinlikləri
- Uşaqda psixi xəstəliklərin yaranması ki, bu da uşaq və yeniyetməlik dövrünə qədər davam edə bilər [3].

Perinatal dövrdə təşviş və depressiya geniş yayılmışdır və yüksək gəlirli ölkələrdə hər 10 qadınlardan 1-nin, aşağı və orta gəlirli ölkələrdə isə hər 5 qadınlardan 1-nin bu vəziyyətdən təsirləndiyi məlum olmuşdur. Daha əvvəldən psixoloji sağlamlıq problemləri olan qadınlar perinatal dövrdə simptomlarının pisləşdiyini gözləmləyə bilərlər. Bir qadının perinatal dövründə psixoloji sağlamlığının

pisləşməsi, yalnız onun öz rifahına deyil, həm də körpəsinin və ailəsinin rifahına da mənfi təsir edə bilər. Pis psixoloji vəziyyət, obstetrik fəsadların (məsələn, preeklampsiya, qanaxma, erkən doğum və ölü doğum) və intihar riskinin artması ilə əlaqələndirilir. Həmçinin, psixoloji çətinliklər yaşayan qadınların antenatal və postnatal müayinələrə qatılması da daha az olur. Müalicə edilməmiş psixoloji pozuntular, doğum nəticələrinə mənfi yöndə təsir edə bilər. Buna misal olaraq körpənin aşağı çəkiddə doğulması, fiziki xəstəliklər və uşaqda emosional və davranış problemlərinin yaranma riskinin artması kimi halları göstərmək olar. Belə vəziyyətdə doğulmuş körpələr həmçinin valideynləri ilə əlaqə qurmaqda və qidalanma ilə bağlı çətinliklərlə üzləşə bilərlər [4].

Hamiləlik zamanı psixoterapiyanın rolu

Psixoterapiya, psixoloji çətinlikləri həll etmək və emosional maneələri aşmaq məqsədilə müxtəlif metodların istifadə olunduğu bir müalicə üsuludur. Hamiləlik dövründə psixoterapiyanın əsas rolu qadınların emosional sağlamlığını dəstəkləmək, stres və narahatlıqlara qarşı müqavimət göstərməyə kömək etmək və doğuşa hazırlıq mərhələsində güclü bir psixoloji baza qurmaqdır.

Bu terapiya üsulu, hamiləlik dövründə qadınlarda tez-tez rast gəlinən psixoloji çətinliklərə, o cümlədən narahatlıq, qorxular, depressiya və doğuşa dair qeyri-müəyyənliklərə qarşı effektivdir. Hamiləlik zamanı yaşanan emosional gərginliklər, həm ananın, həm də körpəsinin sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Buna görə də, psixoterapevtik müdaxilə qadının emosional vəziyyətini yaxşılaşdıraraq onun həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığını qorumağa kömək edir.

Nəticə

Hamiləlik dövrü, qadınların həyatlarında köklü dəyişikliklərə səbəb olan bir dövrdür və yalnız fiziki deyil, hamiləlik qadına psixoloji baxımdan da ciddi təsirlər göstərir. Hamilə qadınların emosional və psixoloji vəziyyəti, onların gündəlik həyatlarını və gələcək analıq təcrübələrini birbaşa təsir edir. Bu dövrdə hormonal dəyişikliklər, bədən dəyişiklikləri və gələcək ana rolu ilə bağlı düşüncələr qadınlarda emosional dalğalanmalara, narahatlıqlara və stressə səbəb ola bilər. Buna görə də, hamiləlik dövründə psixoloji dəstəyin əhəmiyyəti böyükdür.

Psixoterapiya üsulları, xüsusilə Koqnitiv Davranış Terapiyası (KDT) və Dialektik Davranış Terapiyası (DDT) və məqalədə adı çəkilməyən digər terapiya üsulları hamılə qadınların psixoloji vəziyyətlərini idarə etməyə kömək edərək, onların daha sağlam və pozitiv düşüncə tərzləri inkişaf etdirmələrinə dəstək olur. Bu terapiyalar, qadınların emosional tənzimləmə bacarıqlarını gücləndirərək, onların stress və narahatlıqlarla daha effektiv mübarizə aparmalarını təmin edir. Beləliklə, hamiləlik dövrü daha sağlam, balanslı və güclü bir şəkildə keçir.

Hamiləlik dövrünün psixoloji baxımdan sağlam keçirilməsi yalnız qadının özü üçün deyil, həm də körpənin inkişafı və sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir. Hormonların və emosional vəziyyətin bir-birini necə təsir etdiyini anlamaq və qadınlara doğru dəstəyi vermək, onların həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığını qorumağa kömək edir. Qadınların bu dövrü daha rahat və güclü bir şəkildə keçirməsi, gələcək analıq təcrübələrinə müsbət təsir edir və onların həyat keyfiyyətini artırır.

Son olaraq, hamiləlik dövrü, həm qadın, həm də onun yaxın ətrafı üçün ciddi psixoloji hazırlıq tələb edən bir mərhələdir. Bu dövrün çətinliklərini aşmaq, yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji dəstəyin düzgün və vaxtında verilməsi ilə mümkün olur. Bu səbəbdən, hamilə qadınların psixoloji vəziyyətinə diqqət yetirilməsi, onların həyat keyfiyyətini artırmaq və sağlam bir analıq təcrübəsi yaşamaqlarına kömək etmək baxımından vacibdir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Riley D. Perinatal Mental Health: A Sourcebook for Health Professionals / D. Riley. — Aylesbury Vale Community Healthcare NHS Trust and The South Buckinghamshire NHS Trust.
2. Маленкова Н. Л. Беременность и роды: психологические аспекты / Н. Л. Маленкова. — ГБУЗ «Городская клиническая больница № 52 Департамента здравоохранения города Москвы».
3. Department of Psychiatry & Mental Health. MATERNAL MENTAL HEALTH: A Handbook for Health Workers / Department of Psychiatry & Mental Health, University of Cape Town. — 2013.



4. WHO. Guide for Integration of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services / World Health Organization.
5. Stewart D. E., Vigon S. Postpartum Depression / D. E. Stewart, S. Vigon. — The New England Journal of Medicine, 2016. — Vol. 374, No. 1. — P. 6-10.
6. Lederman R., Weis K. Psychosocial Adaptation to Pregnancy: Seven Dimensions of Maternal Role Development / R. Lederman, K. Weis. — 2009.
7. Leon I. Psychology of Reproduction: Pregnancy, Parenthood, and Parental Ties / I. Leon. — Global Library of Women's Medicine, 2008.
8. Clark A., Skouteris H., Wertheim E. H., Paxton S. J., Milgrom J. My Baby Body: A Qualitative Insight into Women's Body-Related Experiences and Mood During Pregnancy and the Postpartum / A. Clark, H. Skouteris, E. H. Wertheim, S. J. Paxton, J. Milgrom. — Journal of Reproductive and Infant Psychology, 2009. — Vol. 27, No. 4. — P. 330-345.

Nargiz Emin JAFAROVA

Western Caspian University,
Master's student, Department of Psychology and Social Work
E-mail: nergiz1256@gmail.com

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PREGNANCY PERIOD

Summary

One of the most significant events in a woman's life is the process of becoming a mother. This period also brings about substantial changes in her life. During pregnancy, hormonal changes, physical development, and the adjustment to the upcoming role of motherhood all affect a woman's emotional state. Pregnancy causes various emotional stages in women, sometimes accompanied by joy and excitement, and other times by fear and anxiety. The challenges of this period can have a significant impact on a woman's psychological state, which is why it is important for pregnant women to receive psychological support. This article discusses how a woman's psychological state changes during pregnancy and how these changes affect her daily life. Hormonal changes, physical alterations, and social factors can cause fluctuations in emotional well-being. Additionally, psychotherapeutic methods used to address the psychological challenges that women face during pregnancy are also highlighted.

Keywords: Pregnancy, trimester, hormone, anxiety, depression

Наргиз Емин кызы ДЖАФАРОВА

Западно-Каспийский университет,
магистрант, кафедры психологии и социальной работы
E-mail: nergiz1256@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРИОДА БЕРЕМЕННОСТИ

Резюме

Один из самых важных событий в жизни женщины — это процесс материнства. Этот период также является временем значительных изменений в ее жизни. Во время беременности гормональные изменения, физическое развитие и приспособление к будущей роли матери влияют на эмоциональное состояние женщины. Беременность вызывает различные эмоциональные стадии, иногда сопровождающиеся радостью и волнением, а иногда страхом и беспокойством. Трудности этого периода могут сильно повлиять на психологическое состояние женщины, поэтому очень важно, чтобы беременные женщины получали психологическую поддержку. В статье рассматривается, как изменяется психологическое состояние женщины в период беременности и как эти изменения влияют на ее повседневную жизнь. Гормональные изменения, физические изменения и социальные факторы могут вызвать колебания эмоционального состояния. Также в статье рассматриваются психотерапевтические методы, которые помогают справиться с психологическими трудностями, с которыми сталкиваются женщины во время беременности. Эти методы не только помогают поддерживать психологическое здоровье, но и обеспечивают лучшую подготовленность к периоду до родов.

Ключевые слова: Беременность, триместр, гормон, тревога, депрессия