

HÃY LÊN TIẾNG KHI CẢM THẤY BUỒN BÃ

6 ĐIỀU

NHỮNG NGƯỜI SẮP LÀM MẸ VÀ
PHỤ NỮ VỪA SINH CON CẦN BIẾT VỀ
BỆNH TRẦM CẢM SẢN PHỤ



Ủy ban Đặc trách vấn đề Sức khỏe Tâm thần trong Chu kỳ Sinh nở thuộc Quận
Los Angeles (Los Angeles County Perinatal Mental Health Task Force)
www.maternalmentalhealthla.org

Để tìm nguồn trợ giúp và được tận tâm hỗ trợ, vui lòng gọi số
2-1-1 hoặc

1.800.944.4773 Chương trình Hỗ trợ Hậu sản Quốc tế (Postpartum Support
International) hoặc liên lạc với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị

1

Bệnh trầm cảm sản phụ rất thường xảy ra.

Đây là biến chứng hàng đầu của thai kỳ. Tại Hoa Kỳ, có từ 15% đến 20% phụ nữ vừa sinh con, là khoảng 1 triệu phụ nữ mỗi năm trải qua những tâm trạng rối loạn lo âu trong chu kỳ sinh nở và một số nghiên cứu cho thấy con số đó có thể còn cao hơn.

điều này không chỉ xảy ra riêng cho quý vị.

Bệnh trầm cảm sản phụ sản ảnh hưởng đến phụ nữ bất kể ở tuổi nào hay mức lợi tức, văn hóa hay trình độ giáo dục nào.

2

Quý vị có thể trải qua một số những triệu chứng sau đây.

- Cảm thấy buồn bã.
- Tâm trạng thay đổi: thật vui và thật buồn, cảm thấy rối rắm quá độ.
- Khó tập trung tư tưởng.
- Không còn ham muốn những điều mình từng yêu thích.
- Đổi thói quen ăn và ngủ.
- Hoảng loạn, căng thẳng và lo lắng.
- Lo lắng quá mức về em bé sơ sinh.
- Nghĩ đến việc tự hại bản thân hoặc làm hại em bé sơ sinh.
- Lo sợ không thể chăm sóc cho em bé sơ sinh được.
- Cảm thấy tội lỗi và thiếu sót.
- Khó chấp nhận thiên chức làm mẹ của mình.
- Suy nghĩ không hợp lý, thấy hoặc nghe những điều không có thật.

Phụ nữ có một số cách để giải thích cảm xúc của họ như:

Tôi cứ muốn khóc.

Tôi cảm thấy vui buồn bất chợt.

Tôi sẽ không bao giờ cảm thấy như mình khi xưa.

Tôi không nghĩ rằng con tôi thích tôi.

Việc gì tôi cũng cảm thấy là phải vô cùng cố gắng.

3

Triệu chứng có thể xuất hiện trong lúc mang thai và kéo dài cho đến khi em bé được đầy năm.

Thời gian người mẹ có cảm giác buồn sau khi sinh, là khoảng thời gian điều chỉnh bình thường nơi phụ nữ, thường kéo dài khoảng 2 đến 3 tuần. Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào nêu ra nơi đây và những triệu chứng đó cứ như thế hoặc tệ hơn, và

Ủy ban Đặc trách vấn đề Sức khỏe Tâm thần trong Chu kỳ Sinh nở thuộc Quận
Los Angeles (Los Angeles County Perinatal Mental Health Task Force)

www.maternalmentalhealthla.org

quý vị đã sinh em bé được 5, 6 tuần, quý vị không còn trong tình trạng buồn sau khi sinh mà có thể đó là tâm trạng rối loạn lo âu của chu kỳ sinh nở.

4

Quý vị không có làm gì để gây ra tình trạng này.

Quý vị không phải là người yếu đuối hoặc kém cỏi. Quý vị bị một chứng bệnh thông thường và chứng bệnh này có thể điều trị được. Nghiên cứu cho thấy rằng có rất nhiều yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến cảm xúc của quý vị như lịch sử y khoa, cách cơ thể quý vị sử dụng một số kích thích tố như thế nào, mức độ căng thẳng quý vị gặp phải, và quý vị được giúp đỡ nhiều hay ít trong việc chăm sóc cho em bé sơ sinh. Điều chúng tôi biết chắc là, **đây không phải là lỗi của quý vị.**

5

Quý vị nên được điều trị càng sớm càng tốt.

Quý vị xứng đáng để được khỏe mạnh, và em bé cần một người mẹ khỏe mạnh để được hay ăn chóng lớn. Xin đừng chần chừ tìm sự **giúp đỡ**. Quý vị luôn luôn tìm được sự trợ giúp. Các cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy rằng sự khỏe mạnh và phát triển của em bé sơ sinh gắn liền với sức khỏe thể chất và cảm xúc của quý vị.

6

Đây là những nguồn trợ giúp dành cho quý vị.

Có một lúc nào đó trong cuộc đời người đàn bà nào cũng cần được giúp đỡ. **Ngay bây giờ** là lúc quý vị cần tìm đến các nhà chăm sóc tận tâm, chuyên nghiệp và nhiều kinh nghiệm đối với bệnh trầm cảm trong chu kỳ sinh nở để được chăm sóc và giúp đỡ qua cơn khủng hoảng này. Nhà chăm sóc này hiểu được nỗi đau quý vị đang trải qua và có thể giúp đỡ đưa quý vị vào đường hồi phục. Quý vị hãy gọi số 2-1-1 hoặc gọi Chương trình Hỗ trợ Hậu sản Quốc tế tại **1.800.944.4773** hoặc vào trang mạng www.postpartum.net, để được giới thiệu và tìm những nguồn trợ giúp gần nơi cư ngụ.

Phông theo *Postpartum Progress* (Tiền triển của thời kỳ hậu sản), trên trang www.postpartumprogress.com, nơi quý vị có thể tìm thông tin chi tiết về chứng bệnh tâm thần liên qua đến sinh nở.

Dự án này được tài trợ qua ngân khoản từ Chương trình Hợp tác giữa Y tá và Gia đình DMH nhằm Can thiệp sớm và Chương trình Phòng ngừa thể theo Đạo luật Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần.

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.