

منابع صحت روانی برای مادران حامله و والدین جدید

حامله بودن و مراقبت از نوزاد می تواند یک زمان هیجانی و تغییر دهنده زندگی باشد. **همچنان می تواند بسیار مشکل هم باشد.**



PMADها یعنی چه؟

حالات قبل و بعد از ولادت و اختلالات تشویشی (PMADs) عبارت از مجموعی از اعلامی می باشد که در جریان حاملگی و دوره بعد از زایمان (الی 1 سالگی نوزاد) رخ می دهد. این امر می تواند سبب نگرانی های عاطفی و فیزیکی گردد که لذت بردن از زندگی و کارکرد خوب انسان را مشکل می سازد. PMAD عارضه اصلی زایمان است.

PMADها عام و قابل تداوی می باشند.

نشانه های از درد عاطفی در جریان حاملگی یا در طول زندگی سال اول نوزاد در هر فرهنگ، سن، سطح عاید و نژاد والدین رخ می دهد. برای کمک به این امر، برنامه های وجود دارد.

چه چیز سبب افزایش خطر یک شخص می شود؟

بیشتر از 20 درصد از زنان هنگام حاملگی یا بعد از زایمان دارای PMADها هستند. بعضی از مردم بخاطر تجربه زندگی، جنیتیک و بیوشیمی مغز با خطر بلند PMADها روبرو هستند. استرس ناشی از فقر، خطر ابتلاء به این علایم را در فرد افزایش می دهد. تاریخ نژادپرستی ساختاری در امریکا، چانس داشتن PMADها را برای مردمان سیاه پوست، بومی و رنگین پوست (BIPOC) افزایش می دهد.

از کجا می توانید کمک دریافت نمایید

اگر شما در حال حاضر نیاز به کمک داشته باشید یا در یک بحران باشید، پس هر چه زودتر به اطاق عاجل نزدیکترین شفاخانه بروید.

با من کمک کن رشد کنم: در یافتن فراهم کننده صحت روانی و دیگر خدمات کمک به دست بیاورید. به 1-1-2 زنگ بزنید گزینه 6، متن HMGVT را به 898211 بفرستید یا هم به این آدرس ایمیل کنید [.info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org).

حمایت بین المللی بعد از زایمان (PSI) ویرمونت: با همآهنگ کنندگان محلی صحبت نمایید یا برای حمایت، معلومات و کمک یک گروه آنلاین حمایت را در آدرس ذیل دریابید www.postpartum.net.

ادارات تعیین شده صحت روانی: با یک فرد مسلکی که آموزش دیده باشد تماس بگیرید تا به والدین، اطفال و خانواده ها کمک ها فراهم سازد. بسیاری از ادارات، گروپ های حمایتی برای مقابله با حاملگی و مراقبت از نوزاد جدید دارند. معلومات بیشتر را در ویب سایت ذیل دریابید www.mentalhealth.vermont.gov.

برای معلومات بیشتر از SupportDeliveredVT.com دیدن نمایید