

**Ծննդական  
ընկճուածուրթիւն եւ  
Մտավախութիւն  
(PNDA)**

**Perinatal Depression  
and Anxiety (PNDA)**

Armenian

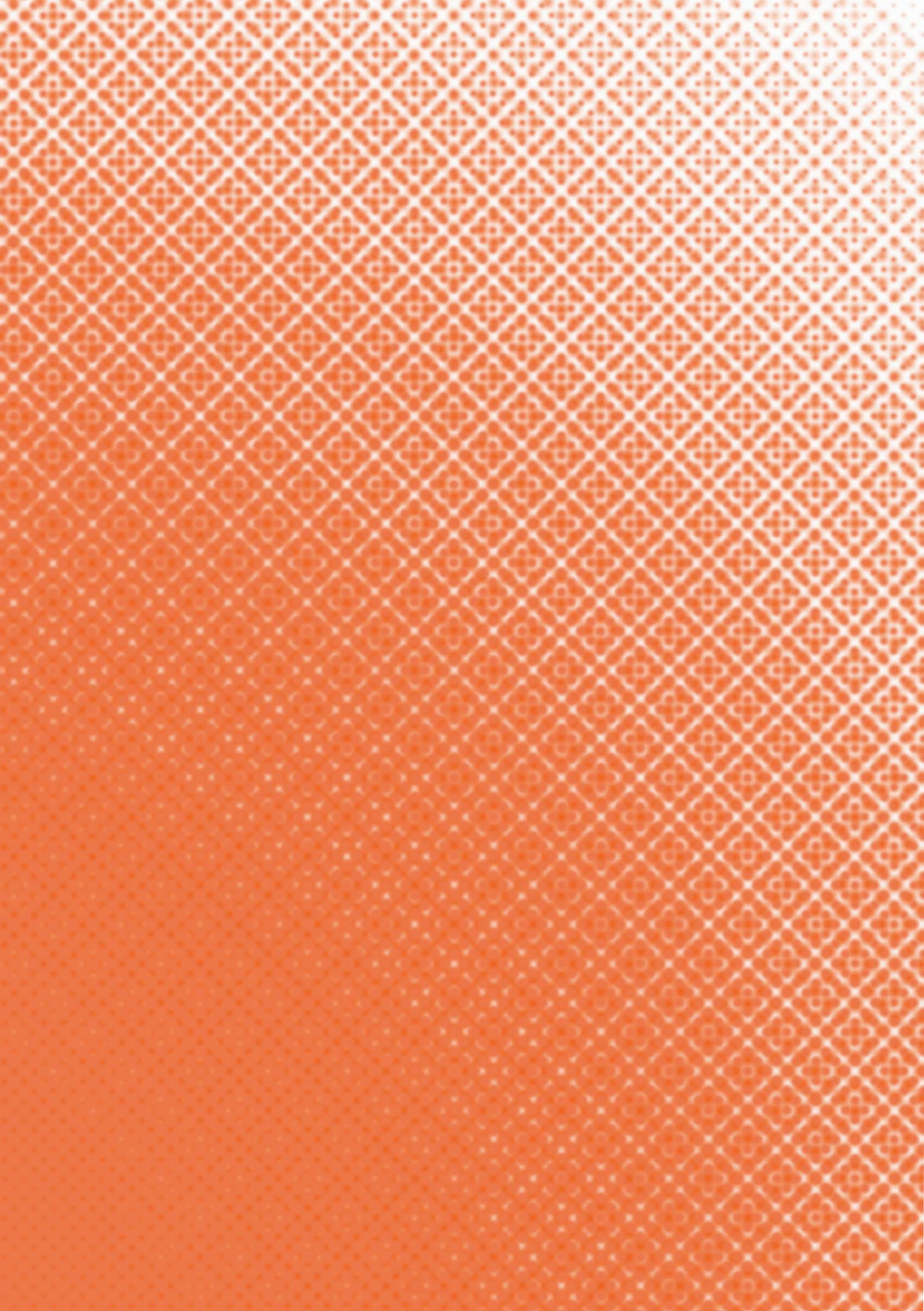
**Ծննդական  
ընկճուածութիւն եւ  
Մտավախութիւն  
(PNDA)**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pymont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Պարունակություն

Ի՞նչ է ծննդական ընկճուածութիւնը եւ մտավախութիւնը (PNDA)	5
Ո՞վ կրնայ ունենալ PNDA	5
Ե՞րբ ան խնդիր է	6
Ի՞նչ բանի ուշադիր ըլլալ PNDA-ի պարագային	7
Որքա՞ն սովորական է	8
Յետծննդեան հոգեվիճակ	8
Արդիւնաւէտ դարմանում	9
Ուրիշ՞ի մը մասին մտահոգու՞ած էք	10
Օգտակար Հեռախօսի Գիծեր եւ Համացանցի Կայքեր	12
Թարգմանութեան Ծառայութիւն	12
Պատասխանատուութենէ հրաժարում	13



# Ի՞նչ է ծննդական ընկճուածութիւնը եւ մտավախութիւնը (PNDA)

Ծննդական ընկճուածութիւնը եւ մտավախութիւնը (PNDA) կը պատահի մանուկի ծնելէն **առաջ** եւ **վերջը**:

Ծննդական կը նշանակէ ծննդաբերութեան ժամանակի մօտերը, եւ նախընտրելի է «յետծննդական» բառէն որ կը նշանակէ ծննդաբերութենէն ետք, քանի որ, ոմանց մօտ ախտանշանները կրնան պատահիլ յղութեան ընթացքին կամ մինչեւ երեխայի ժամանումը:

Ընդհանրապէս, ծննդական ընկճուածութիւնը եւ կամ մտավախութիւնը տեղի կ'ունենայ մանուկի կամ երեխայի գալուստի մասին գիտնալէն մինչեւ երեխայի ժամանումէն մէկ տարի վերջ: Այս ժամանակամիջոցը նկարագրելու համար օգտագործելի այլ բառեր են «յետծննդեան», «նախածննդեան» կամ «ծննդական»:

## Ո՞վ կրնայ ունենալ PNDA

PNDA-ը կ'ազդէ ոչ միայն նոր մայրերուն, ան կրնայ պատահիլ բոլոր տեսակի ծնողներու: Հայրերու եւ ծնունդ չտուած ծնողներու, տարբեր սեռի պատկանող եւ ծննդաբերող ծնողներու, եւ յղութիւնը փոխարինողներու: Հոգատար ծնողներ, որդեգրողներ, եւ ընտանիքի անդամները եւս կրնան զգալ նոր մանուկի կամ երեխայի ժամանումին հետ կապուած ծննդական մտային առողջութեան հարցեր:

# Ե՞րբ ան խնդիր է

Նոր ծնողներէն եւ խնամակալներէն շատերը լաւ եւ վատ տրամադրութիւններ կ'ունենան. երեխայի մը ձեր ընտանիքին միանալու հեռանկարը կրնայ լարուածութիւն առաջացնել, նոյնիսկ քիչ մը սարսափազդու: Մանուկին կամ երեխային ժամանումէն ետք, զգացումները կրնան բարձր ըլլալ կարգ մը պատճառներով: Նոր մանուկը կրնայ ճնշալի ըլլալ, շատ մը ծնողներ եւ խնամատարներ քունի պակաս կ'ունենան, եւ բոլորը կը յարմարուին նոր ամէնօրեայ կեանքին: Թէեւ PNDA-ը քիչ մը տարբեր է:

Եթէ ձեր ճնշուածութիւնը, մտահոգութիւնը, կամ տխրութեան զգացումները երկու շաբաթէն աւելի տեսն, կրնայ ըլլալ որ ժամանակ է յաւելեալ օգնութեան դիմելու: PNDA-ը կրնայ դժուարացնել ձեր երեխային յարմարիլը եւ խնամելը: Լաւ լուրը այն է թէ ճիշդ աջակցութեան միջոցով կարելի է շատ արագ կազդուրուիլ PNDA-էն: PNDA-է ազդուած մարդիկ դեռ կրնան ըլլալ պատասխանատու եւ զգայուն խնամատարներ, յատկապէս եթէ անոնց աջակցին իրենց սիրելիները եւ վստահելի առողջապահական մասնագէտներ:

# Ի՞նչ բանի ուշադիր ըլլալ PNDA-ի պարագային

Կան շարք մը բաներ որոնց դուք կրնաք ուշադրություն դարձնել եթե կը կարծեք որ PNDA ունիք:

- Սովորականէն աւելի մտահոգուած կը զգաք
- Այնպէս կը զգաք թէ չէք կրնար յաղթահարել
- Սովորականէն աւելի տխուր կը զգաք
- Անարժէք կը զգաք
- Այլեւս չէք հետաքրքրուած ձեր երեխային, կողակիցին կամ բարեկամներու մասին
- Առօրեայ աշխատանքները ընելու կը դժուարանաք
- Յարատեւ մտահոգութիւն
- Ախորժակի փոփոխութիւններ կը զգաք
- Կեդրոնացումի կորուստ
- Սեռային յարաբերութեան կամ մտերմութեան նկատմամբ հետաքրքրութեան կորուստ
- Դիւրագրգռութեան եւ զայրոյթի երկարատեւ ժամանակաշրջաններ

Եթէ դուք կամ մէկը որու մասին կը հոգաք, կը զգայ այս բաներէն որեւէ մէկը, յատկապէս եթէ անոնք երկու շաբաթէն աւելի տեւած են, կարելոր է դիմել - ձեր տեղական բժիշկին, երեխայի եւ ընտանիքի առողջութեան բուժքոյրին, կամ PNDA Օգնութեան Գիծ - 1300 726 306 - հիանալի առաջին քայլեր են:

## Որքա՞ն սովորական է

Աստրալիոյ տարածքին 100,000 ընտանիքներ ամէն տարի կը զգան տեսակ մը ծննդական ընկճումներուն եւ մտավախութիւն՝ յղութեան սկիզբէն մինչեւ երեխայի առաջին տարեդարձի միջեւ ինկած ժամանակաշրջանը:

Ծննդաբերած ծնողներու 5էն 1ը, եւ ծնունդ չտուած ծնողներու մինչեւ 10էն 1ը ծննդական շրջանին կը զգան անստոյգ մտավախութեան ախտանշաններ եւ կամ ընկճումներ:

## Յետծննդեան հոգեվիճակ

Յետծննդական հոգեվիճակը ընդհանրապէս տեղի կ'ունենայ երեխայի ծնունդէն վերջ երեք շաբաթուան ընթացքին:

Ծննդական ընկճումներէն եւ մտավախութեան նման, յետծննդական հոգեվիճակը լաւ կ'արձագանքէ դարմանումի եւ աջակցութեան, յատկապէս երբ կանուխ ստուգուի:

Ծնունդ տուող 1000 ծնողներու 2էն 1ը երեխայի ծնելէն ետք յետծննդական հոգեվիճակ կ'ունենայ: Թէեւ հազուադէպ, յետծննդական հոգեվիճակը կրնայ ըլլալ լուրջ, եւ կրնայ վտանգի ենթարկել ծնողները եւ երեխան:

Եթէ դուք կամ մէկը որու մասին կը հոգաք, հետեւեալ ախտանշաններէն որեւէ մէկը ունի, կարեւոր է անմիջապէս դիմել բժիշկի:



- Անբացատրելի վարք եւ կամ մտածողութեան փոփոխութիւններ - ինչպէս խելացնորութիւն, օրինակ՝ թէ երեխան պիտի վնասուի:
- Իրականութենէն անջատուիլ կամ իրականութեան անորոշ զգացում - օրինակ տեսնել կամ լսել բաներ որոնք հոն չեն:
- Ըմբռնումի նկատելի եւ անբացատրելի փոփոխութիւն, ներառեալ հաւատալ որ բաներ որոնք իրական չեն՝ իրական են:
- Իր անձին կամ երեխային վնասելու մտածումներ:

Այս ախտանշանները կրնան միշտ ներկայ չըլլալ, բայց երբեք պէտք չէ անտեսել, նոյնիսկ եթէ թուի թէ անհետացած են:

Կրնայ մտահոգիչ ըլլալ, բայց կը խնդրենք յիշել որ ծննդական հոգեվիճակը ճիշդ դարմանումով եւ աջակցութեամբ՝ մեղմացման բարձր կարելիութիւն ունի:

## Արդիւնաւէտ դարմանում

Ծննդական Ընկճուածութեան եւ Մտավախութեան համար կանուխ օգնութեան դիմելը կրնայ աւելի արագ կազդուրել եւ նուազեցնել ձեր, ձեր երեխային եւ ձեր աջակցութեան ցանցին (կողակից, ընտանիք, եւ բարեկամներ) վրայ ունեցած ազդեցութիւնը:

Շատ աջակցություն կայ, եւ առաջին քայլը պէտք է ըլլայ խօսիլ ձեր բժիշկին կամ երեխայի եւ ընտանիքի առողջապահութեան բուժքրոջ հետ որեւէ մտահոգութիւններու մասին որ ունիք ձեր անձնական մտային առողջութեան նկատմամբ: Անոնք կրնան ձեզի աւելի շատ տեղեկութիւն տրամադրել մատչելի աջակցութեան եւ պատշաճ դարմանումի տարբերակներու մասին:

Ձեր մտահոգութիւններու մասին խօսեցէք ձեր կողակիցին, բարեկամներուն, կամ ընտանիքի անդամներուն հետ որպէսզի անոնք տեղեակ ըլլան ձեր մտածումներուն եւ զգացումներուն մասին եւ կարողանան աջակցիլ ձեզի այս ժամանակաշրջանին: Օգտակար կրնայ ըլլալ նաեւ խօսիլ ուրիշներու հետ որոնք ունեցած են ծննդական ընկճուածութիւն եւ մտավախութիւն, որպէսզի լսէք անոնց անձնական պատմութիւնը եւ նայիք անոնց ապաքինման որպէս ներշնչում ձեր ճանապարհորդութեան ընթացքին:

Եթէ կը կարծէք թէ չէք ստանար խնամքի ձեր փափաքած մակարդակը, կամ կը զգաք որ բարելաւում չէ եղած, դիմեցէք երկրորդ կարծիքի:

## Ուրիշի՞ մը մասին մտահոգու՞ած էք

Ձեր կողակիցի, բարեկամի կամ ընտանիքի անդամի մը մտածումներուն, զգացումներուն կամ վարքին մէջ որեւէ փոփոխութիւն նկատա՞ծ էք: Անոնք ըմկճուած կը զգա՞ն: Ծնշուա՞ծ: Տունը անբնականօրէն տակնուվրայ է: Չ'ուզէր տեսնել բարեկամներ կամ ընտանիքը, կամ ժամանակ անցնել իր կողակիցին հետ: Դուրս չ'երթա՞ր: Տրամադրութեան տատանումներ կ'ունենա՞յ: Չափէն աւելի՞ կը ջղայնանայ մանր բաներէն

PNDA -ի օգնությամբ շահանքեր ունեցողին համար յաճախ միայն զգացական եւ գործնական աջակցություն պետք է : Դուք կրնաք այս աջակցությունը տրամադրել հետեւեալ միջոցներով.

- Լաւ լսող մը ըլլալով - ունկնդրեցէք թէ անձը ինչ ունի ըսելիք, ինչպէս կը զգայ:
- Կանոնաւորաբար հանդիպեցէք - բացի լաւ ունկնդիր ըլլալէ, անպայման հարցուցէք թէ ինչպէս կը զգան եւ հաստատեցէք այդ զգացումները:
- Առաջարկեցէք օգնել - աւելի շատ նպաստեցէք տնային գործերուն կամ առաջարկեցէք երեխային հոգալ երբ ան դուրս երթայ բարեկամներով, հանգստանայ կամ առանձին ժամանակ անցնէ իր կողակիցին հետ:
- Օգնեցէք անոնց քննաւարտ - լաւ գիշերային քունը կրնայ հսկայական տարբերութիւն ընել: Գիշերային կերակրելու ժամերը մասամբ կամ ամբողջութեամբ ստանձնելը կրնայ հսկայական տարբերութիւն ընել:

Նաեւ լաւ գաղափար է վստահեցնել ձեր կողակիցը, բարեկամը կամ ընտանիքի անդամը որ առանձին չեն իրենց զգացումներուն մէջ եւ շատ աջակցութիւն մատչելի է իրենց համար:

Այս տեղեկութիւնը WayAhead's -ի PNDA համացանցի կայքէն է: <http://PNDA.wayahead.org.au/what-is-PNDA/>

Յաւելեալ տեղեկութեան համար կը խնդրենք այցելել կայքէջը:

# Օգտակար Հեռախօսի Գիծեր և Համացանցի Կայքեր

PANDA Ազգային Օգնութեան Գիծ -  
1300 726 306

<https://www.panda.org.au/>

## WayAhead Հասցեարանը -

Առցանց աղբիւր մըն է որ կը տրամադրէ ՆՍՈւ-ի մէջ մտային առողջութեան հետ կապուած ծառայութիւններու ընդարձակ ցանկ մը:

[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

Մտային Առողջութեան տեղեկութեան ծառայութիւն -  
1300 794 991

[www.wayahead.org.au/](http://www.wayahead.org.au/)

MumMoodBooster

[www.mummoodbooster.com/public/](http://www.mummoodbooster.com/public/)

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

Աւստրալիական Հոգքանական  
Ընկերակցութիւն - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>



## Թարգմանութեան Ծառայութիւն

Եթէ Թարգմանիչի կարիք ունիք, կը խնդրենք հեռաձայնել Հեռախօսային Թարգմանութեան Ծառայութիւն - 131 450 հեռախօսահամարով:

## Պատասխանատուութենէ հրաժարում

Այս տեղեկութիւնը կրթական նպատակներու համար է: Քանի որ ոչ թերթիկները ոչ ալ համացանցի կայքերը կրնան ախտորոշել մարդկանց, միշտ կարելոր է ստանալ մասնագիտական խորհուրդ եւ կամ օգնութիւն երբ անհրաժեշտ է: WayAhead-ը կը քաջալերէ ձեր կարծիքը եւ կ'ողջունէ տրամադրուած տեղեկութեան մասին մեկնաբանութիւնները: Այս Փաստաթուղթը կրնայ վերարտադրուիլ՝ WayAhead - Mental Health Association NSW ճանաչմամբ:

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



