



# support DELIVERED

## 為準父母和新手父母提供的 心理健康資源

懷孕和照顧嬰兒是一個令人興奮的時刻。  
也可能充滿壓力和挑戰。

### 什麼是 PMAD？

圍產期情緒和焦慮症 (PMAD) 是一組可能在懷孕期間和產後第一年出現的症狀，例如：

- » 感到筋疲力盡但無法入睡，
- » 感到有壓力、不知所措或無法應對，
- » 有痛苦或不必要的想法，
- » 感到生氣或煩躁。

這些症狀會引起情感和身體問題，使人難以享受生活和正常生活。

PMAD 是分娩的主要併發症。

### PMAD 很常見且可以治療。

懷孕期間和產後第一年的情緒和焦慮症狀發生在各種文化、年齡、收入水平和種族的父母身上。很多人需要幫助和支援。有計劃可以提供幫助。

### 什麼因素會增加一個人的風險？

多達 25% 的孕婦或產後族群患有 PMAD。由於生活經歷、遺傳和大腦生物化學的原因，有些人患 PMAD 的風險較高。貧窮帶來的壓力會增加一個人出現症狀的風險。美國結構性種族主義的歷史增加了黑人、原住民、有色人種 (BIPOC) 社區成員罹患 PMAD 的機會。

## 到哪裡可以獲得幫助

如果您或您認識的人有自殺念頭或處於危機中，請撥打 988 自殺與危機生命熱線，或發簡訊 VT 至 741741 危機簡訊熱線，以全天候聯繫訓練有素的諮詢師。請致電或發簡訊至 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)，以聯絡全國孕產婦心理健康熱線。如果您擔心自己或親人的安全，或需要緊急醫療服務，請致電 911 或前往最近的急診室。



**Help Me Grow (幫助我成長)**：獲得協助尋找心理健康提供者和其他服務。請撥打 2-1-1，選項 6，發送簡訊 HMGVT 至 898211，或發送電子郵件至 [info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org)。



**佛蒙特州國際產後支援 (PSI)**：透過電話或簡訊、同伴導師和在 [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) 的線上支援小組獲得支援、資訊和鼓勵。

**指定心理健康機構**：與經過培訓為父母、孩子和家庭提供支援的專業人士聯繫。許多機構都有應對懷孕和照顧新生兒的支援小組。欲了解更多資訊，請瀏覽 [www.mentalhealth.vermont.gov](http://www.mentalhealth.vermont.gov)。

欲了解更多資訊，請訪問  
[SupportDeliveredVT.com](http://SupportDeliveredVT.com)



佛蒙特州衛生部和佛蒙特州心理健康部正在就為母親及圍產期伴侶提供篩檢、治療和獲取 (STAMPP) 進行合作，這是一項由 HRSA 資助的為期 5 年的合作協議，旨在幫助擴大佛蒙特州的圍產期心理健康服務。



Traditional Chinese