

افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Dari

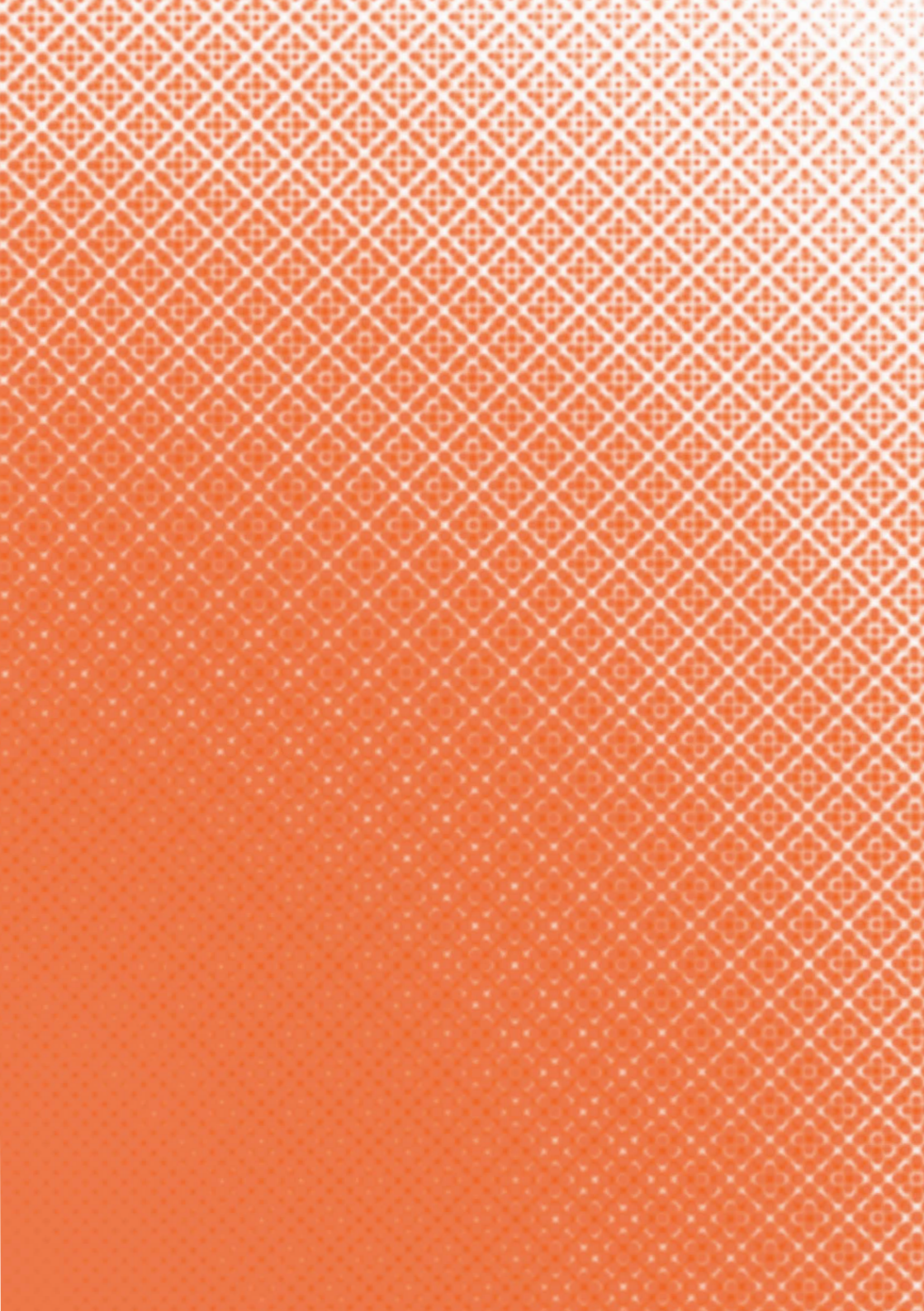
افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان (PNDA)

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

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

فهرست مندرجات

- 5 افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان (PNDA) چیست؟
- 5 چه کسی می تواند به PNDA مصاب شود؟
- 6 چه وقت این یک تکلیف می شود؟
- 7 مراقب چه باید بود
- 8 تا چه حد شایع است؟
- 8 مرض روانی (روان پریشی) پس از زایمان
- 9 تداوی مؤثر
- 10 آیا نگران شخص دیگری هستید؟
- 12 تلفون ها و ویسایت های مفید
- 12 خدمات ترجمانی
- 13 سلب مسئولیت قانونی



افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان (PNDA)

افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان (PNDA) قبل و بعد از تولد نوزاد رخ می دهد

منظور از پیش و پس از زایمان به معنی حوالی زمان زایمان است و بهتر از این است که ”پس از زایمان“ گفته شود که به معنی بعد از تولد نوزاد است، چون در مورد برخی از افراد، علائم آن می تواند در دوران حاملگی یا در نزدیکی های دنیا آمدن طفل پدیدار شود.

به طور عمومی، افسردگی و/ یا تشویش پیش و پس از زایمان در زمانی رخ می دهد که بین زمان به دنیا آمدن طفل و تا یک سال پس از تولد وی می باشد. سایر کلماتی که برای تشریح این دوره به کار می روند عبارتند از: ”پس از زایمان“، ”پیش از تولد“، یا ”زایمانی“.

چه کسی می تواند به PNDA مصاب شود؟

PNDA تنها بر روی مادران جدید مؤثر نیست، این عارضه می تواند در مورد انواع والدین: پدران و والدین بدون فرزند، والدین اطفال تغییر جنسیتی یا جنس متنوع، حامله های رحم اجاره ای (gestational surrogates) نیز اتفاق افتد. مراقبین اولاد دیگران، والدین فرزند خوانده ها، و خانواده های وابسته نیز ممکن است در اثر تولد یک نوزاد یا طفل به تکلیف های صحت روانی پیش و پس از زایمان دچار شوند.

چه موقع آن یک تکلیف می شود؟

اغلب والدین جدید و مواظبین روحیه ای بالا و پایین دارند؛ فشار در زمان پیوستن یک نوزاد به خانواده شدید و حتی اندکی ترسناک است. پس از آمدن یک نوزاد یا طفل، احساسات به چند دلیل جوشان است؛ یک نوزاد ممکن است تنش زا باشد، بسیاری از والدین و مواظبین بی خواب می شوند، و هر کس باید به روال نوی خود را مطابقت دهد. ولی PNDA کمی متفاوت است.

اگر تنش، نگرانی، یا احساس غمی دارید که بیش از دو هفته دوام دارد، این زمانی است که باید در صدد دسترسی به کمک علاوه ای باشید. PNDA ممکن است واکنش نسبت به نوزاد و مواظبت از وی را دشوار سازد. خبر خوش این است که با حمایت صحیح، PNDA معمولا میزان بهبودی بالایی دارد. افرادی که تحت تأثیر PNDA هستند، هنوز می توانند مواظبینی پاسخگو و حساس باشند، بخصوص اگر مورد حمایت عزیزان خود و افراد مسلکی صحتی مورد اعتماد باشند.

در مورد PNDA باید مراقب چه بود

اگر فکر می کنید که ممکن است به PNDA دچار شده باشید تعدادی از چیزها را باید مراقب باشید:

- احساس نگرانی بیش از حد عادی.
- احساس درماندگی.
- احساس غصه بیش از حد عادی.
- احساس بی ارزش بودن.
- از دست دادن علاقه به نوزاد، همسر یا دوستان.
- سخت تر شدن انجام کارهای روزانه
- نگرانی دوامدار.
- تغییر یافتن اشتها.
- از دست دادن تمرکز.
- بی علاقه‌گی به داشتن رابطه جنسی و نزدیکی.
- دوران مستمر تند مزاجی و خشم.

اگر شما، یا کسی که برای شما مهم است چنین چیزهایی را تجربه می کند، بخصوص اگر بیش از دو هفته دوام یابد، مهم است که کمک بخواهید - داکتر عمومی محلی تان، نرس صحت مادر و طفل، یا خط تلفونی کمک 306 726 1300 PNDA - اولین قدم های عالی می باشند.

این تا چه حد شایع است؟

در سراسر استرالیا، 100,000 خانواده هر سال بعضی از شکل های افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان را تجربه می نمایند و این بخشی از دورانی است که از شروع حاملگی تا زمانی که طفل یکساله می شود ادامه دارد.

از هر 5 والدین که فرزندی زاده اند یک نفر و از هر 10 والدین بدون فرزند حد اکثر 1 نفر علائم مشکل ساز تشویش و/ یا افسردگی دوران پیش و پس از زایمان را تجربه می نمایند.

مرض روانی (روان پریشی) پس از زایمان

مرض روانی (روان پریشی) پس از زایمان معمولاً در ظرف مدت سه هفته از زمان تولد نوزاد پدیدار می شود. مانند افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان، مرض روانی (روان پریشی) پس از زایمان نیز میزان بهبودی نسبت به تداوی و حمایت خوب است، بخصوص وقتی که زود تشخیص داده شود.

از هر 1000 نفر والدین که تولد فرزند داشته اند 1 تا 2 نفر پس از زایمان طفل خود به مرض روانی (روان پریشی) دچار می شوند. با آنکه نادر است، مرض روانی (روان پریشی) پس از زایمان می تواند جدی باشد، و می تواند هر دو والدین و نوزاد را در معرض خطر احتمالی قرار دهد.

اگر شما، یا کسی که عزیزتان می باشد، تجربه ای از هریک از علائم زیر را دارید، مهم است که عاجل به دکتر مراجعه نمایید:

- رفتار غیر قابل توجیه و/ یا تغییرات در تفکر - که می تواند به شمول سوء ظن شدید باشد، مانند اینکه نوزاد آسیب خواهد دید.

- غیر واقع بینی یا احساس عدم اطمینان نسبت به حقیقت - این ممکن است به شمول دیدن یا شنیدن چیزهایی باشد که وجود ندارند.
 - تغییر قابل توجه و غیر قابل توجیه در ادراکات، به شمول باور به اینکه چیزهایی حقیقی هستند در حالی که حقیقی نیستند.
 - تفکر در باره خود آزاری یا آزار به نوزاد.
- این علائم ممکن است در همه اوقات پدیدار نباشند، ولی حتی اگر به نظر بیاید که تسکین یافته اند، بازهم نباید آنها را از نظر دور داشت.
- این می تواند نگران کننده باشد، ولی به یاد داشته باشید که با تداوی و حمایت صحیح، میزان بهبودی مرض روانی (روان پریشی) پیش و پس از زایمان خوب است.

تداوی مؤثر

درخواست کمک به موقع برای افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان می تواند به بهبودی سریع تر و کاهش اثر مخرب آن بر شما، نوزاد تان، و شبکه حمایتی تان (همسر، خانواده و دوستان) رهنمون شود.

حمایت های بسیاری در دسترس می باشد، و اولین قدم صحبت کردن با داکتر عمومی تان یا نرس صحت مادر و طفل تان در باره هر نوع نگرانی است که در باره صحت روانی خود دارید. آنان می توانند به شما معلومات بیشتری در باره حمایت های موجود و گزینه های تداوی مناسب بدهند.

در باره نگرانی های خود با همسرتان، دوستان، یا اعضای خانواده صحبت کنید تا از افکار و احساسات شما آگاه شوند و بتوانند شما را در این دوره زمانی حمایت نمایند. همچنین کمکی خواهد بود که با سایرین که افسردگی و تشویش پیش و پس از زایمان داشته اند نیز صحبت کنید تا با داستان شخصی آنان آشنا شوید و به بهبودی آنان به حیث مشوقی در مسیر بهبودی خود بنگرید.

اگر فکر می کنید که سطح مراقبت دلخواه خود را دریافت نمی کنید، یا احساس می کنید که بهبودی در کار نیست، به دنبال نظر خواهی دوم باشید.

آیا نگران شخص دیگری هستید؟

آیا در همسر، دوست یا عضو خانواده خود متوجه تغییر در افکار، عواطف، یا رفتار شده اید؟ آیا آنان درمانده شده اند؟ استرس دارند؟ خانه شان به طور بی سابقه ای چتل است؟ نمی خواهند دوستان یا خانواده را ملاقات نمایند یا با همسر خود وقت بگذرانند؟ به بیرون نمی روند؟ روحیه آنان بالا و پایین می شود؟ به اندک چیزی بسیار رنجیده می شوند؟

اغلب حمایت احساسی و عملی تنها چیزی است که برای شخصی که علائم PNDA دارد لازم می باشد. شما می توانید این حمایت را به این شرح پیشنهاد نمایید:

- شنونده خوبی باشید- به سخنان او گوش دهید و اینکه چه احساسی دارد.

- مرتب به دیدن وی بروید - غیر از اینکه شنونده خوبی باشید، به یقین پرسان کنید که چه احساسی دارد و آن احساسات را تأیید نمایید.
 - پیشنهاد کمک نمایید - در کارهای خانه سهیم شوید یا پیشنهاد دهید که از نوزاد مراقبت می کنید تا وی برای دیدن دوستان، یا برای استراحت برود، یا اینکه بتواند یک - به - یک با شریک زندگی اش وقت صرف نماید.
 - به او کمک کنید بتواند بخوابد - یک خواب خوب شبانه یک جهان تفاوت را ایجاد می نماید. به عهده گرفتن تغذیه شبانه نوزاد می تواند این یک جهان تفاوت را ایجاد کند.
- همچنین فکر خوبی است که به همسر، دوست یا عضو خانواده اطمینان دهید که در احساساتی که دارد تنها نیست و میزان حمایت موجود برای وی بسیار زیاد است.
- این معلومات از ویبسایت WayAhead's PNDA است:
<http://PNDA.wayahead.org.au/what-is-PNDA/>
- برای معلومات بیشتر به این ویبسایت مراجعه نمایید.
 خط ملی کمک تلفونی 1300 726 306 - PANDA
<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

شماره های تلفون و ویسایت های مفید

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

Beyond Blue: 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

انجمن روانشناسی استرالیا:
1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

- The PANDA National Helpline
1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

فهرست راهنمای WayAhead – یک
منبع اطلاع رسانی آنلاین است که
فهرست جامعی از خدمات مربوط به
صحت روانی در نیوساوت ولز را فراهم
می نماید.
<https://directory.wayahead.org.au/>

خدمات معلومات صحت روانی:
1300 794 991
www.wayahead.org.au/

خدمات ترجمان شفاهی



اگر به ترجمان شفاهی ضرورت داشتید، لطفاً به خدمات ترجمان تلفونی شماره 131 450
به تماس شوید.

سلب مسئولیت قانونی

این معلومات هدف تعلیمی دارد. چون نه نشریه ها و نه ویسایت ها قادر به تشخیص مرض افراد نمی باشند، همیشه بسیار مهم است که هنگام ضرورت مشوره مسلکی / یا کمک درخواست نمود. WayAhead اظهار نظر را تشویق می نماید و هر گونه پیشنهادات در باره معلومات ارائه شده را استقبال می کند. این ورق معلوماتی را می توان با ذکر مأخذ از WayAhead – Mental Health Association NSW تکثیر نمود.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pymont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



