support DELIVERED

Nyenzo za Afya ya Akili kwa Wajawazito + Wazazi Wapya

Kuwa mjamzito na kutunza mtoto ni wakati wa kusisimua.
Unaweza pia kufadhaisha na kuleta changamoto.

PMAD ni nini?

Matatizo ya Kihisia na Wasiwasi ya Kabla na Baada ya Kujifungua (PMADs) ni kundi la dalili zinazoweza kutokea wakati wa ujauzito na katika mwaka wa kwanza baada ya kujifungua kama vile:

- **Kuhisi uchovu lakini huwezi kulala,**
- **Kuhisi mkazo, umelemewa au kushindwa kustahimili,**
- **Kupata mawazo yanayohuzunisha au yasiyotakikana**
- **Kuhisi hasira au kughadhabika haraka.**

Yanaweza kusababisha matatizo ya kihisia na kimwili ambayo hufanya iwe vigumu kufurahia maisha na kufanya kazi vizuri.

PMAD ndio tatizo kuu la kujifungua.

Matatizo ya PMAD ni ya kawaida na hutibika.

Dalili za kihisia na wasiwasi wakati wa ujauzito na katika mwaka wa kwanza baada ya kujifungua hutokea kwa wazazi wa kila tamaduni, umri, kiwango cha mapato na kabila. Watu wengi sana huhitaji usaidizi na utegemezo. Kuna mipango ya kusaidia.

Je, nini huongeza hatari ya mtu?

Kiasi cha 25% cha wajawazito au watu ambao wamejifungua karibuni hupata matatizo ya PMAD. Watu wengine wako katika hatari kubwa zaidi ya kupata matatizo ya PMAD kwa sababu ya matukio ya maisha, jenetiki na biokemia ya ubongo. Mfadhaiko unaoweza kutokana na umaskini huongeza hatari ya mtu ya kupata dalili. Historia ya ubaguzi wa rangi katika mifumo ya kijamii na ya umma nchini Marekani huongeza uwezekano wa kupata matatizo ya PMAD kwa watu wa jamii ya Watu Weusi, Wazaliwa Asili wa Marekani, Watu wa Rangi Nyingine Wasio Wazungu (BIPOC).

Mahali pa kupata usaidizi

Ikiwa wewe au mtu unayemjua anafikiria kujiua au anapitia wakati mgumu, piga simu kwa nambari 988 ya Simu ya Usaidizi wa Kuzuia Kujiua na Kukabiliana na Wakati Mgumu au utume neno VT kwa nambari 741741 ya Simu ya Ujumbe wa Usaidizi wa Kukabiliana na Wakati Mgumu ili uwasiliane na mshauri ambaye amepata mafunzo anayepatikana saa 24/7. Piga simu au utume ujumbe kwa 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) ili uwasiliane na Simu ya Taifa ya Usaidizi wa Matatizo ya Afya ya Akili kwa Akina Mama. Ikiwa una wasiwasi kuhusu usalama wako au wa mpendwa wako au unahitaji huduma za dharura za matibabu, pigia 911 au uende kwenye chumba cha dharura kilicho karibu zaidi.

Help Me Grow Vermont

Help Me Grow: pata usaidizi wa kutafuta watoa huduma wa afya ya akili na huduma nyingine. Piga simu kwa 2-1-1 chaguo la 6, tuma neno HMGVT kwa 898211, au utume barua pepe kwa info@helpmegrowvt.org.

PSI POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

Postpartum Support International (PSI) Vermont: pata usaidizi, taarifa na kutiwa moyo kwa njia ya simu au ujumbe wa maandishi, washauri ambao wamewahi kukabiliwa na matatizo unayopitia na vikundi vya mtandaoni vya usaidizi pale www.postpartum.net.

Mashirika Maalum ya Afya ya Akili: ungana na mtaalamu ambaye amefunzwa kutoa usaidizi kwa wazazi, watoto na familia. Mashirika mengi yana vikundi vya usaidizi vya kukabiliana na changamoto za ujauzito na kutunza mtoto mchanga. Pata maelezo zaidi pale www.mentalhealth.vermont.gov.

Kwa maelezo zaidi, tembelea
SupportDeliveredVT.com

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Idara ya Afya ya Vermont na Idara ya Afya ya Akili ya Vermont zinashirikiana kufanya Uchunguzi, Kutoa Matibabu na Kuwezesha Ufikiaji wa Huduma kwa Akina Mama na Washirika wa Kabla na Baada ya Kujifungua (STAMPP), mkataba wa ushirikiano wa miaka 5 unaofadhiliwa na HRSA ili kusaidia kupanua huduma za afya ya akili za kabla na baada ya kujifungua katika jimbo la Vermont.

Swahili