

support DELIVERED

موارد الصحة النفسية للآباء أثناء فترة الحمل والآباء الجدد

فترة الحمل ورعاية الطفل هي فترة مثيرة.
يمكن أن تكون أيضًا مرهقة وصعبة.

ما هي اضطرابات PMAD؟

اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) هي مجموعة من الأعراض التي يمكن أن تحدث أثناء الحمل وخلال السنة الأولى بعد الولادة مثل:

- « الشعور بالإرهاق مع عدم القدرة على النوم،
- « الشعور بالتوتر أو الارتباك أو عدم القدرة على التأقلم،
- « وجود أفكار مؤلمة أو غير مرغوب فيها
- « الشعور بالغضب أو الانفعال.

يمكن أن تسبب هذه الاضطرابات مخاوف عاطفية وجسدية تجعل من الصعب الاستمتاع بالحياة والعمل بشكل جيد.

اضطرابات PMAD هي المضاعفات الرئيسية للولادة.

اضطرابات PMAD شائعة ويمكن علاجها.

تحدث أعراض اضطراب المزاج والقلق أثناء الحمل وحتى السنة الأولى بعد الولادة لدى الآباء من مختلف الثقافات والأعمار ومستويات الدخل والأعراق. يحتاج الكثير من الأشخاص إلى المساعدة والدعم. تتوفر برامج للمساعدة.

ما الذي يؤدي إلى زيادة تعرض الشخص للخطر؟

يعاني ما يصل إلى 25% من النساء أثناء الحمل أو بعد الولادة من اضطرابات PMAD. بعض الناس أكثر عرضة للإصابة باضطرابات PMAD بسبب تجارب الحياة وعلم الوراثة والكيمياء الحيوية للدماغ. يزيد الإجهاد الذي يمكن أن ينتج عن الفقر من خطر إصابة الشخص بالأعراض. ويزيد تاريخ العنصرية الهيكلية في أمريكا من فرصة الإصابة باضطرابات PMAD لأعضاء مجتمع السود والسكان الأصليين والمولودين (BIPOC).

أماكن الحصول على المساعدة

إذا كنت تفكر أنت أو أي شخص تعرفه في الانتحار أو كنت في أزمة، فاتصل بالرقم 988 للتواصل مع خط شريان الحياة للانتحار والأزمات أو أرسل VT إلى 741741 للخط النصي للأزمات للوصول إلى مستشار مدرب على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) للوصول إلى الخط الساخن الوطني للصحة النفسية للأمهات. إذا كنت قلقًا بشأن سلامتك أو سلامة أحد أفراد أسرتك أو كنت بحاجة إلى خدمات طبية طارئة، فاتصل برقم 911 أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ.



Help Me Grow
Vermont
الحصول على المساعدة في العثور على مقدمي خدمات الصحة النفسية والخدمات الأخرى. اتصل بالرقم 2-1-1 الخيار 6، أو أرسل HMGVT إلى 898211، أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى info@helpmegrowvt.org.



Postpartum Support International (PSI)

Vermont: الوصول إلى الدعم، والمعلومات والتشجيع عبر الهاتف أو الرسائل النصية، والموجهين الأقران، ومجموعات الدعم عبر الإنترنت في www.postpartum.net.

وكالات الصحة النفسية المعينة: تواصل مع اختصاصي مدرب على تقديم الدعم للآباء والأطفال والأسر. لدى العديد من الوكالات مجموعات دعم للتعامل مع الحمل ورعاية طفل حديث الولادة. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على www.mentalhealth.vermont.gov.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة
SupportDeliveredVT.com