



support DELIVERED

Nguồn Lực Sức Khỏe Tâm Thần cho Cha Mẹ Mới Có Con + Chuẩn Bị Có Con

Mang thai và chăm sóc em bé là một khoảng thời gian thú vị.
Đây cũng có thể là giai đoạn căng thẳng và đầy thách thức.

PMAD là gì?

Rối Loạn Lo Âu và Tâm Trạng Chu Sinh (PMAD) là một nhóm các triệu chứng có thể xảy ra trong thời kỳ mang thai và trong năm đầu tiên sau sinh như:

- » Cảm thấy kiệt sức nhưng không thể ngủ được,
- » Cảm thấy căng thẳng, choáng ngợp hoặc không thể đối phó,
- » Có những suy nghĩ đau buồn hoặc không mong muốn
- » Cảm thấy tức giận hoặc cáu kỉnh.

Những triệu chứng này có thể gây ra những lo ngại về cảm xúc và thể chất khiến quý vị khó có thể tận hưởng cuộc sống và hoạt động tốt.

PMAD là biến chứng hàng đầu của việc sinh sản.

PMAD phổ biến và có thể điều trị được.

Các triệu chứng về tâm trạng và lo âu khi mang thai và trong năm đầu tiên sau sinh xuất hiện ở các bậc cha mẹ thuộc mọi nền văn hóa, độ tuổi, mức thu nhập và sắc tộc. Rất nhiều người cần được giúp đỡ và hỗ trợ. Có những chương trình hỗ trợ.

Điều gì làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn?

Có tới 25% phụ nữ mang thai hoặc sau sinh có PMAD. Một số người có nguy cơ mắc PMAD cao hơn vì trải nghiệm sống, di truyền và sinh hóa não. Nghèo đói có thể gây ra căng thẳng, làm tăng nguy cơ mắc các triệu chứng. Lịch sử phân biệt chủng tộc có cấu trúc ở Mỹ làm tăng nguy cơ mắc PMAD đối với các thành viên của cộng đồng Người Da Đen, Người Bản Địa, Người Da Màu (BIPOC).

Tìm kiếm hỗ trợ ở đâu

Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang có ý định tự tử hoặc đang gặp khủng hoảng, hãy quay số 988 để gọi Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử và Khủng Hoảng hoặc nhấn VT đến 741741 Đường Dây Tin Nhắn Phòng Chống Khủng Hoảng để liên hệ nhân viên tư vấn được đào tạo 24/7. Gọi hoặc nhấn tin 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) để liên hệ với Đường Dây Nóng Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần Bà Mẹ. Nếu quý vị lo lắng về sự an toàn của mình hoặc người thân hoặc cần dịch vụ y tế khẩn cấp, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.



Help Me Grow: hỗ trợ tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và các dịch vụ khác. Gọi 2-1-1 phím 6, nhấn HMGVT gửi 898211 hoặc gửi email cho info@helpmegrowvt.org.



Tổ Chức Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế (PSI) Vermont: tiếp cận hỗ trợ, thông tin và đồng viên qua điện thoại hoặc tin nhắn, cố vấn đồng đẳng và các nhóm hỗ trợ trực tuyến tại www.postpartum.net.

Các Cơ Quan Sức Khỏe Tâm Thần Được Chỉ Định:

liên hệ với một chuyên gia được đào tạo để cung cấp hỗ trợ cho cha mẹ, trẻ em và gia đình. Nhiều cơ quan có các nhóm hỗ trợ để đối phó với việc mang thai và chăm sóc em bé mới sinh. Tìm hiểu thêm thông tin tại www.mentalhealth.vermont.gov.

Để biết thêm thông tin, truy cập
SupportDeliveredVT.com