

## تأثير منهج بدني نفسي لتقليل الاكتئاب ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة

غفران زيد عزيز<sup>1</sup>، أ.د حسن هادي عطيه<sup>2</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> drhasan381@yahoo.com, <sup>2</sup> ghufrazaid6@gmail.com)

**المستخلص:** ان الرياضة والتمارين البدنية تعد من وسائل وطرق معالجة بدنية ونفسية ببرامجها للتعليم والتأهيل والتدريب، إذ ان الحاجة الى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمراً حيوياً. وقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أهمية النشاط البدني للمرأة وصحتها وتصميم المناهج الخاصة التي تهدف لتحسين النغمة العضلية للوقاية من حالة الاكتئاب في حالة الحمل وبعد الولادة وغيرها، إذ تؤكد الدراسات بما لا يقبل الشك الدور الكبير للتمارين البدنية التأهيلية في تحسن من الحالة النفسية والتخلص من حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو الاكتئاب أنفاسي أو "سوداوية (كدر) الأمومة" وهي حالة مؤقتة تحدث لدى المرأة بعد الولادة، إذا لابد من وجود (مناهج تأهيلية بدنية ونفسية) لمساندة المرأة في هذه المرحلة. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد منهج (بدني نفسي) لتقليل الاكتئاب بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة للتخلص من حالات الاكتئاب ما بعد الولادة . وهدف البحث أعداد منهج (بدني نفسي) لإعادة تأهيل الحوامل بعد الولادة من الاكتئاب النفسي التعرف على تأثير المنهج (بدني نفسي) المعد لتقليل حالة الاكتئاب بعد الولادة لدى عينة البحث.

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لمدى تعرضهن للاكتئاب (الأنفاسي) ( postnatal depression) مختصراً (PND) ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني، إذ تم تطبيق المنهج التأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان أثر المنهج البدني النفسي بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في مقياس الاكتئاب لعينة البحث. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام في المنهج البدني النفسي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.

**الكلمات المفتاحية:** التأهيل الرياضي- مستوى الاكتئاب- للنساء.

## 1-المقدمة:

الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل، كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومتخصصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بان هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها حدوث حالة الاكتئاب ما بعد الحمل والولادة (Postpartum depression). والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتخاء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبين) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة ان كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة .

### هدف البحث

1-أعداد منهج (البدني النفسي) لإعادة تأهيل الحوامل بعد الولادة من الاكتئاب النفسي لدى عينة البحث.  
2-التعرف على تأثير المنهج (البدني النفسي) المعد لتقليل حالة الاكتئاب بعد الولادة لدى عينة البحث.

### فرض البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمنهج (بدني نفسي) ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة بغداد بأعمار (25-30) سنة.

**المجال الزمني:** من 2021/1/4 الى 2020/5/30

**المجال المكاني:** جم سنتر رفل/منطقة العطيفية .

### 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تملبه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فان الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمتها لطبيعة البحث.

ان الرياضة والتمارين البدنية تعد من وسائل وطرق معالجة بدنية ونفسية ببرامجها للتعليم والتأهيل والتدريب، إذ ان الحاجة الى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمراً حيوياً. وقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أهمية النشاط البدني للمرأة وصحتها وتصميم المناهج الخاصة التي تهدف لتحسين النغمة العضلية للوقاية من حالة الاكتئاب في حالة الحمل وبعد الولادة وغيرها. إذ تؤكد الدراسات بما لا يقبل الشك الدور الكبير للتمارين البدنية التأهيلية في تحسن من الحالة النفسية والتخلص من حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو الاكتئاب الأنفاسي أو "سوداوية (كدر) الأمومة" وهي حالة مؤقتة تحدث لدى المرأة بعد الولادة، إذا لابد من وجود (مناهج تأهيلية بدنية ونفسية) لمساندة المرأة في هذه المرحلة.

أثبتت الدراسات ان ممارسة تمارين اللياقة البدنية تسهم في التقليل من الإحساس بالاكتئاب والإحباط والقلق، لذلك أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمرينات نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة ان يخصص كل شخص وقتا كافيا لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمرينات اللياقة البدنية إذ ان هناك علاقة ايجابية قوية بين ممارسه الشخص لتمرينات اللياقة البدنية، وبين تحسين صحته وأيضا فوائد تعود على الصحة النفسية التي تتمثل بتقليل التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، تحسين إنتاجية العمل من خلال الراحة النفسية، تحسين قابلية النوم والراحة البدنية.

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد منهج (بدني نفسي) لتقليل الاكتئاب بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة للتخلص من حالات الاكتئاب ما بعد الولادة .

### مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة الى زيارتها

خيارات تعكس التدرج في شدة العرض وكما يلي (صفر) تعني عدم وجود العرض، (1) تعني وجود العرض بدرجة خفيفة، (2) تعني وجود العرض بدرجة متوسطة، (3) تعني وجود العرض بدرجة كبيرة، وقد اعتمد الباحثان على نفس الدرجات التي يحددها مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الأصلية لتصنيف الأفراد وفقاً لدرجة الاكتئاب وذلك لضمان أقصى قدر من التأكد من تشخيص الاكتئاب، وهي كما يلي :

- (صفر إلى 9) تعني عدم وجود اكتئاب.
- (10- 15) تعني وجود اكتئاب خفيف .
- (16-23) تعني وجود اكتئاب متوسط.
- (24- فأكثر) تعني وجود اكتئاب شديد .

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** ومن أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة، في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/5 على عينة مكونة من (3) نساء بعد الولادة (2) أسبوعاً و بحسب ما تقرره الطبيبة المختصة. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.
- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

**2-6 الاختبارات القبليّة:** إن الاختبار (هو وسيلة التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (4:267)، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/12 في مركز (جم سنتر رفل/منطقه العطيفية) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في بغداد، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحثان الطرائق العلمية السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها ان تؤثر في النتائج.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تم تحديد مجتمع البحث من السيدات والوالدات المراجعات للمراكز الصحية الحكومية ومستشفيات الولادة الأهلية والعيادات الخاصة بأعمار (25-30) سنة وإجراء دراسة استطلاعية (مصغرة) عليهن للتعرف ترهل عضلات الجذع (انفراق عضلات البطن)، على ان يكون مجتمع البحث من السيدات والوالدات طبيعياً اللاتي شملتهن الدراسة الاستطلاعية (المصغرة)، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لمدى تعرضهن للاكتئاب الولادة (أنفاسي) (postnatal depression) مختصراً (PND) ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني .

## 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

**2-3-1 وسائل جمع البيانات:** (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المتخصصين، استمارة لتفريغ البيانات، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب، وسائل التواصل الاجتماعي، مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) تختصر بـ (BDI)).

**2-3-2 أدوات البحث:** استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (ريط قياس، ميزان طبي، لابتوب، ساعة توقيت لقياس الزمن والسرعة، شريط قياس (جلد)).

## 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

**2-4-1 مقياس الاكتئاب (1:75):** استخدم الباحثان مقياس (بيك للاكتئاب) والتي تعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي، وأبو طالب، 1988)، وتتألف القائمة من (20) مجموعة من الفقرات، (ملحق 2)، وتمثل كل مجموعة عرضاً معيناً من أعراض الاكتئاب وتحت كل عرض أربع

البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

**3-9 الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V22)، وتم حساب كل من قيم: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المترابطة).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبعدي

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع ±	س-	ع ±	س-		
مغوي	0.00	14.967	0.756	4	1.982	12.25	2.375	16.25	درجة	مستوى الاكتئاب

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 7 - 1 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

### 3-2 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الإحصائية التي توصل إليها الباحثان تمت مناقشة النتائج كما مبين في الجدول (1) وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث لاختبار مقياس الاكتئاب، إذ إن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزیه الباحثان الى تأثير المنهج البدني النفسي الخاص الذي تم تنفيذه من قبل عينة البحث وقد أسهم هذا المنهج في تطوير تقليل درجة الاكتئاب نحو الأفضل ويعزو الباحثان أن التأثيرات البيولوجية للرياضة وما تسببه من إفرازات هرمونية لها تأثيرات كبيرة جداً على الحالة النفسية (5:57)، فضلاً عن ذلك إن ممارسة الأنشطة الرياضية ربما تزيد من فرص التفاعل الاجتماعي بين المتدربات وبالتالي تقلل من إحساس المتدربات بالعزلة فضلاً عن تأثير ممارسة الرياضة يحيي الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالسيطرة والكفاءة.

وأراد باحثو المجلة الطبية البريطانية "BMJ" من جامعتي "بريستول" و"إكستر"، و "كلية بينينسولا للطب وطب الأسنان" معرفة ما إذا كان إدخال نشاط بدني معين من خلال

### 2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي):

قام الباحثان بأعداد منهج لإعادة التأهيل (البدني النفسي) وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة، تمارين التوازن، تمارين التنفس و تمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على أحدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب والفلسفة واللياقة البدنية والمجال الطبي والأمراض النسائية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وسيكون منهج إعادة التأهيل البدني النفسي على الوفاق الآتي:

1- كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني النفسي (3) أشهر من (2020/1/16 لغاية 2021/4/7)، بواقع (12 أسبوع)، ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.

2- تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارين التنفس الخ.

3- الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.

4- الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

5- عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.

6- زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

أما منهج إعادة التأهيل النفسي للنساء المصابات بالاكتئاب ما بعد الولادة (النفاسي) كان مواكب مع منهج إعادة التأهيل البدني وهو عبارة عن جلسات تأهيل نفسي تضمن (التوجيهات والصور والموسيقى والفيديوهات وتمارين التنفس والاسترخاء) التي تثير في نفس عينة البحث على الطاقة الإيجابية والثقة بالنفس وتقدير الذات والرغبة في مزيد من العطاء لبناء الأسرة والمجتمع بشكل صحي بديناً ونفسياً.

### 2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع المنهج المعد على عينة البحث قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (2021/4/10) مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و

تتقبل هذا الدور وتمارسه. ومن هنا، فليس من المفاجئ لنا أن نلاحظ ظهور "ذهانات النفاس" أو "اكتئاب ما بعد الولادة" تتكرر بعد ولادة الطفل الأول بالتحديد، إذ تشكل هذه النسبة حوالي 75% من الحالات (2:5)، وتشير الدراسات إلى أن الأمهات اللواتي يلدن ولادات طبيعية دون تدخل طبي يندر أن يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، كما أن مشاعر القيمة الذاتية بالنفس لديهن تكون أشد وأقوى، إذ يشعرن أنهن أنجزن عملاً صعباً ومرهقاً ذهبت معه أسباب القلق والاكتئاب. وتبرهن دراسات أجريت في هذا المجال أن التدخلات الطبية الشديدة كاستخدام الشفط أو الملاقط أو العمليات القيصرية يمكنها أن تسهل حدوث اكتئاب ما بعد الولادة. كما أن الولادة في المنزل تعد عاملاً مضاداً للاكتئاب. فضلاً عن أنه عندما يتم كبح الألم أثناء الولادة فإن إنتاج أو إفراز الأندروفينات لا يتم بشكل كاف. والأندروفينات هي مضادات الألم الطبيعية وهرمونات السعادة والفرح. وفي دراسة ألمانية على 13 مجموعة من مجموعات المساعدة الذاتية للولادة، أشارت النساء المفحوصات إلى أن خبراتهم كانت سيئة مع الأطباء، حيث شعرن أن الأطباء لم يفهموا حالاتهن النفسية وعندما كن يطرحن الأسئلة على الأطباء، كانت الإجابة الغالبة إن ذلك أمراً أو طبيعياً سوف يزول ذلك قريباً. الخ، وتشير "أنيتا ريشير روزلر" من المعهد المركزي لصحة النفسية في مانهايم بألمانيا، إلى أنه قلما يتم تشخيص أعراض اكتئاب ما بعد الولادة بشكل صحيح والانتباه لها من قبل الأطباء، بسبب الخجل ومشاعر الذنب من أن يتم اتهام الأم بالفشل في مشاعرها الأمومية من جهة، وبسبب قلة الاهتمام من الأطباء بهذه الأعراض من جهة أخرى (2:7).

#### 4-الخاتمة:

في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1-أثر المنهج البدني النفسي بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في مقياس الاكتئاب لعينة البحث.
- 2-النساء اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية لديهن مستوى من الاكتئاب أعلى من النساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية .

الأطباء المتخصصين في بريطانيا ضمن نطاق النظام العلاجي الخاص بمرضى الاكتئاب سيساعده على التحسن، يسمى هذا التدخل باسم "TREAD"، وهو اختصار لـ"علاج الاكتئاب بمساعدة النشاط البدني"، وهي نظرية تعتمد توفير مدربين متخصصين لدعم المصابين بالاكتئاب بشكل فردي كي ينخرطوا في النشاط البدني (3:11)، ولا يختلف العلماء اليوم كثيراً حول فكرة أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال. ويعتقد أن الأسباب وراء ذلك تمتد من التغيرات الهرمونية، كذلك التي تحدث في الدورة الشهرية أو عند الولادة أو في سن المرحلة الارتدادية (اليأس)، مروراً بالمشكلات المتعلقة بالدور الأنثوي وصولاً إلى التمييز والظلم الاجتماعي الذي ما زالت تتعرض له المرأة حتى في أكثر المجتمعات ديمقراطية. وتظهر نتائج دراسة حديثة أجرتها كل من سوزان نولن-هوكزما وكارال غريسون و يوديت لارسون، على 1100 راشد بين 25-75 سنة أن النساء يشعرن أكثر من الرجال بمشاعر الشك والحيرة والعجز والسلبية. ويكمن السبب في أنهن يشعرن بقلّة السيطرة على مجالات مهمة من الحياة، الأمر الذي يقود من ناحيته إلى إرهاقات مزمنة، تستجيب لها النسوة بانشغال سلبي وليس إيجابي. ومن ثم ينزلن في حلقة مفرغة مسببة للمرض. فالانشغال يرفع من الإرهاق المزمن، والضغط المتزايد يقوي من الانشغال... وهكذا (2:4) . ويشير (رضوان 2018) عندما تنزلق امرأة ما بعد الولادة في حالة اكتئابية، فإنها غالباً ما تلقى الصد والرفض وعدم التفهم من المحيط، إذ أن التصور هنا هو صورة الأم السعيدة بطفلها بعد الولادة. فالطفل المنتظر قد ولد أخيراً ويتوقع الجميع من الأم الخارجية للتو من المخاض أن تكون سعيدة إلى أقصى مدى. أما أن تحزن الأم أو تكتئب بعد الولادة، فهذا قد لا يتناسب مع التصور الشائع حول الأم. مع أن الدراسات تشير إلى أن حوالي 80% من النساء يعانين بعد الولادة من أعراض اكتئابية لأوقات محددة. ولدى 10 إلى 20% منهن ينطبق عليهن تشخيص "اكتئاب ما بعد الولادة". يمكن لضرورة الأم أن تشكل خطراً ممكناً على المرأة، ذلك أن هذا الحدث يمكن اعتباره حدثاً استثنائياً سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. وتعد لحظة التحول إلى أم نقطة بداية تحولات كبيرة في حياة المرأة التي تقلب رأساً على عقب، وعليها أن تعيد تحديد هويتها كأم وأن

### المصادر:

- [1] حمدي أبو مجلة، ناصر أبو طالب؛ تقنين نسخة عربية من قيمة بيك للاكتئاب: (مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد (15)، العدد (1) 1988).
- [2] سامر جميل رضوان؛ الاكتئاب لدى النساء: (الأرشيف العربي العلمي، 2018).
- [3] ضحى صلاح؛ التمارين الرياضية بوصفها علاجًا للاكتئاب: (2019). (<https://www.noonpost.co>)
- [4] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [5] Casper, R: Exercise and mood, world Rev Nutrition Diet, 1995

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان، توصي بما يأتي:

- 1- ضرورة الاهتمام في المنهج البدني النفسي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.
- 2- اعتماد المنهج البدني النفسي المعد من قبل الباحثة كون يناسب للنساء .



## الملاحق:

ملحق (1) يوضح الجلسة الاستشارية

موضوع الجلسة: الوقاية من اكتئاب ما بعد الحمل والولادة.

الهدف من الجلسة: التعرف على طبيعة ومفهوم وأسباب وأعراض ومعالجة اكتئاب ما بعد الحمل والولادة وعلاقتها بالصحة النفسية ودور المرأة في الإسهام بالصحة البدنية والنفسية لها ولأفراد أسرتها.

الإجراءات: ألقاء محاضرة عن طبيعة ومفهوم وأسباب وأعراض ومعالجة اكتئاب ما بعد الحمل والولادة وعلاقته بالصحة النفسية ودور المرأة في الإسهام بالصحة البدنية والنفسية لها ولأفراد أسرتها، عرض نماذج صور، فيديو، كلمات تحفيز.

الملاحظات: التكلم بلغة سهلة ومعلومات مقنعة منبثقة من واقع البيئة المحيطة بأفراد عينة البحث، الاستماع لآراء وتجارب السيدات عينة البحث.

ملحق (2) يوضح مقياس الاكتئاب المستخدم

ت	الصفة	الفقرات	الاختبارات		رأي آخر
			يصلح	لا يصلح	
1	الحزن	لا أشعر بالحزن. في بعض الأوقات. طيلة الوقت. لدرجة لا أستطيع احتمالها			
2	التشاؤم	لست متشائما بشأن المستقبل. أشعر بالتشاؤم. لا يوجد عندي طموح. لا أمل في المستقبل.			
3	الإحساس بالفشل	لا أشعر بأنني فاشل. أواجه من الفشل أكثر من الإنسان العادي. أرى في حياتي الماضية الكثير من الفشل. أشعر بأنني فاشل تماما			
4	كراهية النفس	لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي. أشعر بخيبة الأمل في نفسي. أشعر أحيانا بأنني أكره نفسي. إنني أكره نفسي في كل الأوقات			
5	السخط وعدم الرضا	ما زلت أشعر بالرضا تجاه الكثير من الأشياء. لا أشعر بمتعة في الأشياء كما كنت أشعر بها من قبل. لم أعد أشعر بأي متعة حقيقية في أي شيء. لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل شيء			
6	أدائه الذات	لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين. أنتقد نفسي بسبب أخطائي. الوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي. الوم نفسي في كل شيء حتى ولو لم يكن له علاقة بي شخصيا			
7	الإحساس بالندم أو الذنب	لا يوجد لدي أي شعور بالذنب. أشعر بالذنب في بعض الأوقات. في معظم الأوقات. في كل الأوقات			
8	البكاء	لا أبكي أكثر من المعتاد. أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد. أبكي طيلة الوقت في هذه الأيام. لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك			
9	توقع العقاب	لا أشعر بأنني أستحق أي عقاب. أشعر بأنني أستحق العقاب أحيانا. كثيرا ما أشعر بأنني أستحق العقاب. أحس بأنني أعاقب في حياتي، وأنني أستحق			
10	وجود أفكار انتحارية	لا يوجد لدي أي أفكار انتحارية. توجد لدي أفكار انتحارية، ولكن لن أقوم بتنفيذها. أرغب في قتل نفسي. سأقتل نفسي إذا سنحت لي الفرصة			
11	الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي	لا أشعر بأنني سريع الغضب. أشعر بالغضب بسهولة هذه الأيام أكثر من المعتاد. أشعر بسرعة الاستثارة في هذه الأيام طيلة الوقت. لم يعد يغضبني شيء، وتبدلت مشاعري			
12	هبوط مستوى الكفاءة والعمل	أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت. أحتاج إلى تعزيز إضافي كي أعمل. علي أن أشجع نفسي أكثر حتى أعمل. لا أستطيع إنجاز أي شيء			

13	تناقص الوزن	بقي وزني كما هو. فقدت من وزني حوالي 2 كجم. خسرت من وزني حوالي 4 كجم. فقدت بسبب الأوجاع حوالي 6 كجم من وزني
14	فقدان الشهية	شهيبي للطعام كما هي. شهيبي للطعام ليست جيدة. سيئة جدا. ليست لدي أي شهية للطعام
15	اضطرابات النوم	استطيع النوم جيدا. لا أنام جيدا. أستيقظ من النوم أبكر بساعة من المعتاد، ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى. أقوم من النوم أبكر بعدة ساعات من المعتاد، ولا أستطيع العودة إلى النوم ثانية
16	الانسحاب الاجتماعي	لا أشعر بأنني فقدت اهتمامي بالآخرين. أصبحت أقل اهتماما. فقدت معظم اهتمامي. فقد كل اهتمامي
17	التردد وعدم الحس	قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل أؤجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل أعاني من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات اعجز تماما من اتخاذ أي قرار
18	الانشغال على الصحة	لا أنزعج بشأن صحتي. إنني منزعج بشأن صحتي. إنني متضايق بشأن مشكلاتي الصحية. إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي
19	التعب والقابلية للإرهاق	لا أتعب أكثر من المعتاد. أصبحت أتعب أكثر من المعتاد. أتعب من عمل أي شيء تقريبا. أنا متعب جدا لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء
20	تغير صورة الجسم والشكل	أشعر بأن مظهري مناسب. يزعجني الشعور بأنني غير جذاب. أشعر بأن هناك تغيرات دائمة على مظهري. أعتقد بأنني أبدو قبيحا

ملحق (3) يوضح نموذج الوحدة البدنية النفسية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	(رفود القرفصاء- الذراعين تقاطع أمام الصدر) رفع الجذع عاليا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
2	(رفود القرفصاء مسك الكرة أمام الصدر) مد الركبتين كاملا مع رمي الكرة عاليا ولقفيها .	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
3	(جثو – الذراعين عاليا ) ثني الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
4	(وقوف مواجه- الذراعين أماما اليدين متشابكة) ثني الركبتين كاملا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
5	(وقوف ظهرا لظهرا- ثبات الوسط ) ثني الركبتين كاملا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا