

ԱՐՏԱՀԱՅՏՎԻՐ ԵՐԲ ԸՆԿՃՎԱԾ ԵՍ

6 ԲԱՆ

ՈՐ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՆՈՐ ՄԱՅՐԻԿ ԿԱՍ
ՄԱՅՐԱՆԱԼ ՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ԿԻՆ ՊԵՏՔ
Է ԻՄԱՆԱ ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԴԵՊՐԵՍԻՎԱՅԻ
ՄԱՍԻՆ



1 Մայրական դեպրեսիան տարածված է:

Այն հանդիսանում է հղիության թիվ մեկ բարդությունը: ԱՄՆ-ում նոր մայրերի 15-20% կամ 1 միլիոն կին յուրաքանչյուր տարի ունենում են պերինատալ շրջանի տրամադրության խանգարումներ և տագնապի զգացումներ: Որոշ հետազոտություններ նշում են, որ այդ թիվը հնարավոր է, որ ավելի մեծ լինի:

Դուք միայնակ չեք:

Մայրական դեպրեսիան կարող է ազդել ցանկացած կնոջ վրա՝ անկախ նրա տարիքից, եկամուտից, մշակույթից կամ կրթությունից:

2

Դուք կարող եք ունենալ հետևյալ ախտանիշներից մի քանիսը

- Տխրության զգացում:
- Տրամադրության տատանումներ՝ բարձր տրամադրության և տրամադրության անկում, ճնշվածության զգացում:
- Կենտրոնանալու դժվարություն:
- Հետաքրքրության պակաս այն բաների նկատմամբ, որոնք նախկինում Ձեզ հաճույք են պատճառել:
- Քնելու և ուտելու սովորությունների փոփոխություն:
- Խուճապի զգացում, նյարդայնություն, անհանգստություն:
- Ավելորդ անհանգստություն երեխայի մասին:
- Ինքներդ Ձեզ կամ երեխային վնասելու մտքեր:
- Վախ, որ չեք կարող հոգ տանել Ձեր երեխայի համար:
- Մեղքի և անհամապատասխանության զգացումներ:
- Մայրության փաստը ընկալելու դժվարություն:
- Ոչ ռացիոնալ մտքեր՝ բաներ տեսնել կամ լսել, որոնք իրականում գոյություն չունեն:

Ահա թե ինչպես են որոշ կանայք նկարագրում իրենց զգացումները

Մշտապես ուզում եմ լաց լինել:

Ջգում եմ, որ հուզական վայրէջքների և վերելքների մեջ եմ:

Ես երբեք նախկինի պես ինձ չեմ զգա:

Չեմ կարծում, որ իմ երեխան ինձ սիրում է:

Թվում է, թե ամեն ինչի համար ջանք եմ գործադրում:

3

Ախտանիշները կարող են ի հայտ գալ սկսած հղիության ցանկացած շրջանից, մինչև երեխայի առաջին տարին:

Ծնողաբերությունից հետո նորմալ կարգաբերման ժամանակահատվածը հիմնականում տևում է 2-ից 3

Լուս ԱճԵԼԵՍԻ ՄԱՐԿԻ ՊԵՐՄԱՍԱԾ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՊՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱՎԱՐՆԻՈՒՄԸ
www.maternalmentalhealthla.org

շաբաթ: Եթե դուք ունեք նշված ախտանիշներից որևէ մեկը, դրանք անփոփոխ են մնում կամ ավելի են վատթարանում և ծնողաբերությունից հետո արդեն անցել է 5-ից 6 շաբաթ, ապա Ձեր նորմալ կարգաբերման ժամանակահատվածը արդեն ավարտվել է և հնարավոր է, որ Դուք ունեք պերինատալ շրջանի տրամադրության խանգարումներ և տագնապի զգացում:

4

Դրանում Ձեր մեղքը չկա:

Դուք թուլամորթ կամ վատ անձնավորություն չեք: Դուք ուղակի տատապում եք շատ տարածված և սարսափելի հիվանդությամբ: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ գոյություն ունեն տարբեր վտանգի գործոններ, որոնք կարող են ազդել Ձեր զգացումների վրա, ներառյալ՝ Ձեր բժշկական պատմությունը, ինչպես է Ձեր մարմինը մշակում որոշակի հորմոններ, Ձեր լարվածության մակարդակը և թե որքանով են Ձեզ օգնում երեխային խնամելու հարցում: Մենք մի բան գիտենք՝ Ձեր ՄԵՂՔԸ ԱՅՍՏԵՂ ԳԿԱ:

5

Որքան շուտ սկսեք բուժումը, այնքան լավ:

Դուք արժանի եք առողջ լինելու, և Ձեր երեխան առողջ մայրիկի կարիք ունի, որպեսզի մեծանա: Մի հապաղեք օգնություն խնդրելու հարցում: Այն կարող է Ձեզ տրամադրվել: Վերջին ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ Ձեր երեխայի բարեկեցությունը և զարգացումը ուղղակիորեն կախված է Ձեր ֆիզիկական և էմոցիոնալ առողջությունից:

6

Ձեզ օգնելու հնարավորություն կա:

Յուրաքանչյուր կնոջ կյանքում լինում են ժամանակներ, երբ նա օգնության կարիք ունի: ՀնՍՄ այն ժամանակն է, երբ պետք է դիմել հոգատար մասնագետին, ով բանիմաց է պերինատալ դեպրեսիայի հարցում և կարող է օգնել Ձեզ անցնելու այս ճգնաժամը: Նա կարող է հասկանալ այն ցավը, որ Դուք եք զգում և առաջնորդել Ձեզ վերականգնման ճանապարհին: Զանգահարեք 2-1-1 կամ դիմեք «Զեռնանդաբերական միջազգային աջակցություն» կազմակերպությանը՝ 1.800.944.4773 հեռախոսահամարով կամ www.postpartum.net՝ ուղեգիր կամ աջակցություն ստանալու համար:

Ընդօրինակված է Postpartum Progress-ից՝ www.postpartumprogress.com, որտեղ կարող եք գտնել հավելյալ տեղեկություններ ծնողաբերության հետ կապված հոգեկան հիվանդությունների մասին:

Այս ծրագիրը ֆինանսավորվել է Հոգեկան առողջության ծառայությունների ակտ՝ կանխարգելում և վաղաժամ միջամտություն, Հոգեկան առողջության դեպարտամենտի բուժույթ-ընտանիք համագործակցության ծրագրի կողմից:

ԼՈՍ ԱՆՃԵԼԵՍԻ ՄԱՐԿԻ ՊԵՐՄԱՍԱԾ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՊՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՆՊԱՏԱՎԱՐՆԻՈՒՄԸ

www.maternalmentalhealthla.org

Հոգատար աջակցության և տեղեկատվության համար զանգահարեք 2-1-1 կամ

1.800.944.4773 «Զեռնանդաբերական միջազգային աջակցություն» կազմակերպությանը կամ Ձեր առողջապահական խնամք մատակարարողին

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.