

Zivər xanım Eldar qızı TALİBOVA

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

POSTPARTUM DÖVRDƏ BAŞ VERƏN EMOSİONAL DƏYİŞİKLİKLƏR, İDRAK POZUNTULARI, FİZİKİ SİMPTOMLAR VƏ DAVRANIŞ POZUNTULARI

Xülasə

Bu araşdırmada postpartum dövrdə qadınlarda meydana çıxan emosional dəyişikliklər, idrak pozuntuları, fiziki simptomlar və davranış pozuntuları kompleks şəkildə təhlil olunmuşdur. Doğuşdan sonrakı mərhələ qadın orqanizmi və psixologiyası üçün olduqca həssas və kritik bir dövr hesab olunur. Bu dövrdə qadın orqanizmində baş verən kəskin hormonal dəyişikliklər – xüsusilə estrogen və progesteron səviyyələrinin sürətli enməsi – beyində emosional və idrak funksiyalarına təsir edən biokimyəvi prosesləri dəyişir. Bu dəyişikliklər özünü tez-tez əhval-ruhiyyə dəyişkənliyi, səbəbsiz ağlama, narahatlıq, kədər hissi və ümumi psixi gərginliklə büruzə verir. Postpartum dövrdə yaranan idrak pozuntuları, xüsusilə diqqətin toplanmasında çətinlik, yaddaşın zəifləməsi, qərar vermə qabiliyyətinin azalması və gündəlik funksiyaları yerinə yetirmədə ləngimə kimi hallar ilə müşahidə olunur. Bu simptomlar bəzən “anlıq unutmamlıq” kimi qəbul edilsə də, onların davamlı xarakter alması doğuşdan sonrakı depressiya və ya daha ciddi psixoloji pozuntuların əlaməti ola bilər. Fiziki simptomlar arasında yuxu pozğunluqları, tez-tez baş verən baş ağrıları, iştahsızlıq və ya əksinə, həddindən artıq qida qəbulu, halsızlıq, enerji çatışmazlığı və bədənin müxtəlif nahiyələrində ağrılar diqqət çəkir.

Bu simptomlar bəzən doğuşun fizioloji nəticəsi kimi qəbul edilsə də, onların emosional və psixoloji vəziyyətlə əlaqəli olduğu hallarda psixososial yanaşma zəruridir. Əlavə olaraq, postpartum dövrdə bəzi qadınlarda davranış pozuntuları da meydana çıxır. Məsələn, ananın körpəsinə qarşı maraqsız davranması, ətraf mühitdən təcrid olunması, sosial münasibətlərə laqeydlilik, aşırı aqressiya və ya səbəbsiz qorxu halları müşahidə oluna bilər. Aşağı özünəinam, dəyərsizlik hissi və bəzən intihar və ya körpəyə zərər vermək fikirləri kimi təhlükəli hallar da bu davranış pozuntularına daxildir və bu cür vəziyyətlər təcili tibbi və psixoloji müdaxilə tələb edir. Araşdırma nəticəsində aydın olmuşdur ki, bu dövrün psixoloji yükü təkcə hormonal dəyişikliklərlə izah olunmamalıdır. Ailədaxili münasibətlər, sosial dəstək, əvvəlki psixoloji vəziyyət, doğuş təcrübəsi, həyat tərzı və iqtisadi çətinliklər kimi sosial-psixoloji faktorlar da postpartum emosional vəziyyətə ciddi təsir göstərir. Bu səbəbdən, doğuşdan sonra qadınların yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji sağlamlığının qorunması üçün kompleks yanaşmaya, çoxşaxəli dəstəyə ehtiyac vardır.

Açar sözlər: Postpartum dövr, emosional dəyişikliklər, idrak pozuntuları, fiziki simptomlar, davranış pozuntuları, doğuşdan sonrakı depressiya.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/DLSR5331>

Giriş

Postpartum dövr, yəni doğuşdan sonrakı mərhələ, qadın həyatında həm fizioloji, həm də psixoloji baxımdan ən həssas və mürəkkəb keçid dövrlərindən biri hesab olunur. Bu dövr ana olan qadının orqanizmində və psixikasında baş verən kəskin dəyişikliklərlə xarakterizə olunur və yalnız fiziki bərpa prosesi ilə deyil, eyni zamanda

emosional, sosial və idrak sahələrindəki dəyişikliklərlə də müşayiət edilir. Doğuşdan sonra qadının həyat tərzı, gündəlik rejimi, məsuliyyətləri və emosional yükü əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir. Bu dəyişikliklər qadının yalnız bədənində deyil, onun psixoloji sabitliyinə və ətraf mühitlə münasibətlərinə də dərin təsir göstərir. Bu baxımdan, postpartum dövr qadın sağlamlığı və

rifahı üçün xüsusi yanaşma və kompleks dəstək tələb edən bir mərhələdir. Postpartum dövrdə ən geniş yayılmış problemlərdən biri emosional dəyişikliklərdir. Qadınlar bu mərhələdə tez-tez narahatlıq, izolyasiya hissi, həyəcan, kədər, gərginlik və özünə inamsızlıq kimi duyğular yaşayırlar. Bu hallar bir çox hallarda müvəqqəti olsa da, bəzi qadınlarda uzunmüddətli depressiya, panik atak və hətta psixotik pozuntulara qədər gedib çıxan ciddi psixoloji vəziyyətlər yarana bilər. Emosional qeyri-sabitlik fonunda idrak funksiyalarında da dəyişikliklər müşahidə olunur. Qadınların diqqət toplamaqda çətinlik çəkməsi, unutkanlıq, qərar vermədə tərəddüdlər kimi hallar doğuşdan sonra tez-tez rast gəlinən idrak pozuntularıdır. Bunlar, bir tərəfdən hormonal dəyişikliklərlə əlaqəli olsa da, digər tərəfdən stress, yuxusuzluq və sosial dəstək çatışmazlığı ilə də sıx bağlıdır [1, s. 16].

Əsas mətn

Anaların doğuşdan sonrakı mərhələdə qarşılaşdıqları çətinliklərin elmi əsaslarla öyrənilməsi, onların psixi və fiziki sağlamlığını qorumağa yönəlmiş tədbirlərin hazırlanması, eləcə də cəmiyyətin bu mövzu barədə maarifləndirilməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan, postpartum dövr qadının həyatında həm böyük dəyişikliklərin, həm də ciddi risklərin olduğu bir mərhələ kimi qiymətləndirilməli və bu sahədə tədqiqatlar genişləndirilməlidir. [8, s. 156].

Schobinger (2022) ilk dəfə ana olan qadınlarla apardıqları keyfiyyətli tədqiqatda sosial dəstək ehtiyaclarını ön plana çıxarmışlar. Müəyyən olunmuşdur ki, doğuşdan sonrakı mərhələdə qadınların ailədən, dostlardan və tibb işçilərindən aldıkları emosional və praktik dəstək onların özlərini daha güvəndə və dəyərli hiss etmələrinə səbəb olur. Bu sosial dəstək mexanizmləri, postpartum emosional pozuntuların qarşısının alınmasında əsas vasitələrdən biri kimi dəyərləndirilir [2].

McLeish (2020) İngiltərədə ilk dəfə ana olan qadınların doğuşdan sonrakı tibbi xidmətlərlə bağlı gözləntilərini və real təcrübələrini müqayisə etmişlər. Qadınların əksəriyyəti, fiziki yardım alsalar da, emosional dəstəyin və empatiyanın çatışmadığını bildirmişlər. Bu nəticələr, tibbi xidmətlərin yalnız klinik qayğıyı deyil, eyni zamanda qadının emosional rifahını da əhatə etməsinin zəruriliyini ortaya qoyur.

Gavine (2022) tərəfindən aparılan Cochrane sistemətik icmal ana südü ilə sağlam körpələrini qidalandıran qadınlara göstərilən dəstəyin təsirlərini qiymətləndirmişdir. Bu icmal göstərmişdir ki, düzgün məsləhət, emosional dəstək və əmizdirmə haqqında təlimat alan analarda stress səviyyəsi azalır, depressiv əlamətlər zəifləyir və analıq adaptasiyası daha uğurla keçir. Beləliklə, əmizdirmə dəstəyi təkcə texniki deyil, eyni zamanda psixoloji bir ehtiyacdır [4].

Olin (2016) postpartum depressiyanın uşaq poliklinikalarında aşkar və idarə olunma imkanlarını araşdırmışdır. Onlar göstərmişlər ki, pediatrik xidmətlər zamanı analarla keçirilən qısa psixoloji skrinqlər depressiv əlamətləri erkən müəyyən etməyə və anaların müvafiq xidmətlərə yönləndirilməsinə şərait yaradır. Bu yanaşma, birincili səhiyyənin psixi sağlamlıq dəstəyi sistemində inteqrasiyasını təşviq edir [5, s. 385].

Brino (2020) pediatrik səhiyyə mühitində anaların psixoloji rifahına diqqət yetirilməsinin zəruriliyini vurğulamışdır. O, birincili səhiyyə işçilərinin anaların emosional ehtiyaclarını düzgün tanımasının və valideynlik stresini qəbul edərək onlara dəstək göstərməsinin, postpartum psixoloji sağlamlığın qorunmasında mühüm rol oynadığını qeyd edir. Bu yanaşma səhiyyədə emosional baxımın vacibliyinə dair praktik tövsiyələr təqdim edir.

Van Venrooij (2022) mental sağlamlıq pozuntularının ilkin tibbi yardım sistemlərində effektiv aşkarlanması üçün klinik qərar dəstəyi metodlarını təhlil etmişdir. Onlar qeyd edirlər ki, belə sistemlər – süni intellekt əsaslı və ya protokola əsaslanan qiymətləndirmə vasitələri – analarda psixoloji pozuntuların erkən mərhələdə tanınmasına və fərdi müdaxilə planlarının hazırlanmasına yardımçı olur [7, s. 1137].

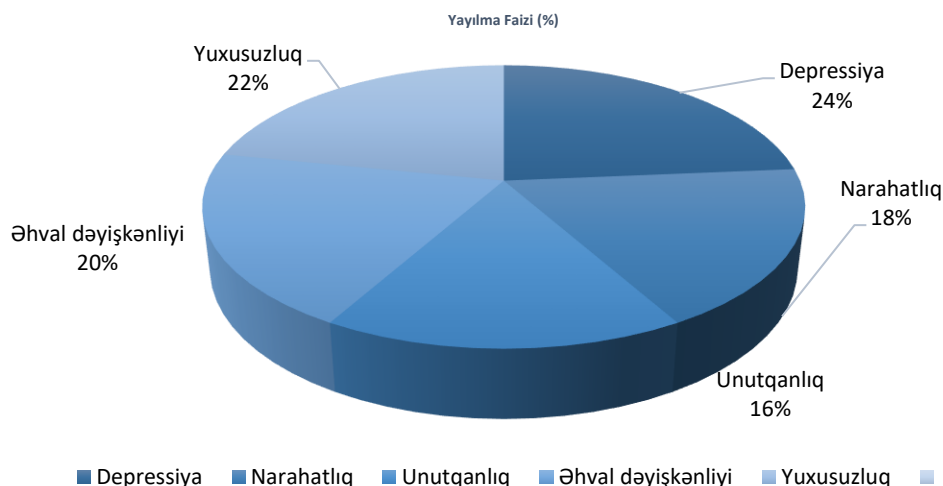
Dominiak (2021) postpartum depressiyanın qarşısının alınması və müalicəsinə dair geniş tövsiyələr irəli sürmüşdür. Onların araşdırması psixoterapiya, dərman müalicəsi və sosial dəstəyin kompleks tətbiqinin yüksək effektivliyini sübut etmişdir. Onlar, postpartum depressiyanın standart diaqnostika və müalicə protokollarına daxil edilməsinin zəruriliyini vurğulayır.

Jannati, Farokhzadian və Ahmadian (2021) səhiyyə işçilərinin postpartum depressiya ilə üzləşən analara xidmət göstərərəkən yaşadıkları təcrübələri araşdırmışlar. Nəticələr göstərir ki, tibb

personalı bu sahədə xüsusi peşəkar hazırlığa və emosional çevikliyin inkişafına ehtiyac duyur. Eyni zamanda, xəstəxana rəhbərliklərinin bu sahəyə diqqət ayırması və tibb işçilərinə resurs dəstəyi göstərməsi onların xidmət keyfiyyətinə müsbət təsir göstərir.

Araşdırmanın məqsədi doğuşdan sonrakı dövrdə qadınların yaşadıkları emosional və fiziki vəziyyətin spesifik xüsusiyyətlərini müəyyən

etmək, bu vəziyyətə təsir edən amilləri üzə çıxarmaq və nəticələri elmi şəkildə əsaslandırmaqdan ibarət olmuşdur. Tədqiqatda istifadə olunan metodlar hərtərəfli yanaşma prinsipi əsasında formalaşdırılmışdır. Məlumat toplama mərhələsində strukturlaşdırılmış sorğu formaları hazırlanaraq doğuşdan sonrakı 6 ay ərzində olan qadınlar arasında paylanmışdır.



Şəkil 1. Postpartum dövrdə emosional və idrak simptomlarının yayılma faizi (Van Venrooij, L. T., Rusu, V., Vermeiren, R. R. J. M., Koposov, R. A., Skokauskas, N., & Crone, M. R).

Bu qrafik doğuşdan sonrakı dövrdə qadınlar arasında müşahidə olunan əsas emosional və idrak simptomlarının yayılma faizlərini əks etdirir və mövzu üzrə aparılan tədqiqatların nəticələri əsasında tərtib olunmuşdur. Məlumatlara əsasən, postpartum dövrdə qadınların təxminən 65%-i depressiv əlamətlər – özünəinamın azalması, həyat keyfinin itməsi, ümitsizlik hissləri və davamlı kədər – yaşadıklarını bildirirlər. Bu, doğuşdan sonrakı depressiyanın nə qədər geniş yayıldığını göstərir və ciddi psixoloji müdaxilə tələb edən vəziyyət kimi qiymətləndirilir. Yuxusuzluq problemi, xüsusilə yeni doğulan körpənin qidalanma və yuxu rejiminə uyğunlaşma çətinlikləri fonunda, qadınların 60%-ində müşahidə olunur. Bu hal, təkcə fiziki yorğunluq yaratmaqla qalmır, həm də emosional dözümsüzlüyü artırır, diqqət və konsentrasiya bacarığını zəiflədir, digər simptomların şiddətini gücləndirir. Əhval dəyişkənliyi – ani emosional reaksiyalar, göz yaşlarını saxlaya bilməmək, əsəbilik və gülüş arasında tez-tez keçidlər –

qadınların təxminən 55%-də qeydə alınır. Bu simptom, hormonal dəyişikliklərin və adaptasiya stressinin birbaşa nəticəsi hesab olunur. Narahatlıq, yəni qeyri-müəyyən qorxu, körpənin sağlamlığı ilə bağlı həddindən artıq narahatlıq və davamlı gərginlik hissi isə 50% qadında rast gəlinən bir əlamətdir. Bu narahatlıq, bəzən anaların normal gündəlik funksiyalarını yerinə yetirməsinə mane olur və sosial izolyasiyaya səbəb ola bilər. Unutqanlıq və diqqət dağınıqlığı, yəni idrak funksiyalarının müvəqqəti pozulması isə 45%-ə yaxın qadında müşahidə olunur. Bu simptom, doğuşdan sonra beyində baş verən hormonal dəyişikliklər, yuxu rejiminin pozulması və stress faktorlarının təsiri ilə əlaqələndirilir. Qadınlar gündəlik işlərdə ardıcılığı saxlamaqda çətinlik çəkir, adətən əvvəllər asanlıqla yerinə yetirdikləri tapşırıqları yadda saxlaya bilmirlər. Bu statistika göstərir ki, postpartum dövr qadınlar üçün təkcə fiziki deyil, həm də psixoloji və idrak baxımından son dərəcə həssas və mürəkkəb bir mərhələdir. Əksər hallarda bu simptomlar bir-biri ilə əlaqəli



şəkildə inkişaf edir və bir simptomun ağırlığı digərlərinin şiddətini artırır. Məsələn, yuxusuzluq emosional dəyişkənliyi artırır, narahatlıq isə diqqət dağınıqlığını dərinləşdirə bilər. Bu səbəbdən, bu dövrdə qadınlara göstərilən psixoloji dəstək, tibbi nəzarət və sosial yardımın gücləndirilməsi onların emosional rifahının qorunmasında mühüm rol oynayır.

Nəticə

Nəticə olaraq, postpartum dövr qadının həyatında həm fiziki, həm də emosional cəhətdən ən həssas mərhələlərdən biridir. Bu dövrdə baş verən dəyişikliklərin vaxtında tanınması, diaqnozlaşdırılması və uyğun şəkildə müdaxilə olunması ananın və körpənin sağlamlığı baxımından həyati əhəmiyyət daşıyır. Cəmiyyətin, ailənin və səhiyyə sisteminin bu məsələyə yanaşma forması qadının bu keçid dövrünü sağlam şəkildə başa vurmasına bilavasitə təsir göstərir. Bu baxımdan, postpartum dövrün psixoloji və fiziki çətinliklərinə dair maarifləndirmə tədbirləri, profilaktik psixoloji dəstək proqramları və individual yaşamağa əsaslanan tibbi xidmətlərin təşkili vacib zərurət kimi çıxış edir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Yuen, M., Hall, O. J., Masters, G. A., Nephew, B. C., Carr, C., Leung, K., & Moore-Simas, T. A. (2022). The effects of breastfeeding on maternal mental health: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 31(6), 787–807.
2. 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.

3. 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.

4. 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, CD001141.

5. 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.

6. 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), e12–e20.

7. 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.

8. 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.

9. Jannati, N., Farokhzadian, J., & Ahmadian, L. (2021). The experience of healthcare professionals providing mental health services to mothers with postpartum depression: A qualitative study. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 21(4), 554–562.

Zivarxanim Eldar TALIBOVA

Western Caspian University,
Master's student, Department of Psychology and Social Work

EMOTIONAL CHANGES, COGNITIVE DISORDERS, PHYSICAL SYMPTOMS AND BEHAVIORAL DISORDERS IN THE POSTPARTUM PERIOD

Summary

This study comprehensively analyzed the emotional changes, cognitive disorders, physical symptoms and behavioral disorders that occur in women during the postpartum period. The postpartum period is

considered a very sensitive and critical period for the female body and psychology. The sharp hormonal changes that occur in the female body during this period - especially the rapid decrease in estrogen and progesterone levels - change the biochemical processes that affect emotional and cognitive functions in the brain. These changes often manifest themselves in mood swings, unexplained crying, anxiety, sadness and general mental tension. Cognitive disorders that occur in the postpartum period are observed, especially in cases such as difficulty concentrating, memory impairment, decreased decision-making ability and delays in performing daily functions. Although these symptoms are sometimes perceived as "momentary forgetfulness", their persistent nature may be a sign of postpartum depression or more serious psychological disorders. Physical symptoms include sleep disorders, frequent headaches, loss of appetite or, conversely, excessive food intake, fatigue, lack of energy, and pain in various parts of the body.

Although these symptoms are sometimes perceived as a physiological consequence of childbirth, a psychosocial approach is necessary in cases where they are related to the emotional and psychological state. In addition, behavioral disorders also occur in some women during the postpartum period. For example, the mother's disinterest in her baby, isolation from the environment, indifference to social relationships, excessive aggression, or unreasonable fear may be observed. These behavioral disorders also include dangerous situations such as low self-esteem, feelings of worthlessness, and sometimes thoughts of suicide or harming the baby, and such situations require urgent medical and psychological intervention. As a result of the study, it became clear that the psychological burden of this period should not be explained only by hormonal changes. Socio-psychological factors such as family relationships, social support, previous psychological state, birth experience, lifestyle and economic difficulties also have a significant impact on postpartum emotional state. Therefore, a comprehensive approach and multidisciplinary support are needed to protect not only the physical but also the psychological health of women after childbirth.

Keywords: Postpartum period, emotional changes, cognitive disorders, physical symptoms, behavioral disorders, postpartum depression.

Зиварханим Эльдар ТАЛЫБОВА

Западно-Каспийский университет,
магистрант, кафедра психологии и социальной работы

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОГНИТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Резюме

В этом исследовании всесторонне проанализированы эмоциональные изменения, когнитивные расстройства, физические симптомы и поведенческие расстройства, возникающие у женщин в послеродовой период. Послеродовой период считается очень чувствительным и критическим периодом для женского организма и психологии. Резкие гормональные изменения, происходящие в женском организме в этот период, особенно быстрое снижение уровня эстрогена и прогестерона, изменяют биохимические процессы, которые влияют на эмоциональные и когнитивные функции в мозге. Эти изменения часто проявляются в перепадах настроения, необъяснимом плаче, тревоге, грусти и общем психическом напряжении. Наблюдаются когнитивные расстройства, возникающие в послеродовой период, особенно в таких случаях, как трудности с концентрацией внимания, ухудшение памяти, снижение способности принимать решения и задержки в выполнении повседневных функций. Хотя эти симптомы иногда воспринимаются как «кратковременная забывчивость», их стойкий характер может быть признаком послеродовой депрессии или более серьезных психологических расстройств. Физические симптомы включают нарушения сна, частые головные боли, потерю аппетита или, наоборот, чрезмерное потребление пищи, усталость, недостаток энергии и боли в различных частях тела. Хотя эти симптомы иногда воспринимаются

как физиологическое последствие родов, психосоциальный подход необходим в тех случаях, когда они связаны с эмоциональным и психологическим состоянием. Кроме того, у некоторых женщин в послеродовой период также возникают поведенческие расстройства. Например, может наблюдаться незаинтересованность матери в своем ребенке, изоляция от окружающей среды, безразличие к социальным отношениям, чрезмерная агрессия или необоснованный страх. К этим поведенческим расстройствам также относятся такие опасные ситуации, как низкая самооценка, чувство никчемности, а иногда и мысли о самоубийстве или причинении вреда ребенку, и такие ситуации требуют срочного медицинского и психологического вмешательства. В результате исследования стало ясно, что психологическую нагрузку этого периода нельзя объяснять только гормональными изменениями. Социально-психологические факторы, такие как семейные отношения, социальная поддержка, предыдущее психологическое состояние, опыт родов, образ жизни и экономические трудности, также оказывают существенное влияние на послеродовое эмоциональное состояние. Поэтому необходимы комплексный подход и многопрофильная поддержка для защиты не только физического, но и психологического здоровья женщин после родов.

Ключевые слова: Послеродовой период, эмоциональные переживания, болезненные ощущения, физические симптомы, болезненные ощущения, наступающая депрессия.

Daxil olub: 04.07.2025