

القلق المرتبط بالحمل وسوء النوم: عوامل مؤثرة على الاكتئاب في فترة الحمل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). القلق المرتبط بالحمل وسوء النوم: عوامل مؤثرة على الاكتئاب في فترة الحمل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121092>

هل يمكن لعلاقتنا الأسرية أن تحمينا من اكتئاب الحمل؟ دراسة تكشف دور القلق واضطرابات النوم

كم مرة سمعنا عبارة "البيت هو السكن"؟ لكن ماذا يحدث عندما يصبح البيت، الذي يفترض أن يكون ملاذاً آمناً، مصدراً للقلق والتوتر، خاصةً في فترة حساسة مثل الحمل؟ هذا السؤال يقودنا إلى صميم دراسة حديثة أجرتها الباحثة لي بي (Li Y)، والتي تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين ديناميكيات الأسرة، والقلق المرتبط بالحمل، والاكتئاب الذي قد يصيب الأم في هذه المرحلة. الدراسة، التي شملت أكثر من 7600 امرأة حامل في منطقة نينغشيا ذاتية الحكم لقومية هوي في الصين، تقدم رؤى قيمة حول العوامل التي يمكن أن تحمي الأم من براثن الاكتئاب، وكيف يمكن لاضطرابات النوم أن تعيق هذه الحماية.

الإطار النظري

لفهم هذه الدراسة، يجب أن نعود إلى بعض الأسس النفسية. العلاقة بين الصحة النفسية للأم ووظائف الأسرة ليست جديدة. النظرية العائلية (Family Systems Theory) تؤكد على أن الأسرة كوحدة متكاملة، وأن سلوك كل فرد يتأثر ويتأثر بسلوك الآخرين. عندما تكون العلاقات الأسرية صحية وداعمة، فإنها توفر شبكة أمان عاطفية للأم، مما يساعدها على التعامل مع ضغوط الحمل.

أما القلق المرتبط بالحمل، فهو استجابة طبيعية للتغيرات الجسدية والنفسية التي تمر بها المرأة. لكن عندما يتجاوز القلق حداً معيناً، يمكن أن يتحول إلى اضطراب يؤثر سلباً على صحة الأم والجنين. هنا يأتي دور العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الذي يركز على تغيير الأنماط السلبية للتفكير والسلوك التي تساهم في القلق والاكتئاب.

وأخيراً، لا يمكن إغفال أهمية النوم. النوم الجيد ضروري لصحة الدماغ والجسم، ويساعد على تنظيم المزاج وتقليل التوتر. عندما تعاني المرأة من اضطرابات النوم، فإنها تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

المنهجية

اعتمدت الباحثة لي بي على منهجية المسح المقطعي (Cross-sectional survey)، حيث تم جمع البيانات من النساء الحوامل في منطقة نينغشيا بين فبراير 2022 وديسمبر 2024. تم توزيع الاستبيانات على 7622 امرأة حامل، وتم تحليل 7622 استجابة صالحة.

تم استخدام مقاييس موحدة لتقييم وظائف الأسرة، والقلق المرتبط بالحمل، والاكتئاب قبل الولادة. ووظائف الأسرة تم قياسها باستخدام مقياس يقيم جوانب مثل التواصل، والدعم العاطفي، وحل المشكلات. أما القلق المرتبط بالحمل، فقد تم تقييمه باستخدام مقياس يركز على المخاوف المتعلقة بالحمل والولادة ورعاية الطفل. الاكتئاب قبل الولادة تم قياسه باستخدام مقياس شائع الاستخدام لتقييم أعراض الاكتئاب.

لتحليل البيانات، استخدمت الباحثة نموذجي 4 و 7 من برنامج PROCESS، وهو أداة إحصائية تستخدم لتحليل التأثيرات الوسيطة والمعدلة. تم استخدام طريقة bootstrap لاختبار قوة التأثيرات الوسيطة والمعدلة. تم تعديل النتائج لتأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل العمر، والتعليم، والدخل.

النتائج

أظهرت النتائج أن وظائف الأسرة الجيدة كانت مرتبطة بانخفاض مستويات الاكتئاب قبل الولادة. ولكن، كيف يحدث هذا؟ وجدت الدراسة أن القلق المرتبط بالحمل يلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. بمعنى آخر، وظائف الأسرة الجيدة تقلل من القلق المرتبط بالحمل، وهذا بدوره يقلل من خطر الاكتئاب. وقد قدرت الباحثة أن القلق المرتبط بالحمل يفسر حوالي 18.68٪ من العلاقة بين وظائف الأسرة والاكتئاب.

ولكن، هناك عامل آخر يلعب دوراً مهماً: اضطرابات النوم. أظهرت الدراسة أن تأثير وظائف الأسرة الجيدة في تقليل القلق المرتبط بالحمل يضعف عندما تعاني المرأة من اضطرابات النوم. بمعنى آخر، إذا كانت المرأة تعاني من صعوبة في النوم، فإن الدعم الذي تتلقاه من أسرتها قد لا يكون كافياً لحمايتها من القلق والاكتئاب.

والأكثر إثارة للاهتمام، أن هذا التأثير المعتدل للنوم كان ملحوظاً بشكل خاص في الثلث الثالث من الحمل. وهذا يشير إلى أن اضطرابات النوم قد تكون أكثر ضرراً في المراحل المتأخرة من الحمل، عندما تكون المرأة أكثر عرضة للإرهاق والتوتر.

الآثار السريرية والعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسين السريريين والأمهات الحوامل وعامة الناس. بالنسبة للممارسين السريريين، تؤكد الدراسة على أهمية تقييم وظائف الأسرة والقلق المرتبط بالحمل واضطرابات النوم لدى النساء الحوامل. إذا كانت المرأة تعاني من مشاكل في أي من هذه المجالات، فيجب تقديم الدعم المناسب.

بالنسبة للأمهات الحوامل، تشير الدراسة إلى أن بناء علاقات أسرية قوية والحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يساعد في حمايتهن من الاكتئاب. بالنسبة لعامة الناس، نذكرنا الدراسة بأهمية دعم الأمهات الحوامل وتوفير بيئة منزلية هادئة ومريحة.

السياق الثقافي العربي

عندما ننظر إلى هذه النتائج من منظور ثقافي عربي، نجد أن هناك بعض الجوانب التي قد تكون أكثر أهمية. في العديد من المجتمعات العربية، تلعب الأسرة دوراً مركزياً في حياة الفرد، وخاصة المرأة الحامل. الدعم العائلي والاجتماعي الذي تتلقاه المرأة من أسرتها يمكن أن يكون حاسماً في مساعدتها على التعامل مع ضغوط الحمل والولادة.

ومع ذلك، هناك أيضاً بعض التحديات الفريدة التي قد تواجهها النساء الحوامل في العالم العربي. في بعض المجتمعات، قد تكون هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل النساء مترددات في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود ثقافية على دور المرأة في المجتمع، مما قد يزيد من شعورها بالعزلة والوحدة.

من ناحية أخرى، قد يكون هناك تركيز أكبر على دور الأجداد والأقارب في رعاية المرأة الحامل وتقديم الدعم لها. هذا يمكن أن يكون مفيداً، ولكنه قد يؤدي أيضاً إلى صراعات إذا كانت هناك اختلافات في الآراء حول كيفية رعاية المرأة الحامل.

وفيما يتعلق بالنوم، قد تكون هناك عوامل ثقافية تؤثر على جودة النوم لدى النساء الحوامل في العالم العربي. على سبيل المثال، قد تكون هناك عادات غذائية معينة أو أنماط حياة تؤثر على النوم. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك ضغوط اجتماعية أو اقتصادية تزيد من التوتر وتؤدي إلى اضطرابات النوم.

التوجهات المستقبلية والقيود

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم العلاقة بين وظائف الأسرة والقلق المرتبط بالحمل والاكتئاب قبل الولادة. ومع ذلك، هناك بعض القيود التي يجب أخذها في الاعتبار. أولاً، الدراسة اعتمدت على منهجية المسح المقطعي، مما يعني أنه لا يمكننا تحديد علاقة سببية بين المتغيرات. ثانياً، الدراسة أجريت في منطقة جغرافية محددة (نينغشيا)، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على مناطق أخرى.

لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث في هذا المجال. الدراسات المستقبلية يجب أن تستخدم تصميمات طولية (Longitudinal studies) لتتبع النساء الحوامل على مدار فترة الحمل وما بعد الولادة. يجب أيضاً إجراء دراسات في مناطق جغرافية مختلفة لتقييم إمكانية تعميم النتائج. بالإضافة إلى ذلك، يجب استكشاف العوامل الثقافية التي قد تؤثر على العلاقة بين وظائف الأسرة والقلق المرتبط بالحمل والاكتئاب قبل الولادة.

في الختام، هذه الدراسة تقدم لنا تذكيراً بأهمية دعم الأمهات الحوامل وتوفير بيئة منزلية صحية

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Li Y. (2026). *The mediating role of pregnancy-related anxiety in the relationship between maternal family function and prenatal depression: the moderating effect of sleep latency in late pregnancy*. BMC Psychiatry, 26(1).

DOI: [10.1186/s12888-026-07929-x](https://doi.org/10.1186/s12888-026-07929-x)