

حرف بزن وقتی که افسرده هستی

۶ چیز

هر مادر جدید و مادر آینده باید در باره
افسردگی حاملگی بداند



گروه ضریت سلامت روانی دوران حاملگی لس آنجلس

www.maternalmentalhealthla.org

برای کمک دلسوزانه و تدارکات با شماره های

۱-۱-۲ یا

۱,۸۰۰,۹۴۴,۴۷۷۳ کمک بعد از زایمان بین المللی

یا با فرد حافظ سلامتی خود تماس بگیرید

۱ افسردگی حاملگی عمومی است.

بلی. از عوارض عمده حاملگی است. در ایالات متحده ۱۵٪ تا ۲۰٪ مادران جدید، یا قریب به ۱ میلیون زن هر سال به حالت هیجانی و اختلالات دوران حاملگی، و اضطراب دچار می شوند. و برخی از مطالعات نشان می دهد که این تعداد ممکن است حتی بیشتر از این باشد.

شما تنها نیستید.

افسردگی مادران می تواند بدون توجه به سن، درآمد، فرهنگ، یا تحصیلات، هر زنی را مبتلا کند.

۲

شما باید بعضی از این علائم را داشته باشید.

- احساس غم.
- نوسانات خلق و خو: پستی و بلندی ها، احساس درماندگی.
- اشکال در تمرکز.
- عدم علاقه به چیزهایی که شما عادت به لذت بردن از آن دارید.
- تغییر در عادات خواب و خوراک.
- حملات هراسانی، عصبانیت، و اضطراب.
- نگرانی بیش از حد در مورد کودک خود.
- فکر صدمه زدن به خود یا کودک.
- ترس از عدم توانایی در مراقبت از کودک خود.
- احساس گناه و بی کفایتی.
- مشکل پذیرش وظیفه مادری.
- تفکر غیر منطقی، دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود ندارند.

برخی از راه هایی که زنان احساسات خود را توصیف می کنند عبارتند از:

- من می خواهم تمام مدت گریه کنم.
- احساس می کنم در پستی بلندی های عاطفی هستم.
- من دیگر هرگز احساس نمی کنم مثل خودم هستم.
- من فکر نمی کنم که کودکم مرا دوست دارد.
- همه چیز دشوار است.

۳

این علائم می توانند هر زمان در دوران بارداری، و تا یکسالگی کودک ظاهر شوند.

بد خلقی. یک دوره تعدیل طبیعی پس از تولد است که معمولاً ۲ تا ۳ هفته به طول می انجامد. اگر شما هر یک از علائم ذکر شده را دارید، که وضع آن ها تغییر نکرده و یا بد تر شده باشد، و ۶-۵ هفته از زایمان شما گذشته باشد، به این بیماری مبتلا نخواهید شد، و ممکن است گرفتار خلق و خوی دوران حاملگی شده یا اضطراب داشته باشید.

۴

شما باعث این نبودید

شما فرد ضعیف یا بدی نیستید. شما مبتلا به یک بیماری معمولی، و قابل درمان هستید. تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از عوامل خطر از جمله سابقه پزشکی شما، که چگونه بدن شما هورمون های خاصی را تولید می کند، میزان استرسی که دارید، و برای نگهداری کودک خود از چه کمکی برخوردارید، ممکن است بر چگونگی احساس شما تأثیر بگذارد. ما میدانیم که این تقصیر شما نیست.

۵

هر چه زودتر درمان شوید، بهتر است.

شما حق دارید که سالم باشید، و کودک شما هم نیاز به یک مادر سالم برای رشد کردن دارد. منتظر نباشید که او درخواست کمک کند. این کمک موجود است. مطالعات اخیر نشان می دهد که رفاه و رشد کودک شما مستقیماً با سلامتی جسمی و روحی شما ارتباط دارد.

۶

کمک برای شما وجود دارد.

زمانی در زندگی هر زن پیش خواهد آمد که به کمک نیاز دارد. اکنون وقت آن است که با یک فرد حرفه ای دلسوز و مطلع از افسردگی که بتواند در این زمان بحرانی به شما کمک کند تماس گرفته شود. او می تواند درد شما را درک کند و شما را در مسیر بهبودی هدایت کند. برای دریافت کمک یا معرفی به یک فرد با صلاحیت در نزدیکی محل خود با شماره ۱-۱-۲ یا کمک بعد از زایمان بین المللی، ۱,۸۰۰,۹۴۴,۴۷۷۳ تماس بگیرید یا به سایت www.postpartum.net مراجعه کنید.

اقتباس شده از سایت بهبودی بعد از زایمان، www.postpartumprogress.com، که در آن می توانید اطلاعات بیشتری در مورد بیماری های روانی مربوط به زایمان بیابید. این طرح از کمک مالی برنامه پیشگیری و درمان زود هنگام همکاری پرستار-خانواده DNH برخوردار بوده است.

گروه ضریت سلامت روانی پری ناتال لس آنجلس

www.maternalmentalhealthla.org

SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

6 THINGS

EVERY NEW MOM & MOM-TO-BE
SHOULD KNOW ABOUT
MATERNAL DEPRESSION



LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

For caring support and resources contact
2-1-1 or

1.800.944.4773 Postpartum Support International
or contact your healthcare provider

1

Maternal depression is common.

It is, the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women each year experience perinatal mood and anxiety disorders, and some studies suggest that number may be even higher.

YOU ARE NOT ALONE.

Maternal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.

2

You might experience some of these symptoms.

- Feelings of sadness.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

I want to cry all the time.

I feel like I'm on an emotional roller coaster.

I will never feel like myself again.

I don't think my baby likes me.

Everything feels like an effort.

3

Symptoms can appear any time during pregnancy, and up to the child's first year.

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

listed symptoms, they have stayed the same or gotten worse, and you're 5 to 6 weeks postpartum, then you are no longer experiencing baby blues, and may have a perinatal mood or anxiety disorder.

4

You did nothing to cause this.

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows that there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

5

The sooner you get treatment, the better.

You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out for **HELP**. It is available. Recent studies show that your baby's well-being and development are directly tied to your physical and emotional health.

6

There is help for you.

There comes a time in every woman's life when she needs help. **NOW** is the time to reach out to a caring professional who is knowledgeable about perinatal depression who can help you through this time of crisis. He or she can understand the pain you are experiencing and guide you on the road to recovery. Contact 2-1-1 or Postpartum Support International, **1.800.944.4773** or www.postpartum.net, for referrals and support near you.

Adapted from *Postpartum Progress*, www.postpartumprogress.com, where you can find out more on childbirth-related mental illness.

This project was supported by funds received from the Mental Health Services Act Prevention and Early Intervention DMH Nurse-Family Partnership Program.