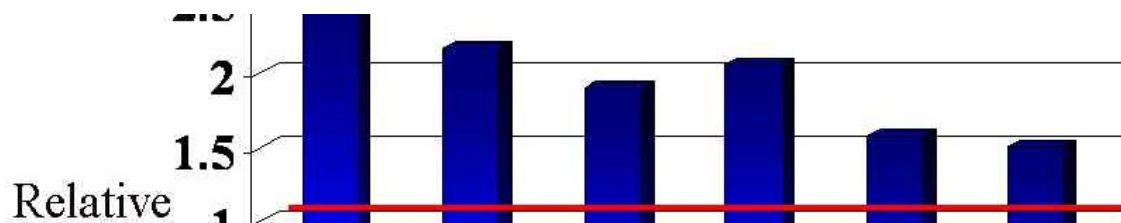




AfterAbortion.org

המאמר המקורי באנגלית בכתובת

<https://www.afterabortion.org/abortions-mental-health-risks/>



ציפייה לסיכוני הפלות לבריאות

הנפש

ההחלטה לעשות הפלה יכולה להיות קשה. יש להעריך בקפידה את הסיכונים והיתרונות הפוטנציאליים של הפלה. סיכונים אלו ישתנו במידה רבה בין אנשים שונים ובנסיבות שונות.

לרוע המזל, לא פחות מ-62% מהנשים שחושבות על הפלה מרגישות שלוחצים על ידי אנשים אחרים לעבור הפלה ללא קשר לסיכונים שלה.

אז זה מועיל לקבל ייעוץ לקבלת החלטות ממישהו שאינו מוטה לטובת הפלה. זה יכול להיות מועיל לשוחח עם יועץ מושכל היטב (רצוי, על ידי מישהו שאינו מועסק על ידי ספק הפלות) כדי:

- להבין טוב יותר מה אתה באמת רוצה וצריך.
- להעריך איזו מהאפשרויות שלך צפויה לספק את צרכיך לטווח ארוך, וכן
- להעריך את הסיכונים והיתרונות הפוטנציאליים של הפלה ביחס לאפשרויות אחרות.

התרשים שלהלן יעזור לך לשקול את הסיכונים של הפלה לאור האישיות והמצב הייחודי שלך. חשוב גם לחלוק את הסיכונים הללו עם כל מי שעשוי לעודד אותך לבחור בהפלה.

לבסוף, חשוב לדעת שאין ראיות לכך שהפלה תורמת אי פעם לשיפור הבריאות הנפשית. להיפך, סקירות של כל המחקרים שפורסמו משווים בין הפלה לנשיאת הריון לא מתוכנן לסוף מצביעות על כך שיש עלייה, לא ירידה, בבעיות בריאות הנפש

גורמי סיכון סיבוכים פסיכולוגיים ורגשיים

צוות המשימה של איגוד הפסיכולוגים האמריקאי בנושא הפלות ובריאות הנפש מדווח כי גורמי הסיכון הבאים מנבאים למי יהיו הבעיות הרבות ביותר לאחר הפלה: 1-6

אתה בסיכון גדול יותר אם אתה:

- יש כבר היסטוריה קודמת של הפלה יזומה.
- הם מתחת לגיל 20
- יש היסטוריה של בעיות נפשיות כלשהן
- מרגישים כל לחץ מצד אחרים לבצע הפלה
- הרגשה שההחלטה להפיל היא לא שלך או שהיא הבחירה היחידה שלך
- רצו או תוכנן בעבר להיכנס להריון
- יש נטייה אימהית חזקה או שיש להם כבר ילדים
- עוברים הפלה בגלל מום עוברי ידוע או חשוד
- מרגישים התקשרות רגשית כלשהי להריון או לתינוק הזה
- מאמינים, או חונכו להאמין שהפלה היא פסולה מבחינה מוסרית
- מרגישה שיש סטיגמה להפלה
- חשה צורך לשמור את ההפלה שלך בסוד
- נחשפו למשמרות נגד הפלות
- מרגיש אמביוולנטי או חוסר ביטחון לגבי הפלה או לידה
- את תרגישי שתהיה לך בעיה להתמודד עם הפלה מכוונת

- בעלי הערכה עצמית נמוכה, השקפה פסימית, שליטה נמוכה על חייהם או תכונות אישיות אחרות שעלולות להגביל את כישורי ההתמודדות שלך
- נוטים להתמודד עם מחשבות לא נעימות היא באמצעות הדחקה, הכחשה או שימוש בחומרים
- מרגיש חוסר תמיכה לעשות הפלה מאחרים משמעותיים
- חוסר תמיכה כדי למנוע מהתינוק מאחרים משמעותיים
- להרגיש או לצפות להתנגדות של אחרים משמעותיים לבצע הפלה
- עוברים הפלה לאחר 12 שבועות הריון
- עוברים הפלה מסיבות בריאותיות (כדי לשמור על בריאותך הגופנית)

זוהי רק רשימה חלקית של כל גורמי הסיכון המוכרים להפלות.2,3 אבל זו התחלה טובה.

מומלץ מאוד שתוכל לעיין ברשימת הבדיקה הזו עם הרופא שלך. הרופא שלך צריך להעריך את הסיכונים מול היתרונות של הפלה לאור גורמי הסיכון הללו. כל רופא שמתעלם מגורמי הסיכון הללו אשם בבדיקה רשלנית לפני הפלה.

הקפד לדון בגורמי הסיכון להפלות אלה עם רופא לפני שתבצע הפלה.

רגשות שליליים וסיכונים לבריאות הנפש לאחר הפלה

הפלה יכולה גם להקל על מתח וגם ליצור מתח.1 תחושות שליליות שכיחות לפני ואחרי הפלה. חלק מהנשים עשויות להרגיש בעיקר הקלה לאחר הפלה. אבל נפוץ יותר שלנשים יש שילוב של רגשות, כולל רגשות חיוביים ורגשות שליליים.7-13 יותר נשים מדווחות על רגשות שליליים מאשר חיוביים.6

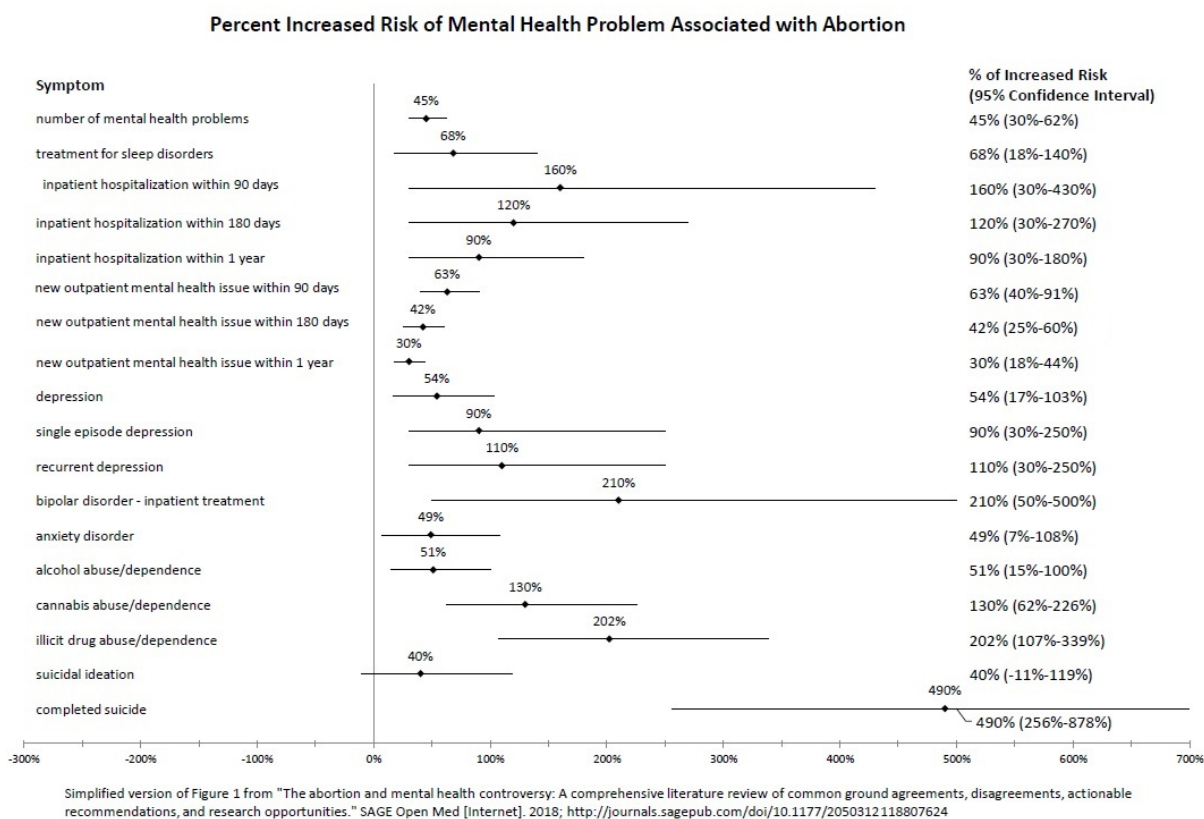
רגשות שליליים עשויים להופיע מיד או הרבה יותר מאוחר. נשים רבות מדווחות שהן מרגישות בסדר בימים ובשבועות הראשונים לאחר הפלה, כאשר השליליות מופיעות רק הרבה יותר מאוחר. תגובות מושהות אלו מופעלות לרוב על ידי ניסיון אחר. לדוגמה, הריון לאחר מכן, הפלה, לידת ילד, מוות במשפחה או המרת דת.14,15 באופן כללי, רגשות חיוביים פוחתים עם הזמן בעוד רגשות שליליים מתגברים.6,8

לא כל הרגשות השליליים לאחר הפלה עולות לרמה של מחלת נפש.1 אבל לא משנה מה רמת החומרה של תגובות שליליות, ייעוץ עשוי לעזור.

לא ברור מתי, אם בכלל, הפלה היא הסיבה היחידה לבעיות נפשיות. אבל אין ספק שהפלה תורמת לבעיות נפשיות. לכל הפחות, זה יכול לעורר, לסבך או להחמיר בעיות פסיכולוגיות קיימות.1,6,16

הפלה קשורה סטטיסטית לסיכון מוגבר לניסיונות התאבדות 16-19 והתאבדות מלאה, 20-22 הפרעות שינה, 23 התמכרות או שימוש לרעה בסמים ו/או אלכוהול, 16,18,24-28 הפרעה דו-קוטבית, 29-31 דיכאון, 1,16,31-36 חרדה, 16,25,27,28,31,36 הפרעת דחק

פוסט-טראומטית, 8,9,13,37-50 כעס או זעם, 14 קשיים בהורות,
 51-53 סיכון מוגבר למוות בטרם עת, 54-56 ובעיות רגשיות או נפשיות
 אחרות.14



סיכונים לבריאות הנפש של הפלה לפי תסמינים עיקריים כפי שדווח בכתבי
 עת רפואיים שנבדקו עמיתים

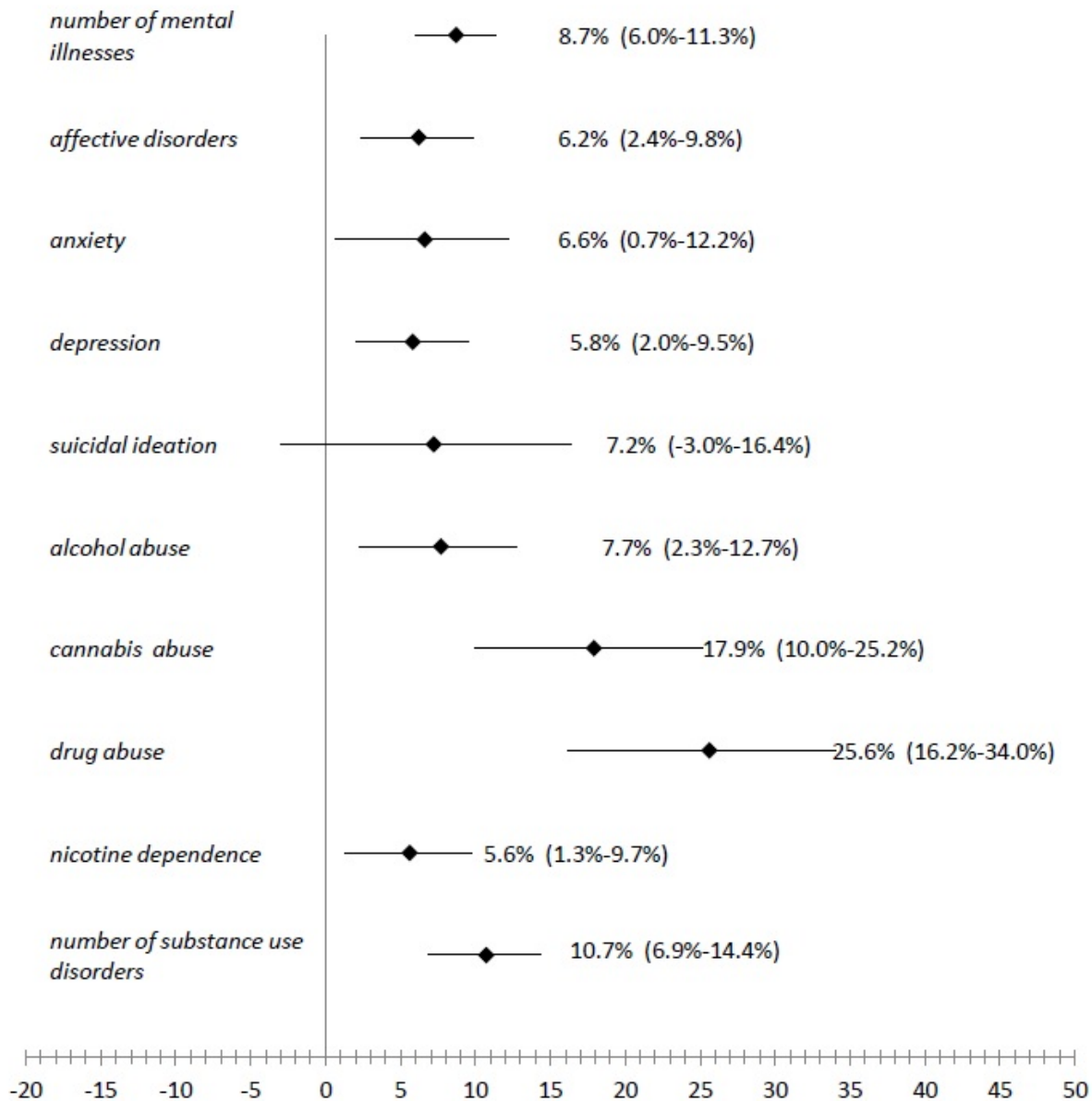
התרשים שלמעלה מציג את אחוז הסיכון המוגבר לבעיות נפשיות
 שונות בעקבות הפלה כפי שנמדד במחקרים נבחרים.

אורך הקו מראה את הטווח הסטטיסטי שבו סביר להניח שהסיכון
 המוגבר "האמיתי" נמצא. (המספרים בסוגריים מימין מראים את
 הטווח הזה במדויק.) לדוגמה, המחקר שבדק הפרעות שינה מצא
 שנשים שעברו הפלות היו בסיכון גבוה ב-68% להזדקק לטיפול
 בהפרעת שינה בשנה שלאחר הפלה. אבל הקו מציג טווח שבין

18% ל-140%. המשמעות היא שבהתחשב בגודל המחקר, יש סיכוי של 95% שמחקרים דומים ימצאו תוצאות בין 18% ל-140%. טווח זה נקרא רווח סמך של 95%. כפי שניתן לראות, ברוב המקרים, אפילו המספר הנמוך ביותר בטווח זה הצביע על סיכון גבוה יותר לתסמין זה לאחר הפלה.

דרך נוספת להסתכל על הסיכונים לבריאות הנפש של הפלה היא לבחון את אחוז הבעיות הנפשיות הספציפיות שניתן לייחס להפלה. התרשים שלהלן מבוסס על סקר של מדגם ארצי מייצג של נשים במימון הממשל הפדרלי. 16.

Percentage of Mental Illnesses Attributable to Abortion



אחוז מחלות בריאות הנפש המיוחסות להפלות במדגם לאומי של נשים
צעירות

תרשים זה מציג נתון שנקרא "החלק המיוחס לאוכלוסיה", או
עבור בעיות פסיכולוגיות שונות הניתנות לייחס סטטיסטית, PAF,
של הפלה. 16 המספרים בסוגריים מראים את הטווח הסטטיסטי
ה"אמיתי" נמצא בסבירות הגבוהה ביותר של 95% PAF-שבו ה

לדוגמה, הממצא לדיכאון מצביע על כך ש-10.7 אחוזים מכל
המקרים של הפרעות שימוש בסמים עשויים לנבוע מהפלה. עם
זאת, רווח הסמך מצביע על כך שהמספר "האמיתי" הוא ככל
הנראה איפשהו בין 6.9 ל-14.4 אחוזים מכלל המקרים של שימוש
בחומרים

סימפטומים של לחץ לאחר הפלה

בעוד שלחץ הפלות עשוי לתרום למחלות נפש, סביר יותר שהוא
יופיע רק כרגשות שליליים. 14 כמה תחושות נפוצות הן:

- עָצָב
- אובדן או ריקנות
- כעס ופיוז קצר יותר
- קנאה או סלידה מנשים בהריון או תינוקות
- פחד ממשרד רופא או מקום אחר שמזכיר לך את
ההפלה
- בושה, אשמה, האשמה עצמית
- ריחוק, או ניכור מאחרים

- תחושת "לפני" ו"אחרי"; אתה אדם אחר לאחר ההפלה
- הגנה יתר על הילדים שלך
- "ראיית הפלה או בעיות פוריות כ"עונש"
- פחד מוגבר לקבל החלטות שגויות
- נשים רבות חוות יותר בעיות במערכות היחסים שלהן בעקבות הפלה. 14 זה יכול לכלול:
 - פחד להישפט על ידי בן הזוג
 - יותר בעיות עם סקס
 - פחד מוגבר מהריון (ועוד הפלה מכוונת)
 - פחות הנאה ממין
 - יותר התנגשות עם כל מי שמעורב בהחלטה על הפלה
 - חרדה משכנעת להריון חלופי
 - נסיגה ובידוד ממערכות יחסים קודמות
 - פחדים חדשים בנוגע לאינטימיות רגשית או מינית מחברים", כמו הבאים, עשויים לעורר באופן לא מודע" רגשות לא פתורים לגבי הפלה קודמת: 14
 - לראות תינוקות או נשים בהריון
 - ואקום נשמע דומה למכונת הפלות
 - משרדי הרופא
 - הרחוב בו הייתה מרפאת ההפלות

- ריח או מזון שאתה מקשר למשהו שאתה ביום ההפלה
- תגובה ליום השנה: השעה בשנה של ההפלה או תאריך היעד הצפוי

תגובות חמורות יותר יכולות לכלול התחלה או החמרה של: 14

- דָּכָאוֹן
- האשמה עצמית, שנאה עצמית, חבלה עצמית
- מחשבות אובדניות או פגיעה עצמית
- יותר שתייה או שימוש בסמים (תרופות עצמיות)
- הרדמה (השתקת רגשות)
- פלאשבקים, מחשבות לא רצוניות
- סיוטים
- קשיי שינה
- התקפי חרדה או תגובות בהלה
- הפרעות אכילה
- התרחקות רגשית מילדיכם או מבני הזוג
- קומפולסיות, כמו צורך להסתכל על תמונות של עוברים מתפתחים, למרות שזה כואב ולא עוזר

מחלוקת הפלות ובריאות הנפש

כמו כל נושא הנוגע להפלות, ההשפעות של הפלה על בריאות הנפש נמשכו לתוך הקונפליקט הפוליטי הזה. מגיני הפלות טוענים (APA) לעתים קרובות שהאגודה הפסיכולוגית האמריקאית ומומחים אחרים הוכיחו שלהפלה אין שום סיכון לבריאות הנפש. 6 זה פשוט לא נכון.

התחייבה לעמדה פוליטית בעד זכותה של אישה להפלה APA-ה כבר בשנת 1969. תמיכתם בהפלות מבוססת אמנם על השקפה פוליטית, לא על שום ראיה שהפלה משפרת את בריאות הנפש. על הפלות יש "ספין" פוליטי APA-כתוצאה מכך, לדיווחים של ה מובהק המבטל את הדגשת הסיכונים של הפלה. אבל כשתקראו בעיון את הדוחות שלהם, תראו שהם למעשה מסכימים שהפלה יכולה לתרום לבעיות נפשיות. 6 מה שהם מכחישים זה רק שיש מספיק ראיות כדי להיות בטוחים שהפלה היא אי פעם הגורם היחיד לבעיות נפשיות. 6.

אינו חולק על העובדה שאין להכחישה שלנשים עם APA-ה היסטוריה של הפלות יש שיעורים גבוהים יותר של מחלות נפש בהשוואה לקבוצות אחרות של נשים. 6 המחלוקת היא על איך להסביר עובדה זו.

כפי שצוין ברשימת גורמי הסיכון בראש מאמר זה, היסטוריה של מחלת נפש קודמת היא גורם סיכון לבעיות נוספות לאחר הפלה. מובן שגם נשים עם היסטוריה קודמת של דיכאון נוטות יותר לדווח על דיכאון לאחר הפלה. הפלה היא אף פעם לא תרופה לבעיות נפשיות, אבל היא יכולה לתרום להחמרה של בעיות אלו.

זהו עיקר המחלוקת בין תומכי הפלות למבקרי הפלות.

תומכי הפלות מנסים למזער את הקשר בין הפלות וסיכונים לבריאות הנפש. הם טוענים כי נטיות קודמות למחלות נפש הן הסבר מלא לשיעורים הגבוהים יותר של מחלות נפש לאחר הפלה. רוב המומחים התומכים בבחירה יודו שהפלה עשויה להחמיר או לסבך את הנטיות הקודמות הללו למחלות נפש, אבל הטיעון העיקרי שלהם הוא שהפלה אינה הסיבה היחידה, כשלעצמה, לסיכון המוגבר למחלות נפש שנראו במדגמים לאומיים. 6

האם נשים עם בעיות נפשיות קודמות יותר להפריע עוד יותר מהפלה? כמובן. האם ממצא זה מוכיח שנשים בריאות נפשית לעולם אינן מוטרדות מהפלה? ברור שלא.

שאלת הקשר הסיבתי היא שאלה חשובה. אבל ברוב המקרים, ישנם מספר גורמים של סיבתיות, לא גורם אחד

בכל מקרה, גם אם נכונה טענת הרשות לפיה הפלה אינה הגורם היחיד למחלות נפש, עדיין נכונה העובדה שהפלה היא סמן להגברת הצורך בשירותי בריאות הנפש.

השורה התחתונה: נשים עם היסטוריה של הפלה נמצאות בסיכון גבוה יותר לבעיות הרגשיות שפורטו לעיל. לכן, גישה לתמיכה וייעוץ לאחר הפלה חשובה לבריאות האישה.

Relative Risk of Subsequent Psychiatric Admission for Aborting Women Compared to Delivering Women (RR=1) by Time after Pregnancy Outcome

