



## **Nyenzo za Afya ya Akili kwa Wazazi Wapya na Wanaotarajia Watoto Hivi Karibuni**

Kipindi cha ujauzito na cha kumtunza mtoto kinaweza kuwa chenye furaha na kinachobadilisha hali ya maisha.

***Pia kinaweza kuwa kigumu sana.***

### **PMAD ni nini?**

**Matatizo ya Unyogovu na Wasiwasi Wakati wa Ujauzito na Mwaka Mmoja Baada ya Kujifungua (PMAD)** ni mkusanyiko wa dalili zinazoweza kutokea wakati wa ujauzito na punde baada ya kujifungua (hadi mtoto atakapotimiza umri wa mwaka 1). Zinaweza kuibua matatizo ya kihisia na kimwili ambayo hufanya iwe vigumu kufurahia maisha na kuendeleza shughuli za kila siku. Matatizo ya PMAD ndiyo yanayosababisha changamoto nyingi wakati wa kujifungua.

### **Matatizo ya PMAD hutokea mara nyingi na yanaweza kutibiwa.**

Dalili za kero za kihisia wakati wa ujauzito au katika mwaka wa kwanza wa mtoto hutokea kwa wazazi wa utamaduni, umri, kiwango cha mapato na kabila lolote. Kuna mipango inayoweza kusaidia.

### **Ni mambo gani yanayoweka mtu katika hatari zaidi?**

Takriban asilimia 20 ya wanawake wajawazito au waliojifungua hivi karibuni wana matatizo ya PMAD. Watu wengine wako katika hatari zaidi ya kupata PMAD kwa sababu ya mambo waliyopitia maishani, masuala ya kinasaba, na bayokemia ya ubongo. Masumbuko yanayoweza kutokana na umaskini huongeza hatari ya mtu ya kupata dalili hizi. Historia ya ubaguzi wa rangi katika mashirika ya Marekani huongeza uwezekano wa watu Weusi, Wenyeji wa Marekani, na Wasio Wazungu (BIPOC) kupata PMAD.

### **Unakoweza kupata usaidizi**

Ikiwa unahitaji usaidizi sasa hivi au uko taabani, tembelea chumba cha dharura cha hospitali iliyo karibu nawe.

**Nisaidie Kukua:** pata usaidizi wa kupata mhudumu wa afya ya akili pamoja na huduma nyingine. Piga simu kwa 2-1-1 na uteue chaguo la 6, tuma HMGVT kwa 898211, au utume barua pepe kwa [info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org).

**Postpartum Support International (PSI) Vermont:** zungumza na waratibu wa eneo lako au utafute kundi la kutoa msaada mtandaoni ili uweze kupata fadhila, taarifa, na usaidizi kwa kutembelea [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

**Wakala wa Afya ya Akili Walioteuliwa:** Zungumza na mtaalamu aliyepokea mafunzo ya kumwezesha kutoa usaidizi kwa wazazi, watoto na familia. Wakala wengi wana makundi ya kutoa msaada wa kukabili nyakati za ujauzito na kutunza watoto wachanga. Pata maelezo zaidi hapa [www.mentalhealth.vermont.gov](http://www.mentalhealth.vermont.gov).

**Kwa maelezo zaidi, tembelea [SupportDeliveredVT.com](http://SupportDeliveredVT.com)**

