

Zivər xanım Eldar qızı TALİBOVA

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: zivertalibovaa@mail.ru

POSTPARTUM DEPRESSİYANIN TƏSİRLƏRİNİN ANALİZİ VƏ MÜALİCƏSİ

Xülasə

Postpartum depressiya doğuşdan sonra qadınlarda müşahidə olunan ciddi psixi pozğunluqlardan biridir. Bu vəziyyət, əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi, enerji səviyyəsinin aşağı düşməsi, həddindən artıq yorğunluq, özünəqapanma, həssaslıq, narahatlıq, hətta intihar düşüncələri ilə müşayiət oluna bilər. Postpartum depressiya yalnız ananın psixoloji vəziyyətinə deyil, həmçinin ailə münasibətlərinə və körpənin inkişafına da mənfi təsir göstərə bilər. Depressiyanın əsas səbəbləri arasında hormonal dəyişikliklər, psixoloji və sosial faktorlar, stress, doğuş sonrası yorğunluq, yuxusuzluq və genetik meyillilik yer alır. Bu depressiyanın analizi göstərir ki, vaxtında aşkarlanmadıqda onun təsirləri daha da dərinləşə bilər. Ananın depressiya vəziyyətində olması, onun ana-uşaq bağını zəiflədə bilər ki, bu da uşağın emosional və kognitiv inkişafına mənfi təsir göstərir. Bundan əlavə, postpartum depressiya həyat yoldaşı və ailə üzvləri arasında gərginliyə, ailədaxili münasibətlərin pozulmasına səbəb ola bilər. Müalicə üsulları arasında psixoterapiya, farmakoloji müdaxilə və sosial dəstək mühüm rol oynayır. Xüsusilə, bilişsel-davranışçı terapiya (BDT) və interpersonal terapiya (İPT) postpartum depressiyadan əziyyət çəkən analara effektiv psixoloji dəstək təmin edə bilər. Ağır hallarda, serotonin geri qəbulu inhibitorları (SSRI) kimi antidepressant dərmanlar təyin oluna bilər, lakin onların ana südü vasitəsilə körpəyə təsiri nəzərə alınmalıdır. Bundan əlavə, fiziki aktivlik, düzgün qidalanma, stressin idarə edilməsi və sosial dəstək postpartum depressiyanın qarşısını almaqda və müalicəsində əhəmiyyətli faktorlar hesab olunur. Bundan başqa, postpartum depressiyanın effektiv idarə olunması üçün tibbi personalın və ailənin rolu danılmazdır. Doğuşdan sonra analara psixoloji dəstək göstərilməsi, onların emosional vəziyyətinin nəzarətdə saxlanılması və psixoloji maarifləndirmə tədbirlərinin həyata keçirilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Erkən diaqnoz və adekvat müalicə postpartum depressiyanın ağırlaşmasının qarşısını ala bilər və ananın psixi sağlamlığının bərpasına kömək edə bilər.

Açar sözlər: Postpartum depressiya, doğuş sonrası psixi pozğunluq, hormonal dəyişikliklər, psixoterapiya, antidepressantlar, sosial dəstək, ana-uşaq bağlanması.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/GSQI6871>

Giriş

Uşaqlarda qorxu həm təbii, həm də öyrənilmiş davranış formasıdır. Uşağın təhlükəsizlik hissini təmin etmək və onu qorumaq üçün bu emosional reaksiya vacibdir. Lakin bəzən qorxular uşağın həyat keyfiyyətinə mənfi təsir edə bilər və uzunmüddətli psixoloji problemlərə yol açə bilər. Qorxunun yaranmasında müxtəlif bioloji, psixoloji və sosial faktorlar iştirak edir, lakin bu faktorları öncədən idarə etmək və uşaqlara emosional dəstək göstərmək mümkündür. Məqalə qorxuların profilaktikasına yönəlmiş yanaşmaları araşdırır və

valideynlər, müəllimlər və mütəxəssislər üçün praktik üsullar təqdim edir.

Əsas mətn

Doğuş qadının həyatında ən mühüm və mürəkkəb proseslərdən biri olub, həm fiziki, həm də psixoloji baxımdan ciddi dəyişikliklərə səbəb olur. Hamiləlik və doğuş müddətində qadın orqanizmi böyük hormonal, emosional və fizioloji dəyişikliklərə məruz qalır. Bu dəyişikliklər, bəzi hallarda doğuşdan sonra psixi pozğunluqların yaranmasına gətirib çıxarır. Postpartum depressiya (PPD) doğuş sonrası ən geniş yayılmış və ciddi

nəticələrə səbəb ola bilən psixoloji problemlərdən biri hesab edilir. Bu vəziyyət doğuşdan sonrakı ilk həftələrdə və ya aylar ərzində inkişaf edə bilər və adekvat müalicə olunmadıqda uzunmüddətli təsirlərə səbəb ola bilər. Postpartum depressiya qadınların sosial və psixoloji rifahına, ailədaxili münasibətlərə və ən əsası körpənin sağlam inkişafına mənfi təsir göstərə bilər. Depressiyanın əsas simptomları arasında həddindən artıq yorğunluq, motivasiya itkisi, özünəqapanma, emosional qeyri-sabitlik, hədsiz narahatlıq, günahkarlıq hissi və hətta intihar meyilləri müşahidə oluna bilər [5, s. 16]. Əksər hallarda analar özlərini uşaqlarına qarşı laqeyd hiss edə bilər, ana-uşaq bağlanması zəifləyir və bu hal körpənin psixoloji və emosional inkişafına ciddi təsir edir. Postpartum depressiyanın yaranma səbəbləri kompleks xarakter daşıyır və müxtəlif bioloji, psixoloji və sosial faktorlarla əlaqəlidir.

Postpartum depressiya qadın sağlamlığı ilə yanaşı, cəmiyyətin ümumi rifahına da təsir göstərən mühüm bir problemdir. Ona görə də bu mövzu ilə bağlı elmi araşdırmaların genişləndirilməsi, səhiyyə mütəxəssislərinin bu sahədə daha dərin biliklər əldə etməsi və ictimaiyyətin bu xəstəlik barədə maarifləndirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu tədqiqatın məqsədi postpartum depressiyanın təsirlərini daha dərinlən araşdırmaq, bu vəziyyətin müalicə üsullarını və profilaktik tədbirlərini təhlil edərək, onun qadınların psixoloji və fiziki sağlamlığına təsirini minimuma endirməyə yönəlmiş tövsiyələr verməkdir [6, s. 1140].

Schobinger və həmkarları (2022) tərəfindən aparılan bir tədqiqat, ilk dəfə valideyn olanların doğuşdan sonra sosial dəstəyə olan ehtiyaclarını araşdırmışdır. Tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, postpartum depressiyanın yaranmasında və ya onun dərəcəsinin yüngülləşdirilməsində sosial dəstək mühüm rol oynayır. İlk dəfə ana olan qadınlar üçün psixososial dəstəyin təmin edilməsi onların emosional rifahının qorunmasına və PPD-nin risklərinin azalmasına kömək edə bilər. Ailə üzvlərinin və yaxın sosial çevrənin analara verdiyi dəstək onların postpartum dövrdə daha rahat adaptasiya olmasını və psixi sağlamlıqlarının qorunmasını təmin edə bilər [1].

McLeish və həmkarları (2020) İngiltərədə ilk dəfə ana olan qadınların doğuşdan sonrakı tibbi xidmətlərdən gözləntilərini və real təcrübələrini

araşdırmışdır. Bu tədqiqatda qadınların postpartum depressiya ilə bağlı yaşadıkları çətinliklər və onlara göstərilən tibbi və psixoloji xidmətlərin effektivliyi qiymətləndirilmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, bir çox qadın doğuş sonrası tibbi xidmətlərdən tam məmnun deyil və postpartum depressiyanın idarə olunması üçün daha fərdi yanaşmaların tətbiq olunmasına ehtiyac vardır.

Gavine və həmkarları (2022) sağlam yeni doğulmuş körpələri olan analara verilən dəstəyin əhəmiyyətini araşdırmış və xüsusilə ana südü ilə qidalandırmanın postpartum depressiyanın azaldılmasında mühüm rol oynaya biləcəyini bildirmişdir. Onların araşdırmaları göstərir ki, ana südü ilə qidalandırma zamanı analara verilən dəstək və maarifləndirmə postpartum depressiyanın simptomlarını yüngülləşdirə bilər. Tədqiqat nəticələrinə əsasən, ana südü ilə qidalandırma prosesi qadınların hormonal balansını tənzimləməyə kömək edir və onların psixoloji rifahını artırır [3, s. 999].

Olin və həmkarlarının (2016) apardığı tədqiqat, pediatrik ilkin tibbi xidmətlərdə postpartum depressiyanın idarə olunub-olunmayacağını araşdırmışdır. Tədqiqatın nəticələri göstərmişdir ki, pediatrik tibbi xidmətlər postpartum depressiyanın erkən diaqnostikası və müalicəsində mühüm rol oynaya bilər. Pediatrik mütəxəssislər anaların psixi sağlamlığını qiymətləndirmək üçün xüsusi təlimlər almalı və postpartum depressiya ilə bağlı erkən xəbərdaredici əlamətləri tanımalıdırlar [4, s. 381-384].

Brino (2020) uşaqların psixi sağlamlığının ilkin tibbi yardım sisteminə diqqətlə izlənilməsinin postpartum depressiyanın müalicəsində və qarşısının alınmasında əhəmiyyətli olduğunu vurğulamışdır. Tədqiqat nəticələrinə əsasən, həkimlər anaların psixoloji vəziyyətini diqqətlə izlədikdə və onların emosional problemlərini erkən mərhələdə aşkar etdikdə, postpartum depressiyanın ağırlaşmasının qarşısı alına bilər.

Van Venrooij və həmkarları (2022) uşaq və yeniyetmələrin psixi sağlamlığı ilə bağlı klinik qərar dəstəyi metodlarını araşdıraraq, bu yanaşmaların postpartum depressiya yaşayan anaların psixi sağlamlığının idarə olunmasında istifadə oluna biləcəyini qeyd etmişdirlər. Tədqiqatçılar müəyyən etmişdir ki, müasir klinik analiz və qərar dəstəyi sistemləri postpartum depressiyanın erkən

diaqnozunda və müalicəsinin fərdiləşdirilməsində mühüm rol oynaya bilər.

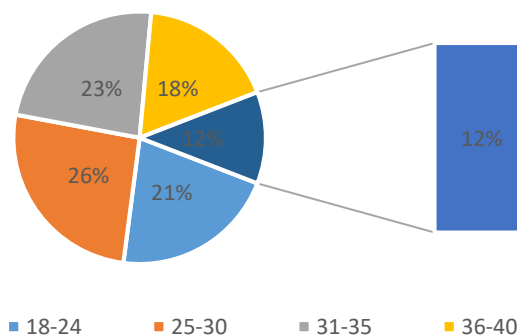
Dominiak və həmkarları (2021) postpartum depressiyanın qarşısının alınması və müalicəsi ilə bağlı tövsiyələr təqdim etmiş və psixoterapiya, dərman müalicəsi və sosial dəstəyin birləşmiş şəkildə tətbiq edilməsinin daha effektiv nəticələr verdiyini vurğulamışdılar. Xüsusilə bilişsel-davranışçı terapiyanın postpartum depressiyanın simptomlarını azaltmaqda və anaların emosional rifahını artırmaqda mühüm rol oynadığı bildirilmişdir [7, s. 154-160].

Jannati və həmkarları (2021) səhiyyə işçilərinin postpartum depressiya ilə mübarizədə oynadıqları rolunu araşdırmış və onların bu vəziyyəti daha yaxşı idarə edə bilməsi üçün xüsusi təlimlərə ehtiyac olduğunu qeyd etmişdirlər. Bu tədqiqat göstərmişdir ki, səhiyyə işçilərinin postpartum depressiya ilə bağlı bilik səviyyəsi və yanaşma tərzini anaların bu problemi daha yaxşı başa düşməsi və onun öhdəsindən gəlməsində mühüm rol oynayır.

Bu tədqiqatın həyata keçirilməsi üçün müxtəlif materiallar və metodlar istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın məqsədi postpartum depressiyanın təsirlərini araşdırmaq, onun yayılma dərəcəsini müəyyənəlmək və müalicə üsullarının effektivliyini qiymətləndirmək olduğu üçün həm nəzəri, həm də praktiki yanaşmalardan istifadə olunmuşdur. İlk mərhələdə mövcud ədəbiyyatın geniş təhlili aparılmışdır. Bu çərçivədə, postpartum depressiya ilə bağlı aparılmış beynəlxalq və yerli tədqiqatlar, elmi məqalələr, sistemativ icmallar və klinik təlimatlar nəzərdən keçirilmişdir. Əsas diqqət postpartum depressiyanın yaranma səbəbləri, risk faktorları, klinik əlamətləri, diaqnostik meyarları və müalicə üsullarına yönəldilmişdir. Praktiki mərhələdə, postpartum depressiya yaşayan anaların sosial, emosional və tibbi vəziyyətini qiymətləndirmək üçün sorğular və müsahibələr təşkil olunmuşdur. Seçilmiş iştirakçılar arasında doğuşdan sonra psixi sağlamlıq problemləri yaşayan qadınlar yer almışdır. Sorğular vasitəsilə anaların doğuş sonrası dövrdə yaşadıkları psixoloji dəyişikliklər, sosial dəstək səviyyələri, ailədaxili münasibətləri və müalicə təcrübələri haqqında məlumat toplanmışdır.

Postpartum depressiya faizi (%)



Şəkil 1. Postpartum depressiyanın yaş qruplarına görə yayılma faizi (Jannati, N., Farokhzadian, J., & Ahmadian, L).

Statistik göstəricilərə əsasən, postpartum depressiyanın ən yüksək səviyyədə olduğu yaş qrupları 18-24 və 25-30 yaş aralığıdır. Bu yaş aralığında postpartum depressiyanın yayılma faizi müvafiq olaraq 18% və 22% təşkil edir. Bunun əsas səbəbi gənc anaların yeni bir həyat mərhələsinə daxil olması, psixoloji baxımdan tam hazır olmamaları və doğuşdan sonra yaranan hormon dəyişikliklərinə qarşı daha həssas olmalarıdır. Bundan əlavə, gənc anaların sosial-maddi vəziyyətləri, dəstək sistemlərinin zəif olması, yuxusuzluq və fiziki yorğunluq kimi amillər onların depressiyaya

düşmə ehtimalını artırır. 31-35 yaş qrupunda postpartum depressiya faizi 20%-ə qədər azalır. Bu yaş aralığında olan qadınlar adətən həyat təcrübəsinə və emosional yetkinliyə daha çox sahib olduqları üçün depressiya riski nisbətən azalır. Bununla yanaşı, bu yaşda qadınlar adətən ailə və karyera planlarını tarazlaşdırmağa çalışır və bununla bağlı yaranan stress faktorları postpartum depressiyanın yaranmasına təsir edə bilər. Ancaq ailə dəstəyinin daha güclü olması, anaların doğuşa daha planlı və hazırlıqlı şəkildə yaxınlaşması depressiya səviyyəsinin 18-30 yaş qrupları ilə müqayisədə nisbətən aşağı olmasına səbəb olur.

36-40 yaş qrupunda postpartum depressiyanın yayılma faizi 15%-ə qədər enir. Bu yaş aralığında

olan qadınlar adətən ana olmağa daha çox hazır olurlar, emosional və maddi cəhətdən daha sabit bir həyat tərzinə sahibdirlər. Bununla yanaşı, bu yaşda ilk dəfə ana olan qadınların sayı nisbətən azdır və onların əksəriyyəti artıq əvvəlki doğuş təcrübələrindən keçmiş olurlar. Bu, onların depressiyaya qarşı müqavimətini artırır. Lakin, bu yaşda olan qadınlar üçün digər risk faktorları mövcuddur. Məsələn, gec yaşda ana olmaqla bağlı tibbi risklər, daha çətin doğuş prosesləri və hormonal dəyişikliklər postpartum depressiyanın ortaya çıxma ehtimalını müəyyən dərəcədə artırır. 40 yaşdan yuxarı qadınlar arasında postpartum depressiyanın ən aşağı səviyyədə olduğu müşahidə edilir və bu faiz 10%-ə qədər düşür. Bu yaş aralığında olan qadınlar adətən ana olmaqla bağlı tam şüurlu qərar verirlər və psixoloji cəhətdən bu dəyişikliklərə daha hazırlıqlı olurlar. Eyni zamanda, bu yaşda olan qadınların əksəriyyəti daha stabil sosial və iqtisadi şəraitdə yaşayırlar ki, bu da onların postpartum depressiya riskini azaldır. Lakin, tibbi baxımdan gec yaşda hamiləlik və doğuşla bağlı müəyyən çətinliklər və sağlamlıq problemləri yaranabilir. Bu faktlar bəzi qadınlarda postpartum depressiyanın inkişaf etməsinə səbəb ola bilər, lakin ümumi faiz göstəricisi digər yaş qruplarına nisbətən daha aşağıdır. Bu göstəricilər postpartum depressiyanın yaş faktoru ilə necə dəyişdiyini və hansı yaş qruplarında daha çox rast gəlindiyini anlamak üçün vacibdir. Bu məlumatlar psixi sağlamlıq mütəxəssislərinə və həkimlərə hansı yaş qruplarında daha çox dəstəyə ehtiyac olduğunu müəyyən etməyə kömək edir. Postpartum depressiyanın qarşısının alınması üçün psixoloji dəstək, ailənin iştirakı və düzgün maarifləndirmə mühüm əhəmiyyət kəsb edir. [5, s 15].

Nəticə

Nəticə olaraq, postpartum depressiya doğuşdan sonra anaların psixi və fiziki sağlamlığına ciddi təsir edən bir haldır. Bu vəziyyət ananın həyat keyfiyyətini azaldır, emosional balansını pozur və ailə münasibətlərinə mənfi təsir göstərir. Postpartum depressiyanın əsas səbəbləri arasında hormonal dəyişikliklər, psixoloji faktorlar, sosial dəstəyin olmaması və stress yer alır. Müalicə metodları fərdi yanaşmaya əsaslanır və psixoterapiya, dərman müalicəsi və sosial dəstək kimi üsulları əhatə edir. Effektiv müalicə və vaxtında müdaxilə postpartum

depressiyanın ağırlaşmasının qarşısını alır və anaların sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Bu səbəbdən, postpartum depressiyanın diaqnostikası və müalicəsi sahəsində maarifləndirmə işlərinin artırılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Schobinger, E., Vanetti, M., Ramelet, A. S., & Horsch, A. (2022). Social support needs of first-time parents in the early postpartum period: A qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1043990.
2. McLeish, J., Harvey, M., Redshaw, M., Henderson, J., Malouf, R., & Alderdice, F. (2020). First-time mothers' expectations and experiences of postnatal care in England. *Qualitative Health Research*, 30(12), 1876–1887.
3. Gavine, A., Shinwell, S. C., Buchanan, P., Farre, A., Wade, A., Lynn, F., & McFadden, A. (2022). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10, 1141.
4. Olin, S. C., Kerker, B., Stein, R. E., Weiss, D., Whitmyre, E. D., Hoagwood, K., & Horwitz, S. M. (2016). Can postpartum depression be managed in pediatric primary care? *Journal of Women's Health*, 25(4), 381–390.
5. Brino, K. A. S. (2020). Pediatric mental health and the power of primary care: Practical approaches and validating challenges. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(2), 12–20.
6. van Venrooij, L. T., Rusu, V., Vermeiren, R. R. J. M., Koposov, R. A., Skokauskas, N., & Crone, M. R. (2022). Clinical decision support methods for children and youths with mental health disorders in primary care. *Family Practice*, 39(6), 1135–1143.
7. Dominiak, M., Antosik-Wojcinska, A. Z., Baron, M., Mierzejewski, P., & Swiecicki, L. (2021). Recommendations for the prevention and treatment of postpartum depression. *Ginekologia Polska*, 92(3), 153–164.
8. Jannati, N., Farokhzadian, J., & Ahmadian, L. (2021). The experience of healthcare professionals providing mental health services to mothers with postpartum depression: A qualitative study.

Zivarxanim Eldar TALIBOVA

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

ANALYSIS AND TREATMENT OF THE EFFECTS OF POSTPARTUM DEPRESSION

Summary

Postpartum depression is one of the serious mental disorders observed in women after childbirth. This condition can be accompanied by frequent mood swings, low energy levels, extreme fatigue, withdrawal, sensitivity, anxiety, and even suicidal thoughts. Postpartum depression can negatively affect not only the psychological state of the mother, but also family relationships and the development of the baby. The main causes of depression include hormonal changes, psychological and social factors, stress, postpartum fatigue, insomnia, and genetic predisposition. Analysis of this depression shows that its effects can be even more profound if not detected in time. A mother's depression can weaken her mother-child bond, which negatively affects the emotional and cognitive development of the child. In addition, postpartum depression can cause tension between spouses and family members, and disrupt family relationships. Among the treatment methods, psychotherapy, pharmacological intervention, and social support play an important role.

In particular, cognitive-behavioral therapy (CBT) and interpersonal therapy (IPT) can provide effective psychological support to mothers suffering from postpartum depression. In severe cases, antidepressant drugs such as serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) can be prescribed, but their effects on the baby through breast milk should be considered. In addition, physical activity, proper nutrition, stress management, and social support are considered important factors in the prevention and treatment of postpartum depression. In addition, the role of medical personnel and family is undeniable for the effective management of postpartum depression. Providing psychological support to mothers after childbirth, monitoring their emotional state, and implementing psychological awareness measures are of great importance. Early diagnosis and adequate treatment can prevent the worsening of postpartum depression and help restore the mother's mental health.

Keywords: Postpartum depression, postpartum mental disorder, hormonal changes, psychotherapy, antidepressants, social support, mother-child bonding.

Зиварханим Эльдар ТАЛИБОВА

Западно-Каспийский университет,
магистрант, кафедра психологии и социальной работы
E-mail: zivertalibovaa@mail.ru

АНАЛИЗ И ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

Резюме

Послеродовая депрессия — одно из серьезных психических расстройств, наблюдаемых у женщин после родов. Это состояние может сопровождаться частыми перепадами настроения, упадком сил, сильной усталостью, замкнутостью, чувствительностью, тревогой и даже мыслями о самоубийстве. Послеродовая депрессия может негативно отразиться не только на психологическом состоянии матери, но и на отношениях в семье, а также на развитии ребенка. Основными причинами депрессии являются гормональные изменения, психологические и социальные факторы, стресс, послеродовая усталость, бессонница и генетическая предрасположенность. Анализ этой депрессии показывает, что ее последствия могут быть еще более серьезными, если ее не обнаружить вовремя. Депрессия матери может ослабить связь между



матерью и ребенком, что отрицательно сказывается на эмоциональном и когнитивном развитии ребенка. Кроме того, послеродовая депрессия может стать причиной напряженности между супругами и членами семьи, а также нарушения семейных отношений.

Среди методов лечения важную роль играют психотерапия, фармакологическое вмешательство и социальная поддержка. В частности, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и межличностная терапия (МЛТ) могут оказать эффективную психологическую поддержку матерям, страдающим послеродовой депрессией. В тяжелых случаях могут быть назначены антидепрессанты, такие как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), однако необходимо учитывать их воздействие на ребенка через грудное молоко. Кроме того, физическая активность, правильное питание, управление стрессом и социальная поддержка считаются важными факторами профилактики и лечения послеродовой депрессии. Кроме того, роль медицинского персонала и семьи в эффективном управлении послеродовой депрессией неоспорима.

Ключевые слова:Послеродовая депрессия, послеродовое психическое расстройство, гормональные изменения, психотерапия, антидепрессанты, социальная поддержка, связь матери и ребенка.