دراسة فنلندية تربط الاكتئاب لدى الوالدين بمشاكل نوم الرضع



كشفت دراسة أجراها المعهد الفنلندي للصحة والرعاية الاجتماعية وجامعة هلسنكي في فنلندا، عن أن ظهور أعراض الاكتئاب لدى كل من الأم والأب يزيد من خطر مشكلات النوم لدى أطفالهما.

ووفق نتائج الدراسة، ارتبطت أعراض الاكتئاب لدى الأم، تحديداً، بنوم الرضيع بشكل مباشر وغير مباشر، بما يتوافق وقدر الترابط بينهما، وما يعتري هذه العلاقة من مشكلات.

وأفادت الدراسة بأن:"تعزيز علاقات التفاعل بين الأم والطفل خفّف من مشكلات نوم الرضيع في بعض العائلات"

وقالت الباحثة المحاضرة إيريا روسانين، الحاصلة على درجة الدكتوراه في التربية من جامعة هلسنكي، والمؤلفة المراسلة للدراسة، في بيان نُشِر الجمعة:"إن دعم الرابطة بين الوالدَين والطفل من خلال التدخلات أو العلاج النفسي أمر مهم؛ لأن مشكلات الترابط ومشكلات نوم الرضيع من المرجح أن يكون لها تأثير متبادل ومضاعف. وفي أسوأ الأحوال، يمكن أن تؤدي إلى حلقة مفرغة تؤثر سلباً على الحياة

الأسرية".

وقام باحثو الدراسة بتقييم الآباء، وأشكال مختلفة من مشكلات النوم لدى الرضع؛ بينها: مشكلات مرتبطة بعدد ساعات النوم الإجمالي، وعدد مرات الاستيقاظ ليلاً، وصعوبات النوم، والاضطرابات المرتبطة بالنوم التي تشير إلى صعوبات في العودة إلى وضعية النوم الطبيعي والنوم دون مساعدة الوالدَين بعد الاستيقاظ.
وتُعدّ الأبحاث التى أُجريت حول العلاقة بين مدى الترابط بين الوالدَين والطفل والنوم نادرة، وغير موجودة لدى الآباء.

مراقبة لمدة عامين
وفي هذه الدراسة، تمّت مراقبة الأمهات والآباء والأطفال لأكثر من عامَين، حيث أُجريت الدراسة في وسط فنلندا عبر جمع بيانات من الآباء والأمهات في أربعة أوقات مختلفة؛ خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وعندما كان عمر طفلهم ثلاثة أشهر، وثمانية أشهر، وأربعة وعشرين شهراً.

وأكمل كلا الوالدين استبيانات متطابقة تقريباً. ثم جرى قياس متغيرات نتائج الدراسة (مشكلات نوم الرضع) عند الشهرَيْن الثامن والرابع والعشرين، والمتغيرات التفسيرية (مشكلات الترابط الأبوي) عند الشهر الثامن.
بالمقارنة مع دراسات مماثلة، شارك في هذه الدراسة عدد كبير من الآباء والأمهات: أجابت 1299 أماً و1211 أباً عن استبيان الترابط، في حين قام 1301 والد بتقييم مشكلات نوم الرضع في عمر ثمانية أشهر، و950 والداً في عمر أربعة وعشرين شهراً.

وتعدّ هذه الدراسة جزءاً من مشروع "SLEEP-CHILD" الذي تم تنفيذه بالتعاون مع المعهد الفنلندي للصحة والرعاية الاجتماعية، وجامعة هلسنكي، وعدة جهات بحثية فنلندية أخرى.
ووفق نتائج الدراسة، فقد تجلّت المشكلات التي واجهتها الأمهات في الترابط مع أطفالهن الرضع بعمر ثمانية أشهر في زيادة مشكلات عدد ساعات النوم الإجمالية وصعوبة النوم في ذلك العمر. وفي عمر السنتين، تفاقمت هذه المشكلات بسبب الاستيقاظ ليلاً وحدوث اضطرابات النوم.

واستمرت النتائج عند ضبط عدة متغيرات تؤثر على نوم الرضيع، بما في ذلك عمر الوالدين، وأعراض الاكتئاب، والمشكلات التعليمية والصحية، بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية، والجنس، والعمر، وعدد أشقاء الطفل.

وأكدت المؤلفة المراسلة للدراسة:"أهمية معرفة التحديات التي تواجه الرابطة العاطفية بين الأم وطفلها بأسرع ما يمكن، ويُفضّل أن يتم ذلك حتى قبل الولادة، وأنه يجب تقديم الدعم الهادف إلى تقوية هذه الرابطة، خاصةً عندما تعاني الأم من أعراض اكتئاب وصعوبات في بناء مثل هذه الرابطة".

وكما شددت روسانينعلى أنه:"تجب معالجة مشكلات نوم الرضيع بفاعلية، مع الأخذ في الاعتبار وجهات النظر العلمية التي تتعلق بمدى التفاعل بين الأطفال والوالدين".