رنج‌های مادری

روایت هایی از افسردگی که پس از زایمان، دامن گیر زنان می شود

عکس تزئینی است

آل ابراهیم- مهرانی

آرام و قرار نداشت و یک جا بند نمی‌شد. صبح تا شب گریه می‌کرد و توهم و هذیان داشت. فک و فامیل گفته بودند جن‌زده شده. خودش هم باور کرده بود جن‌زده شده. وقتی اشیاء تکان می‌خوردند از چشمان سیاه نوزاد جگر گوشه‌اش می‌ترسید. برادرش گفته بود حتما فرد ناپاکی او را دیده که به این حال و روز افتاده‌است. اطرافیان می‌گفتند یک راه بیشتر ندارد و آن اینکه پیش دعانویس برود. هانیه با اینکه مادر ۳بچه بود، فکر می‌کرد گناهکار است؛ دلیلش را نمی‌دانست و فقط می‌گفت خدا او را نمی‌بخشد. حالِ هانیه خوب نبود و به قول خودش دائم دلش آشوب بود. از خانه‌شان که روزی برای زندگی عاشقانه با همسرش پا به آن گذاشته و صدای خنده بچه‌هایش روی در و دیوارهای آن حک شده بود، بدش می‌آمد.

خانواده هانیه از دستش خسته شدند و تقریبا او را طرد کردند چون مدام گریه می‌کرد، اما این دل آشوبی، ناراحتی و بی‌حوصلگی دائم هانیه، دستِ خودش نبود. همه این حالات و روحیهِ غمگین به زایمان سومین فرزندش برمی‌گشت؛ هانیه پس‌از زایمان دچار افسردگی شدید شده بود.

افسردگی، هانیه را تا آنجا پیش برد که گمان کرد دیگر کسی او را دوست ندارد و در این بین صحبت‌های اطرافیان به جای القای حسِ خوب، حالِ بد او را تشدید کرد؛ حتی شوهر هانیه به او گفته بود که «تو دیوانه شده‌ای». همه این اتفاقات کنار هم سبب شد هانیه گمان کند قرار نیست هیچ‌وقت حالش خوب شود. هانیه به روان پزشک مراجعه کرد و بعداز حدود یک سال مصرف دارو، بهبود پیدا کرد و حالا خودش می‌گوید: حالم خوب است؛ هیچ‌وقت نمی‌خواهم مانند قبل شوم. وقتی به این فکر می‌کنم که حتی از نوزادم می‌ترسیدم، غمگین می‌شوم. فکر می‌کردم دیوانه شده‌ام و دیگر خوب نمی‌شوم.

●●●

افسردگی پس از زایمان، موضوعی است که اگر به آن رسیدگی نشود، قطعا مشکل ساز خواهد بود. اما بعضی اوقات بی توجهی اطرافیان و رویکرد آن‌ها موجب می‌شود زنان در این دوران حالات و افکارشان را از ترس قضاوت‌های دیگران، در خود غرق کنند. زنان در روال عادی پس‌از زایمان باید از دیدن نورسیده خود خوشحال باشند، اما تعدادی به جای شادی، زانوی غم بغل می‌کنند.

در این گزارش، روایت‌هایی از زنانی که پس‌از زایمان با افسردگی درگیر شده‌اند بیان می‌شود. برای حفظ حریم شخصی این افراد، در روایت‌ها از نام مستعار استفاده شده است. این روایت‌ها به ما کمک می‌کند با اهمیت این موضوع آشنا شویم و اطلاع بیشتری از نحوه برخورد با زنان باردار پیدا کنیم.

فک و فامیل گفته بودند جن‌زده شده. خودش هم باور کرده بود. وقتی اشیاء تکان می‌خوردند از چشمان سیاه نوزاد جگر گوشه اش می‌ترسید

دائم بی‌قرار بودم

«آن موقع حال و حوصله‌ام سر جایش نبود. نمی‌توانستم به وضعیت خانه و زندگی‌ام رسیدگی کنم. دائم بی‌قرار بودم. همسرم از من ناراضی بود و فکر می‌کرد تنبل شده‌ام. ماجرا آن قدر کش پیدا کرد که همسرم بچه را از من جدا کرد. فشار زیادی را تحمل می‌کردم. تا اینکه یک روز بدون اینکه به کسی چیزی بگویم به روان‌شناس مراجعه کردم و گفتم قصد دارم به سفر دوری بروم. به او گفتم نگران دخترم هستم، به دلیل اینکه ممکن است سفرم طول بکشد و دیر برگردم. به مادرم بگویید مراقب دخترم باشد.» این گفته‌ها صحبت‌های الهه است که خبر از سفری طولانی یا بی‌بازگشت می‌دهد؛ او پس از زایمان دچار افسردگی شدیدی شده بود و به دلیل حمایت‌نشدن از سوی خانواده و برچسب تنبل زدن به او، افسردگی‌اش تشدید و حتی مدتی در بیمارستان بستری شد. شاید اگر به موقع درمان نمی‌شد به سرنوشت زنانی که از این نوع افسردگی به خودکشی رسیدند، الهه هم به قول خودش به سفر بی‌بازگشت می‌رفت.

شوهرم من را تحمل می‌کند

«فکر می‌کرد بعداز زایمان چاق شده و دیگر خوش تیپ نیست. حس می‌کرد ظاهرش زشت شده است، در حالی که اندامش طبیعی بود. خیلی ورزش می‌کرد و کمتر غذا می‌خورد، اما از نظر خودش فایده‌ای نداشت؛ به همین دلیل حتی وقت عمل جراحی زیبایی برای تناسب اندام گرفته بود. علاوه‌بر این‌ها گمان می‌کرد مادر خوبی برای بچه‌ها و همسر خوبی برای مردِ زندگی‌اش نیست؛ شوهرش نیز او را تحمل می‌کند.» این حرف‌ها را فائزه، دوست صمیمی مریم، برایم می‌گوید که از زیر و بم زندگی دوستش باخبر است. او ادامه می‌دهد: می‌دانستم در تربیت دخترش سخت‌گیری می‌کند و حتی گاهی از کوره در می‌رود و او را کتک می‌زند. علائمی که مریم داشت نگرانم کرد و او را پیش مشاور بردم. حدسم درست بود و دچار افسردگی پس‌از زایمان شده بود.

خانواده شوهرم، دشمن من بودند

فریده از آن دست زنانی است که تا می‌خواسته طعم شیرین مادرشدن را در دهان مزمزه کند، شیرینی تبدیل به تلخی شده که دلیل آن را خودش هم نمی‌دانسته است. او بعداز زایمان دچار افسردگی، آن هم از نوع خطرناک که در حوزه روان پزشکی به آن «سایکوز» می‌گویند، می‌شود. علائم افسردگی فریده به قدری شدید بوده که گمان می‌کرده خانواده همسرش دشمن او هستند و برای اینکه او را اذیت کنند، می‌خواهند به بچه‌اش آسیب برسانند؛ به همین دلیل اصلا اجازه نمی‌داده کسی به فرزندش نزدیک شود. خوشبختانه فریده نیز از سوی اقوام به مشاور معرفی می‌شود و درمان را طی می‌کند؛ در حالی که اگر این بیماری قابل تشخیص و درمان، در بی خبری فریده، همسر و خانواده‌اش، راه خود را پیش می‌گرفت، تبعات بدی دامن‌گیر این خانواده می‌شد و فریده به روزهایی که چنین افکار بیهوده‌ای را برای خود مانند غولی بزرگ کرده بود، نمی‌خندید.

دوست نداشتم از بچه‌ام مراقبت کنم

برای محبوبه، گفتن از روزهایی که شب و روز گریه می‌کرده و به خاطر بی‌حوصلگی و مشکلات، رفت‌وآمدش با اعضای خانواده را کمتر کرده بود، آسان نیست. روزهایی را پشت سر گذاشته که دوست نداشته از خودش و حتی بچه‌اش مراقبت کند. به همین دلیل درباره حال و روز آن دوران زیاد حرف نمی‌زند و فقط می‌گوید: راهنمایی‌ام کردند که پیش مشاور بروم و بعداز آن با مصرف دارو، چندماهی طول کشید تا حالم خوب شود.

مدام گریه می‌کرد، اما این دل آشوبی و ناراحتی دائم، دستِ خودش نبود. همه این حالات و روحیه غمگین به افسردگی شدید پس‌از زایمان برمی‌گشت

از دخترم بدم می‌آمد

جلو در منتظر ایستاده‌ام و صدایش را از پشت پرده پارچه‌ای که وسط حیاط کشیده‌اند، می‌شنوم. جوان است و آرایش ملایمی به چهره دارد. چادر رنگی به سر کرده است و انگشتر و چند النگو در دستانش خودنمایی می‌کند. از او سراغ زن‌هایی را می‌گیرم که در محله‌شان دچار افسردگی پس‌از زایمان شده‌اند. می‌گوید: چرا راه دور می‌روی! خودم بعداز زایمان افسرده شدم. بچه اولم که به دنیا آمد، حالم به‌ویژه شب‌ها خیلی بد بود. احساس می‌کردم قرار است اتفاقات بدی برایم بیفتد. فکرهای منفی می‌کردم. دائم با خودم می‌گفتم شوهرم من را دوست ندارد و بی توجهی می‌کند. وقتی پایش را از خانه بیرون می‌گذاشت، فکر و خیال‌های من شروع می‌شد و با خود می‌گفتم معلوم نیست بیرون از خانه چه می‌کند. ریحانه همان‌طور که با یک دستش جلو پسر کوچکش را که پابرهنه در حیاط راه می‌رود، می‌گیرد تا به کوچه نیاید، ادامه می‌دهد: اطرافیان سعی می‌کردند من را آرام کنند، اما فایده‌ای نداشت. حتی یادم است که آن موقع از دخترم بدم می‌آمد. در خانه سعی می‌کردم نزدیک بچه‌ام نشوم و به او شیر ندهم. این حال کمتر از یک ماه طول کشید. آن قدر اهمیت ندادم که خودبه‌خود خوب شدم. الان دخترم پنج ساله است و پسرم نیز دو سال دارد.

خواهرم نمی‌خواست بچه‌اش را تر و خشک کند

لباس محلی تنش کرده و چادر سیاه مخملی را از این شانه به شانه دیگر انداخته است. چشم‌های درشت و مژه‌های بلندش از پشت عینک به چشم می‌آید. ۲۰ سال دارد و ازدواج کرده است؛ از خواهرش برایم می‌گوید که یک سال از او بزرگ‌تر است، اما در هجده‌سالگی ازدواج کرده و بعداز زایمان دچار افسردگی شده است. مریم می‌گوید: خواهرم بعداز زایمان همیشه سردرد داشت. اصلا حوصله بچه‌اش را نداشت و نمی‌خواست تر و خشکش کند. دوست نداشت از خانه بیرون برود و با شوهرش هم خوب برخورد نمی‌کرد.

مریم ادامه می‌دهد: الان ۶ماه است که زایمان کرده است. هنوز هم همان‌طور افسرده است، اما ۳ماه اول شدیدتر بود. او را به دکتر بردیم و به دلیل اینکه دارو مصرف می‌کند، حالش بهتر شده است.

همسایه‌مان بچه‌اش را به قصد کشت کتک می‌زند

انگار که عجله دارد تند تند قدم می‌زند. چشم‌هایش جای پای قدم‌هایش روی پیاده‌رو را دنبال می‌کند. صورت زهرا کمی چروک و پر از کک و مک است. تا اسم افسردگی پس از زایمان را می‌آورم، می‌گوید: یک همسایه داریم که اواخر دوران حاملگی پدر و مادرش فوت کردند و بعداز زایمان افسرده شده است. خودش تعریف می‌کند که بعداز زایمان اصلا به فکر بچه‌اش نبوده و تمام هوش و حواسش پی پدر و مادرش بوده است. آن موقع سبزوار زندگی می‌کردند، اما حالا یک سالی است به مشهد و یکی از محلات حاشیه شهر آمده‌اند. در سبزوار دکتر رفته است و از آن موقع قرص اعصاب مصرف می‌کند. دکتر گفته تا عمر داری باید این قرص‌ها را مصرف کنی.

او ادامه می‌دهد: الان بچه‌اش چهارساله است؛ یک پسر سرباز و یک دختر عقدکرده هم دارد، اما هنوز افسردگی‌اش خوب نشده است. گاهی انگار بچه‌اش را به قصد کشت کتک می‌زند، صدای گریه‌های بچه را می‌شنویم. هرقدر می‌گویم بچه را نزن، گناه دارد، می‌گوید من این بچه را نمی‌خواهم. بعضی اوقات با من و همسایه‌ها هم تندی می‌کند، اما بعد می‌گوید از من دلگیر نشوید، اعصابم خرد است. چهره‌اش اخمو شده است. خودش می‌گوید وقتی قرصم را می‌خورم، حالم خوب است، اما اگر کمی دیرتر بخورم، اعصابم به هم می‌ریزد. به او گفتم دکتر برود، اما حوصله دکترفتن هم ندارد.

«البته شوهرش هم معتاد است؛ خودش که لو نمی‌دهد، اما از چهره‌اش مشخص است.» این را زهرا می‌گوید و آهی می‌کشد، انگار که از درد مشترکی حرف می‌زند. بلافاصله شروع می‌کند از دردِ اعتیاد شوهر و سوختن و ساختن در زندگی می‌گوید.

پادزهر افسردگی پس‌از زایمان که دامن‌گیر برخی مادران می‌شود، حمایت و توجه همسر و خانواده زن است؛ اینکه به جای برچسب‌زدن به مادر بادار، او را درک کنند و تضمین بدهند که برای گذر از این حالِ بد در کنار او خواهند بود. افسردگی پس‌از زایمان در صورت مراجعه به روان پزشک درمان می‌شود، اما مانند یک بیمار دیابتی یا کسی که قلبش را عمل کرده، باید تا پایان عمر برخی نکات را مراقبت کند، حتی برای برخی زنان که دچار افسردگی شدید می‌شوند، امکان برگشت بیماری وجود دارد.

گفت و گوی مرتبط

در هر ۵۰۰زایمان، یک مادر دچار افسردگی شدید می‌شود

آل ابراهیم

نباید افسردگی پس‌از زایمان با احساس غمگینی اشتباه گرفته شود. به گفته مدیر گروه سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، حدود ۳۰ تا ۷۰درصد از زنان پس از بارداری غمگین می‌شوند که این حالت با خصوصیاتی مانند دلتنگی، بی‌حوصلگی، غم خفیف، ترس، عصبانیت، تغییر خلق‌وخو و خستگی شناخته شده است و خودبه‌خود برطرف می‌شود؛ در حالی که افسردگی پس‌از زایمان علائمی با شدت بیشتر و مدت طولانی‌تر دارد.

دکتر ندا اخروی ادامه می‌دهد: این حالت احتیاج به درمان ندارد و علت آن را معمولا تغییرات هورمونی پس‌از زایمان، فشار روانی دوران حاملگی، زایمان و احساس مسئولیت درقبال نوزاد می‌دانند که با دلداری‌دادن و توجه بیشتر خودبه‌خود بهبود می‌یابد.

وی می‌گوید: اگر این علائم شدیدتر باشد یا بعد از دو هفته برطرف نشود، ممکن است افسردگی پس‌از زایمان به وجود آمده باشد که درصورت درمان‌نشدن تا ۶ماه یا حتی یک سال به طول می‌انجامد. علائمی مانند بی‌توجهی به سر و وضع ظاهری، کاهش ارتباط با بستگان، بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری، کاهش میل جنسی، افکار آسیب به خود و گاهی اقدام به خودکشی ممکن است بروز یابد؛ همچنین در مراقبت از نوزاد مشکلاتی ایجاد می‌شود که می‌تواند در آینده بر یادگیری و تمرکز حواس کودک اثر بگذارد؛ بنابراین مادران نیاز مبرم به ویزیت پزشک، درمان مناسب، بموقع و توجه بیشتر دارند که مسئولیت اصلی در این راستا به‌عهده همسر بیمار است.

اخروی ادامه می‌دهد: در هر ۵۰۰زایمان، یک مادر ممکن است به نوعی شدید از افسردگی به‌صورت سایکوز پس از زایمان مبتلا شود که در این موارد تکامل جسمی و روانی کودک در زمان حال و آینده به مخاطره می‌افتد. حتی احتمال دارد مادری که دچار این حالت شده است، به نوزاد خود آسیب جدی وارد کند و زندگی نوزاد را به خطر بیندازد؛ بنابراین نیاز است همسر وی بیشتر به حال او توجه و درصورت نیاز سریع اقدام کند.وی بیان می‌کند: متأسفانه در بعضی موارد، افسردگی این مادران یا تشخیص داده نمی‌شود یا دیر تشخیص داده می‌شود؛ زیرا برخی افراد فکر می‌کنند که درجاتی از افسردگی در یک دوره بعداز زایمان طبیعی است و نیاز به نگرانی و مداخله ندارد. از طرفی در برخی جوامع، بی‌حوصلگی، افت احساسات و خشم مادر پذیرفته‌شده نیست؛ بنابراین ممکن است مادران را در چنین مواقعی به تنبلی و بی‌مبالاتی متهم کنند که این موضوع موجب بدتر شدن بیماری آن‌ها می‌شود.

ممکن است افسردگی پس‌از زایمان درصورت درمان‌نشدن تا ۶ ماه یا حتی یک سال به طول انجامد

اخروی درباره علل افسردگی پس‌از زایمان می‌گوید: عوامل هورمونی، بیوشیمیایی، روانی، اجتماعی و تأثیرات محیط (امروزه عوامل زیستی، روانی و اجتماعی نامیده می‌شود) می‌تواند زمینه‌ساز بروز این بیماری در مادر شود. عوامل متعدد دیگری نیز مانند سابقه افسردگی در شخص یا افراد فامیل، حاملگی ناخواسته، تصور حمایت نشدن اجتماعی و اقتصادی، طلاق، از دست دادن همسر یا یکی از عزیزان در این اواخر، ترس از بیکار شدن، مشکلات و حوادث مامایی در زمان بارداری یا زایمان و پس‌از آن، مادر را در خطر بروز این عارضه قرار می‌دهد؛ البته باید دانست همه کسانی که با این عوامل روبه‌رو هستند، دچار افسردگی نمی‌شوند. مدیرگروه سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه می‌کند: افسردگی پس‌از زایمان در مادرانی که زایمان اول خود را تجربه می‌کنند، شیوع بیشتری دارد؛ همچنین احتمال بروز آن در زنانی که دوران حاملگی سخت و پراضطرابی داشته باشند یا در کسانی که سابقه افسردگی دارند، بیشتر است.

وی می‌گوید: برخی همسران پس از زایمان بیشتر به فکر کودک هستند و به مادر بی‌توجهی می‌کنند. این بی‌توجهی سبب می‌شود مادر گمان کند برای شوهرش، کودک مهم‌تر از اوست و همسرش دیگر به وی علاقه‌ای ندارد؛ این فکر زمینه را برای بروز افسردگی مهیا می‌کند.

اخروی بیان می‌کند: معمولا اولین شخصی که متوجه تغییرات خلق و خو، فراموش‌کاری و احیانا ناامیدی زن می‌شود، همسر اوست. در این صورت فورا باید وی را نزد پزشک و روان‌پزشک ببرد. درک وضعیت همسر نقش بسزایی در روند بهبود او دارد؛ بنابراین مردانی که همسر آن‌ها زایمان کرده است باید علائم افسردگی را بشناسند و بدخلقی و بی‌حوصلگی وی را به حساب بیماری همسر خود بگذارند، نه به حساب شخصیت او.وی با اشاره به اینکه اقدام فوری برای مراجعه به‌منظور درمان، یک اصل ضروری در بهبود این علائم است، بیان می‌کند: معمولا افراد افسرده به ضعف‌های خود می‌اندیشند و احساس بی‌کفایتی و گناه می‌کنند. آن‌ها توجهی به توانایی‌ها و نقاط مثبت خود ندارند و مدام خود را سرزنش می‌کنند. اطرافیان در چنین شرایطی باید از نصیحت کردن مادر بادار بپرهیزند و با یادآوری قوت‌ها و توانایی‌های او، تفکر مثبت، خوش‌بینی و امید را در وی تقویت کنند.

دریچه

ضرورت غربالگری روانی مادران برای زایمانی جدید

اینکه جنینی را درون خودت پرورش می‌دهی، تجربه‌ای خوشایند و درعین حال تنش‌زا برای هر زنی است. خوشبختانه تغییرات جسمی و روحی در بیشتر موارد بدون عارضه است، اما ممکن است در برخی موارد خطراتی، سلامت مادر یا جنین را تهدید کند؛ اینجاست که اهمیت مراقبت‌های پیش‌از بارداری، دوران بارداری، حین و پس‌از زایمان برای مادران دوچندان می‌شود.

مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد می‌گوید: برای کاهش عوارض و خطرات دوران بارداری برای مادر و جنین، به زنانی که تمایل به بارداری دارند، توصیه می‌شود حداقل ۳ماه قبل از باردار شدن به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه و مراقبت‌های پیش‌از بارداری را دریافت کنند. در این مراقبت‌ها سلامت جسمی و روحی روانی زنان بررسی و درصورت برخورداری از سلامتی، بارداری توصیه می‌شود. در مراکز خدمات جامع سلامت، مادران باردار حداقل ۸بار مراقبت مستمر طبق برنامه مشخص دریافت می‌کنند که در این مراقبت‌ها بررسی سوابق بارداری‌ها و بیماری‌های مادر، کنترل علائم حیاتی و فشارخون، بررسی وضعیت تغذیه‌ای و وزن‌گیری مادر، معاینه فیزیکی توسط پزشک، بررسی وضعیت واکسیناسیون و انجام دو نوبت آزمایش‌های ضروری دوران بارداری(به‌رایگان) صورت می‌گیرد.

دکتر حامد قضاوی با بیان اینکه مادر باردار خط قرمز سیستم بهداشت و درمان کشور است و حفظ سلامت ماردان باردار در تمام جنبه‌ها نیاز به مشارکت همه سازمان‌ها و دستگاه‌ها دارد، بیان می‌کند: از آنجاکه برخی مادران نگرانی‌هایی درباره سلامت جنین، مراقبت از نوزاد، تغییرات سبک زندگی و درد زایمان و... دارند، برخی اختلالات روحی در آن‌ها تشدید می‌شود. به این منظور غربالگری سلامت روان با تکمیل پرسش‌نامه‌های اختصاصی مادر در نیمه اول بارداری توسط مراقب سلامت انجام می‌شود و درصورت نیاز، مادران به‌منظور دریافت مشاوره‌های تخصصی و بررسی‌های بیشتر به پزشک یا کارشناس سلامت روان مرکز معرفی و ارجاع می‌شوند.

وی ادامه می‌دهد: زنان پس‌از زایمان به علت تغییرات به‌وجود آمده نیاز به مراقبت دارند که به‌صورت معمول در مراکز خدمات جامع سلامت ۳مراقبت طی ۴۲روز (شش هفته) اول پس‌از زایمان برای مادران ارائه می‌شود. در این مراقبت‌ها علاوه بر معاینه مادر و کنترل علائم حیاتی، بررسی شیردهی به نوزاد، بررسی و آموزش علائم خطر مادری و نوزادی، بررسی سلامت روان مادر نیز صورت می‌گیرد. با توجه به افزایش تنش‌های روحی و روانی در دوره پس‌از زایمان، غربالگری سلامت روان مادر ازسوی مراقب سلامت در دو مراقبت اول و سوم پس از زایمان، با تکمیل پرسش‌نامه انجام می‌شود. باتوجه‌به امتیاز کسب‌شده از پرسش‌نامه غربالگری سلامت روان تکمیل شده، مادران واجد شرایط به پزشک و کارشناس سلامت روان مرکز به‌منظور بررسی‌ها و مشاوره‌های تخصصی بیشتر ارجاع می‌شوند و درصورت نیاز تحت درمان قرار می‌گیرند تا از تشدید مشکلات روحی و روانی در مادران و عوارض ناخوشایند آن پیشگیری شود.

قضاوی بیان می‌کند: در روستاها نیز مراقبت فعال داریم و درصورتی که مادر باردار مراجعه نکند، بهورز باتوجه‌به شناختی که دارد، اوضاع او را پیگیری می‌کند. در شهر نیز اگر مادر باردار مراجعه نکند ازطریق سفیران سلامت یا داوطلبان سلامت که در محلات حضور دارند، به ما اطلاع می‌دهند و از مادران نیز می‌خواهند به مراکز مراجعه کنند.

مدیر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد به سایر استان‌ها یا برعکس مهاجرت کند، به صورت مکتوب موارد به مقصد اعلام می‌شود. در سال حداقل بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ نمونه‌های این چنینی داریم.

افسردگی پس از زایمان، موضوعی است که اگر به آن رسیدگی نشود، قطعا مشکل‌ساز خواهد بود. اما بعضی اوقات بی‌توجهی اطرافیان و رویکرد قضاوتگری آن‌ها موجب می‌شود زنان در این دوران حالات و افکارشان را از ترس قضاوت درخود غرق کنند