

موارد الصحة النفسية لأولياء الأمور المرتقبين والجدد

يمكن أن تكون فترة ترقّب رضيع ورعايته حماسية ومغيرة لطريقة الحياة. **ويمكن أيضاً أن تكون صعبة للغاية.**



ما هي PMAD؟

اضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة (PMAD) هي مجموعة من الأعراض التي يمكن أن تحدث أثناء فترة الحمل وما بعد الولادة (تصل إلى أن يتم الرضيع عامه الأول). ومن الممكن أن تتسبب في مخاوف انفعالية وبدنية تجعل من الصعب الاستمتاع بالحياة والأداء بشكل جيد. اضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة هي أهم تعقيدات ولادة الأطفال.

اضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة شائعة ويمكن علاجها.

تظهر أعراض الألم الانفعالي أثناء الحمل أو في العام الأول من عمر الرضيع لدى أولياء الأمر من كل ثقافة وفئة عمرية ومستوى دخل وأصل عرقي. وهناك برامج للمساعدة.

ما الذي يزيد الخطر على أحد الأشخاص؟

يعاني 20% من الأشخاص في فترة الحمل أو بعد الولادة من اضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة. ويعاني بعض الأشخاص من خطر أعلى من اضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة بسبب تجارب الحياة والعوامل الوراثية والكيمياء الحيوية للمخ. يزيد الضغط الذي قد ينتج عن الفقر من خطر ظهور الأعراض. يزيد تاريخ العنصرية البنيوية في أمريكا من احتمال الإصابة باضطرابات الحالة المزاجية والقلق المتعلقة بالولادة لدى أفراد مجتمع السود والسكان الأصليين والملونين.

أماكن الحصول على المساعدة

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في الحال أو كنت في أزمة، فتوجّه إلى غرفة الطوارئ بأقرب مستشفى.

ساعدني على النمو: يمكنك الحصول على المساعدة للعثور على مقدم رعاية صحة نفسية وخدمات أخرى. اتصل بالرقم 1-2-1 وحدد الخيار 6، أو أرسل الرسالة النصية HMGVT إلى الرقم 898211، أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى info@helpmegrowvt.org.

الدعم الدولي بعد الولادة (PSI) في فيرمونت: يمكنك التحدث إلى المنسقين المحليين أو العثور على مجموعة دعم عبر الإنترنت للحصول على الدعم والمعلومات والمساعدة على www.postpartum.net.

وكالات الصحة النفسية المعيّنة: يمكنك التواصل مع مهني مدّرب لتقديم الدعم لأولياء الأمور والأطفال والأسر. لدى العديد من الوكالات مجموعات دعم من أجل التكيف مع الحمل ورعاية الأطفال حديثي الولادة. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على www.mentalhealth.vermont.gov.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة SupportDeliveredVT.com

