

تأثیر سقط جنین بر سلامت روانی زنان

سقط عمدی به سلامت جسمی و روانی مادر آسیب جدی می‌رساند. به خاطر داشته باشید رحم، اندام بسیار آسیب پذیر است. هر گونه دست کاری در آن به شکل دارویی (اعم از گیاهی یا شیمیایی) یا فیزیکی (وارد نمودن ضربات بیرونی و درونی) به منظور سقط جنین ممکن است منجر به عوارض جدی و حتی مرگ مادر شود. از مهمترین عوارض جسمی و روانی سقط عمدی جنین می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:



یادآوری می‌شود جنین انسان موجودی محترم و دارای حقوق است. یکی از مهمترین این حقوق، حق حیات است، بنابراین آسیب رساندن به جنین و قتل او حرام است و قتل نفس تلقی می‌شود و در حوزه‌های اجتماعی و قضایی نیز عامل و عوامل آن قاتل تلقی شده و مشمول مجازات مالی و حبس می‌شوند. از نظر اجتماعی نیز سقط عمدی منفور است و به خانواده و جامعه آسیب می‌رساند.

عوارض روحی و روانی سقط بر مادران:

سقط جنین برای خیلی از خانم ها یک تجربه پر استرس است و تجربه عواطف و شرایط روحی منفی دور از انتظار نیست. از دست دادن جنین می تواند چرخه هورمونی را مختل کند، بنابراین می توان احساسات منفی بعد از سقط را به این تغییرات هورمونی نسبت داد این احساسات شامل:

احساس گناه، خشم، شرم، حسرت، احساس از دست دادن اعتماد بنفس، احساس تنهایی و انزوا و مشکلات خواب و غیره
سقط غیر قانونی و عمدی عوارض روحی و روانی بسیاری را برای مادر به دنبال دارد، عذاب روحی ناشی از مرگ یک موجود زنده برای مادری که به طور عمدی به سقط جنین اقدام کرده او را دچار عذاب وجدان می کند. مادر بلافاصله بعد از سقط، احساس می کند از بار و فشار مسئولیتی بزرگ رها شده است و این ظاهر امر است، این چنین افرادی در ابتدا دچار وضعیتی می شوند که در پزشکی اصطلاحاً به آن انکار می گویند. مرور تکراری خاطرات مربوط به سقط جنین، خواب های تکراری در مورد سقط جنین، احساساتی نظیر آغاز روند سقط شدن، کاهش میزان پاسخگویی یا تعهد نسبت به اطرافیان و خانواده، احساس بیگانه بودن و جدایی از دیگران، افسردگی خلقی، افزایش تحریک پذیری و خصومت در برابر دیگران، کاهش تمرکز، احساس گناه از زنده بودن و احساس افسردگی، خشم، اضطراب و دردهای عصبی از دیگر عوارض روانی بعد از سقط می باشد.
افسردگی خانم ها بعد از سقط جنین یا ختم بارداری امر دور از انتظار نیست. فرقی نمی کند سقط عمدی باشد یا ناخواسته، به هر حال در برخی موارد افسردگی رخ می دهد.

در برخی موارد بعد از سقط مادر دچار سوگ می شود، چهل درصد از خانم ها بعد از سقط دچار علائم غم و اندوه می شوند. با توجه به اینکه در سقط کسی با فرد همدردی نمی کند، و مراسم سوگواری که به رفع سوگ کمک می کند برگزار نمی شود، معمولاً خانم ها دچار سوگ می شوند.

رفتار مناسب با کسی که در اثر سقط جنین دچار غم و اندوه شده است

- حمایت خانواده و همسر
- مشاوره و درمانهای روانشناختی
- داروهای افسردگی
- خوردن رژیم غذایی
- ورزش منظم
- کاهش محیط پر استرس
- تکنیک های آرامش دهنده مانند یوگا و مراقبه