

support DELIVERED

منابع صحت روانی برای تازه والدین و والدین منتظر نوزاد

حاملگی و مراقبت از یک نوزاد دوران هیجان انگیزی است.
این دوران می‌تواند پر از تشویش و چالش برانگیز نیز باشد.

PMAD ها چیست؟

اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) یک گروپ از علایم است که می‌توانند در دوران حاملگی و تا یک سال پس از ولادت رخ دهند، مانند:

- « احساس خستگی اما ناتوانی در خوابیدن،
- « احساس پریشانی، درگیر مشکلات، یا ناتوانی در مقابله با آنها،
- « داشتن افکار ناراحت کننده یا ناخواسته
- « احساس عصبانیت یا زود رنجی.

اینها می‌توانند باعث تشویش‌های عاطفی و جسمی شوند که لذت بردن از زندگی و عملکرد مناسب را دشوار می‌سازند.

اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) از جمله مهم‌ترین عوارض ولادت می‌باشد.

اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) رایج و قابل تدای هستند.

علامت حالت و اضطراب در دوران حاملگی و تا یک سال بعد از ولادت در والدین از هر فرهنگ، سن، سطح عواید و قومیت رخ می‌دهد. بسیاری از افراد به کمک و حمایت ضرورت دارند. پروگرام‌هایی برای کمک وجود دارد.

چه چیزی خطرات مربوط به یک فرد را افزایش می‌دهد؟

حدود 25% از افراد حامله یا بعد از ولادت به اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) مصاب می‌شوند. برخی افراد به دلیل تجربه‌های زندگی، جنیتک و بیوکیمیای مغز در معرض خطر بالاتری برای مصاب شدن به اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) هستند. پریشانی ناشی از فقر خطر ابتلا به علامت را در فرد افزایش می‌دهد. تاریخچه نژاد پرستی ساختاری در آمریکا، احتمال مصاب شدن به اختلالات اضطراب و حالت پیریناتال (PMADs) را برای اعضای جامعه سیاهپوستان، بومیان و افراد رنگین پوست (BIPOC) افزایش می‌دهد.

کجا کمک بگیریم

اگر شما یا کسی که می‌شناسید به خودکشی فکر می‌کند یا در حالت بحرانی قرار دارد، با به شماره 988 برای خط زنده خودکشی و بحران به تماس شوید یا «(VT)» را به 741741 پیام ارسال کنید تا به یک مشاور آموزش دیده به صورت 7/24 دسترسی پیدا کنید. با نمبر (1-833-852-6262) (1-833-TLC-MAMA) به تماس شوید یا پیام ارسال نمایید تا به خط ملی صحت روانی مادران دسترسی پیدا کنید. اگر درباره امنیت خود یا عزیزانتان به تشویش هستید یا به خدمات عاجلی صحنی ضرورت دارید، با شماره 911 به تماس شوید یا به نزدیکترین بخش عاجلی مراجعه نمایید.



به من کمک کنید تا رشد کنم: برای دریافت ارائه دهندگان خدمات صحنی روانی و سایر خدمات کمک بگیرید. با شماره 1-2-1-1 به تماس شوید، «(HMGVT)» را به 898211 در پیام، و یا به ایمیل آدرس info@helpmegrowvt.org ارسال کنید.



حمایت بین‌المللی پس از ولادت (PSI) ورمانت (Vermont): دسترسی به حمایت، معلومات و تشویق از طریق تلفون یا پیام، منتورهای هم‌تا و گروپ‌های حمایت اونلاین در www.postpartum.net قابل دریافت است.

سازمان/نماینده‌های مشخص شده صحت روانی: با یک مسلکی که تعلیم دیده است تا به والدین، اطفال و فامیل‌ها کمک کند، ارتباط برقرار کنید. بسیاری از سازمان‌ها گروپ‌های حمایتی برای مقابله با حاملگی و مراقبت از نوزاد تازه متولد شده دارند. معلومات اضافی را در وبسایت ذیل بیابید www.mentalhealth.vermont.gov

برای معلومات اضافی به وبسایت ذیل مراجعه نمایید
SupportDeliveredVT.com