



support DELIVERED

Ressources en santé mentale pour les futurs et nouveaux parents

Être enceinte et s'occuper d'un bébé est une période passionnante.
Cette période peut également être stressante et difficile.

Qu'est-ce que les troubles de l'humeur et de l'anxiété périnataux ?

Les troubles de l'humeur et de l'anxiété périnataux (THAP) sont un ensemble de symptômes qui peuvent survenir pendant la grossesse et la première année après l'accouchement, y compris :

- » se sentir épuisée mais incapable de dormir ;
- » se sentir stressée, dépassée ou incapable de faire face à la situation ;
- » avoir des pensées angoissantes ou indésirables ;
- » se sentir en colère ou irritable.

Ces troubles peuvent être à l'origine de problèmes émotionnels et physiques qui rendent difficile le goût de profiter de la vie et de bien fonctionner.

Les THAP sont la principale complication de l'accouchement.

Ces troubles sont courants et traitables.

Les symptômes d'humeur et d'anxiété pendant la grossesse et au cours de la première année après l'accouchement se manifestent chez des parents de toutes cultures, de tous âges, de tous niveaux de revenus et de toutes origines ethniques. Beaucoup de gens ont besoin d'aide et de soutien. Il existe des programmes pour les aider.

Qu'est-ce qui augmente le risque pour une personne ?

Jusqu'à 25 % des femmes enceintes ou en post-partum souffrent de THAP. Certaines personnes présentent un risque plus élevé en raison de leur expérience de vie, de leur patrimoine génétique et de la biochimie de leur cerveau. Le stress lié à la pauvreté augmente le risque de présenter des symptômes. L'histoire du racisme structurel aux États-Unis accroît le risque de développer des troubles de l'humeur et de la personnalité chez les personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC).

Où obtenir de l'aide ?

Si vous ou une personne de votre entourage pensez au suicide ou êtes en crise, composez le 988 pour la Suicide and Crisis Lifeline (Ligne téléphonique d'urgence et de lutte contre le suicide) ou envoyez VT par texto au 741 741 pour la Crisis Text Line (Ligne de crise par texto) afin de joindre un conseiller qualifié 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Appelez ou envoyez un texto au 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) pour joindre la National Maternal Mental Health Hotline (Ligne d'assistance nationale pour la santé mentale maternelle). Si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'un proche, ou si vous avez besoin de services médicaux d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.



Help Me Grow (Aidez-moi à grandir) : obtenez de l'aide pour trouver des prestataires de services de santé mentale et d'autres services. Appelez le 2-1-1, option 6, envoyez HMGVT par texto au 898211, ou envoyez un courriel à info@helpmegrowvt.org.



Postpartum Support International (PSI) Vermont : bénéficiez d'un soutien, de renseignements et d'encouragements par téléphone ou par texto, de mentors pairs et de groupes de soutien en ligne à l'adresse www.postpartum.net.

Designated Mental Health Agencies (Organismes de santé mentale désignées) : communiquez avec un professionnel formé pour apporter un soutien aux parents, aux enfants et aux familles. De nombreux organismes proposent des groupes de soutien pour faire face à la grossesse et s'occuper d'un nouveau bébé. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site www.mentalhealth.vermont.gov.

Pour en savoir plus, visitez
SupportDeliveredVT.com

