support DELIVERED

## د منتظرو او نويو والدينو لپاره د رواني روغتيا سرچينې

د ماشوم لپاره انتظار کول او پاملرنه ښايي يو زړه راښکونکی او د ژوند بدلوونکی وخت وي.
***همدارنګه ښايي ډېر سخت هم وي.***

### PMAD څخه شي دي؟

**د پيرناتال حالت او اضطراب اختلالات (PMAD)** د هغو نښو نښانو ډله ده چې د امېندوارۍ او له ولادت څخه وروسته (تر هغې پورې چې ماشوم 1 کلن کيږي) دوره کې را منځته کېدای شي. دا د عاطفي او فزيکي اندېښنو لامل هم کيږي چې له ژوند څخه خوند اخيستل او ښه فعاليت ستونزمنوي. PMAD د ماشوم د زېږولو تر ټولو سترې پېچلتياوې دي.

### PMAD عامې او د درملنې وړ دي.

د امېندوارۍ پر مهال يا د ماشوم په يو کلنۍ کې د عاطفي دردونو نښې د هر کلتور، عمر، عايد د کچې او قوم په والدينو کې را منځته کيږي. داسې پروګرامونه شته چې په دې برخه کې مرسته کوي.

### څه شی د شخص خطر زياتوي؟

شا و خوا 20% امېندواره يا له ولادت څخه وروسته خلک PMAD لري. ځينې خلک د ژوند د تجربو، جنيټک او د مغز د بيوشيمي له امله د PMAD په لوړ خطر کې وي. هغه اندېښنه چې د بې وزلۍ له امله پيدا کيږي، کولای شي شخص ته د نښو نښانو د پيدا کېدو خطر لوړ کړي. په امريکا کې د جوړښتيزې توکم پالنې مخينه کولای شي د تور پوستو، بومي او رنګين پوستو (BIPOC) د ټولنو افرادو لپاره پر PMAD د اخته کېدو احتمال ډېر کړي.

### له کوم ځايه بايد مرسته ترلاسه کړئ

که چېرته تاسو همدا اوس مرستې ته اړتيا لرئ، يا په کړکېچ کې ياست، نو د نږدې روغتون بېړنۍ خونې ته مراجعه وکړئ.

**له ما سره مرسته وکړئ تر څو وده وکړم (Help Me Grow):** د رواني روغتيا د چمتو کوونکي او نورو خدمتونو د موندلو لپاره مرسته ترلاسه کړئ. له 2-1-1 سره اړيکه ټينګه کړئ، د 6 تنۍ کېکاږئ، HMGVT د ليکلي پيغام له لارې 898211 ته واستوئ يا info@helpmegrowvt.org ته برېښناليک واستوئ.

**ورمونټ تر ولادت وروسته نړيواله مرسته (PSI):** د ملاتړ، معلوماتو او مرستې د ترلاسه کولو لپاره له ځايي همغږي کوونکو سره خبرې وکړئ يا په انلاين بڼه په www.postpartum.net کې مرستندويه ډله ومومئ.

**د رواني روغتيا ټاکلي ادارې:** له داسې يوه متخصص سره اړيکه ټينګه کړئ چې له والدينو، ماشومانو او کورنيو سره د مرستې لپاره روزل شوی وي. زيات شمېر ادارې د امېندوارۍ او نويو زېږېدلو ماشومانو د پاملرنې په برخه کې له شته ستونزو سره د مبارزې لپاره مرستندويه ډلې لري. نور معلومات په www.mentalhealth.vermont.gov کې وموئ.

**د نورو معلوماتو لپاره SupportDeliveredVT.com ته مراجعه وکړئ**

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

پښتو / Pashto (Afghanistan), March/2022

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

پښتو / Pashto (Afghanistan), March/2022