

افسردگی و اضطراب پری ناتال (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Farsi

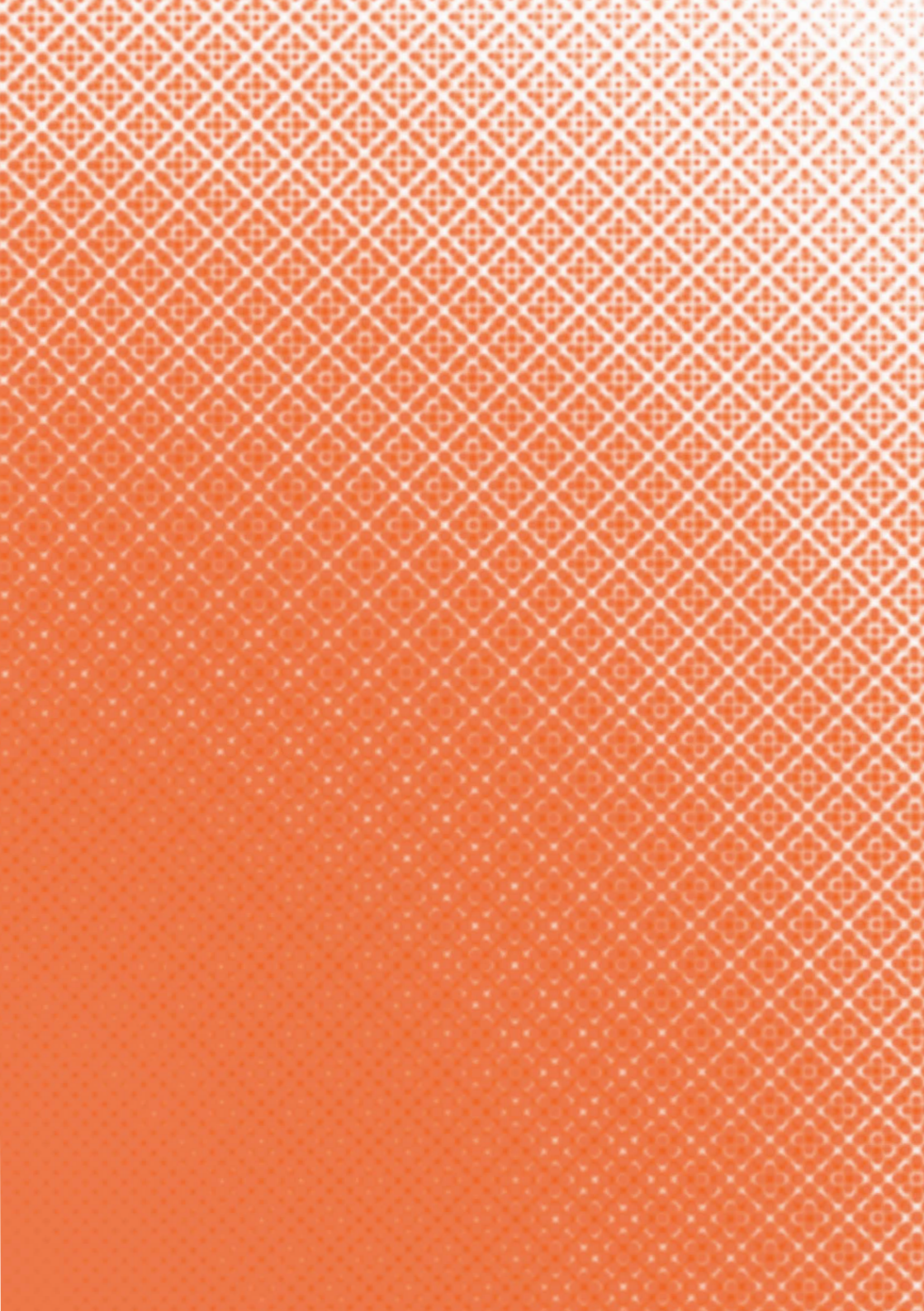
افسردگی و اضطراب پری ناتال (PNDA)

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

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

فهرست مطالب

5	افسردگی و اضطراب پری ناتال (PNDA) چیست؟
5	چه کسی می‌تواند PNDA بگیرد؟
6	چه موقعی مسئله می‌شود؟
7	به چه چیزی توجه کنید
8	تا چه حد رایج است؟
8	روان پریشی بعد از زایمان
9	درمان موثر
10	آیا برای کس دیگری نگران هستید؟
12	شماره تلفن‌ها و وبسایت‌های مفید
12	خدمات ترجمه
13	سلب مسئولیت



افسردگی و اضطراب پری ناتال (PNDA) چیست؟

افسردگی و اضطراب پری ناتال (PNDA) قبل و بعد از تولد نوزاد رخ می‌دهد.

پری ناتال به معنای حوالی زمان تولد است و به ”پست ناتال“ که به معنای بعد از تولد است ترجیح داده می‌شود، چون برای بعضی افراد، علائم ممکن است در دوران بارداری یا قبل از تولد کودک رخ دهد. به طور کلی، افسردگی و/یا اضطراب پری ناتال بین اطلاع از در راه بودن نوزاد یا کودک تا یک سال پس از تولد کودک رخ می‌دهد. کلمات دیگری که ممکن است برای توصیف این دوره استفاده شود عبارتند از ”پست پارتوم“، ”انتی ناتال“ یا ”پیور پرال“.

چه کسی می‌تواند PNDA بگیرد؟

PNDA فقط روی تازه مادران تأثیر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند برای همه انواع والدین اتفاق بیفتد: پدران و والدینی که فرزندشان به دنیا نمی‌آید، والدین ترنس و دارای جنسیت متفاوت و مادران جایگزین در بارداری. سرپرستان، والدینی که کودکی را به فرزندی می‌پذیرند و اعضای خانواده گسترده نیز می‌توانند مشکلات سلامت روان پری ناتال را در ارتباط با ورود نوزاد یا کودک جدید تجربه کنند.

چه موقعی مشکل ایجاد می‌کند؟

اکثر والدین و مراقبین جدید فراز و نشیب دارند. دوره پیش از پیوستن یک کودک به خانواده شما می‌تواند پرتنش و حتی کمی ترسناک باشد. پس از ورود نوزاد یا کودک، احساسات ممکن است به چند دلیل بالا باشد. یک نوزاد جدید می‌تواند استرس زا باشد، خیلی از والدین و مراقبین کمبود خواب دارند و همه در حال تطبیق با یک روال جدید هستند. اما PNDA کمی متفاوت است.

اگر استرس، نگرانی یا احساس غم و اندوه شما بیش از دو هفته طول بکشد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که کمک بیشتری دریافت کنید. PNDA می‌تواند پاسخگویی و مراقبت از کودک شما را سخت کند. خبر خوب این است که با پشتیبانی مناسب، میزان بهبود از PNDA بسیار بالا است. افرادی که تحت تأثیر PNDA قرار می‌گیرند هنوز می‌توانند مراقبین پاسخگو و حساسی باشند، به خصوص اگر توسط عزیزان خود و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مورد اعتماد حمایت شوند.

با PNDA به چه چیزی توجه کنید

چیزهایی هستند که اگر فکر می‌کنید ممکن است دچار PNDA شده اید، می‌توانید به آن توجه کنید:

- احساس نگرانی بیشتر از حد معمول.
- حس اینکه انگار نمی‌توانید تحمل کنید.
- احساس غم بیشتر از حد معمول.
- احساس بی‌ارزشی.
- دیگر به کودک، شریک زندگی یا دوستان خود علاقه ای ندارید.
- انجام کارهای روزانه دشوارتر است.
- نگرانی دائم.
- تغییر کردن اشتها.
- از دست دادن تمرکز.
- از دست دادن علاقه به رابطه جنسی یا صمیمیت.
- دوره های طولانی تحریک پذیری و عصبانیت.

اگر شما یا شخصی که برایتان مهم است، هر یک از این موارد را تجربه کرده‌اید، به ویژه اگر بیشتر از دو هفته طول کشیده باشد، مهم است که تماس بگیرید - پزشک عمومی محلی، پرستار بهداشت کودک و خانواده، یا خط کمک PNDA شماره 1300 726 306 اولین قدم های خیلی خوبی هستند.

تا چه حد رایج است؟

در سراسر استرالیا، سالانه 100000 خانواده نوعی افسردگی و اضطراب پری ناتال را در دوره‌ای که از ابتدای بارداری تا اولین سالگرد تولد نوزاد ادامه می‌یابد، تجربه می‌کنند.

از هر 5 والدینی که فرزندشان به دنیا می‌آید، 1 نفر و از هر 10 والدینی که فرزندشان به دنیا نمی‌آید، 1 نفر علائم مشکل ساز اضطراب و/یا افسردگی را در طول دوره پری ناتال تجربه می‌کنند.

روان پریشی بعد از زایمان

روان پریشی بعد از زایمان معمولاً در عرض سه هفته از تولد نوزاد رخ می‌دهد. مانند افسردگی و اضطراب پری ناتال، روان پریشی بعد از زایمان به خوبی به درمان و حمایت پاسخ می‌دهد، به ویژه اگر زود تشخیص داده شود.

از هر 1000 والدینی که فرزندشان متولد می‌شود 1 تا 2 نفر پس از تولد فرزندشان روان پریشی بعد از زایمان را تجربه می‌کنند. اگرچه نادر است، اما روان پریشی بعد از زایمان می‌تواند جدی باشد و می‌تواند والدین و نوزاد را در معرض خطر قرار دهد.

اگر شما یا شخصی که برایتان مهم است، هر یک از علائم زیر را تجربه می‌کنید، مهم است که فوراً به پزشک مراجعه کنید.

- رفتار غیرقابل توضیح و/یا تغییرات در تفکر - که ممکن است شامل پارانویا باشد، به عنوان مثال اینکه نوزاد آسیب خواهد دید.

- قطع ارتباط با واقعیت یا مفهوم نامطمئنی از واقعیت - این ممکن است شامل دیدن یا شنیدن چیزهایی باشد که وجود ندارند.
 - تغییر محسوس و غیرقابل توضیح در ادراکات، از جمله باور به واقعی بودن چیزهایی که واقعی نیستند.
 - افکاری در مورد آسیب رساندن به خود یا نوزاد.
- این علائم ممکن است همیشه وجود نداشته باشند، اما هرگز نباید آنها را نادیده گرفت، حتی اگر به نظر می‌رسد که کمتر شده‌اند.
- این می‌تواند نگران‌کننده باشد، اما لطفاً به یاد داشته باشید که روان‌پریشی پری‌ناتال با درمان و حمایت مناسب میزان بهبودی بالایی دارد.

درمان موثر

کمک‌گیری زودهنگام برای افسردگی و اضطراب پری‌ناتال می‌تواند منجر به بهبودی سریع‌تر شود و تأثیر آن را روی خودتان، نوزادتان و شبکه حمایتی شما (شریک، خانواده و دوستان) کاهش دهد.

حمایت‌های زیادی وجود دارد، و اولین قدم این است که با پزشک عمومی یا پرستار بهداشت کودک و خانواده خود در باره هر گونه نگرانی که در مورد سلامت روانی‌تان دارید صحبت کنید. آنها می‌توانند اطلاعات بیشتری در مورد حمایت‌های موجود و گزینه‌های درمانی مناسب در اختیار شما قرار دهند.

در مورد نگرانی هایتان با شریک زندگی، دوستان یا اعضای خانواده خود صحبت کنید تا آنها از افکار و احساسات شما آگاه باشند و بتوانند در این دوره به موقع از شما حمایت کنند. همچنین می‌تواند مفید باشد که با دیگرانی که افسردگی و اضطراب پری ناتال را تجربه کرده‌اند صحبت کنید تا بتوانید داستان شخصی آنها را بشنوید و بتوانید به بهبودی آنها به عنوان الهام بخش سفر خود نگاه کنید.

اگر احساس می‌کنید سطح مراقبتی را که می‌خواهید دریافت نمی‌کنید، یا احساس می‌کنید هیچ بهبودی وجود ندارد، نظر متخصص دیگری را پرسید.

آیا برای کس دیگری نگران هستید؟

آیا متوجه تغییراتی در افکار، احساسات یا رفتار شریک زندگی، دوست یا اعضای خانواده خود شده‌اید؟ آیا آنها احساس می‌کنند از پا در آمده‌اند، استرس گرفته‌اند؟ خانه به گونه‌ای غیر عادی نامرتب است؟ نمی‌خواهند دوستان یا خانواده خود را ببینند یا با شریک زندگی خود وقت بگذرانند؟ بیرون نمی‌روند؟ نوسانات خلقی دارند؟ از چیزهای کوچک بیش از حد ناراحت می‌شوند؟

اغلب حمایت عاطفی و عملی تنها چیزی است که برای فردی که علائم PNDA را تجربه می‌کند لازم است. شما می‌توانید این پشتیبانی را از راههای زیر عرضه کنید:

- شنونده خوبی باشید - به آنچه که شخص برای گفتن دارد گوش

دهید، و اینکه چه احساسی دارد.

• مرتب چک کنید - به غیر از اینکه شنونده خوبی هستید، مطمئن شوید که از او پرسید که چه احساسی دارد و آن احساسات را تأیید کنید.

• کمک پیشنهاد کنید - در کارهای خانه مشارکت بیشتری داشته باشید یا به او پیشنهاد دهید که مراقب نوزاد باشید تا او با دوستانش بیرون برود، استراحت کند یا تنها با شریک زندگی خودش وقت بگذراند.

• کمکش کنید بخواهد - یک خواب خوب شبانه می‌تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. به عهده گرفتن بعضی یا تمام شیر دادن‌های شبانه می‌تواند دنیای متفاوتی را ایجاد کند

همچنین ایده خوبی است که به شریک زندگی، دوست یا عضو خانواده خود اطمینان دهید که در احساساتش تنها نیست و حمایت‌های زیادی برای او وجود دارد.

این اطلاعات از وبسایت PNDA گرفته شده است:

<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

لطفاً برای آگاهی بیشتر به وبسایت مراجعه کنید.

خط کمک ملی PANDA - 1300 726 306

[/https://www.panda.org.au](https://www.panda.org.au)

شماره تلفن‌ها و وبسایت‌های مفید

Beyond Blue: 1300 22 4636

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

انجمن روانشناسی استرالیا:

1800 333 497

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

فهرست راهنمای WayAhead - یک منبع اطلاعاتی آنلاین است که فهرست جامعی از خدمات مرتبط با سلامت روان در نیو ساوت ویلز را ارائه می‌دهد.

<https://directory.wayahead.org.au/>

خط اطلاعات بهداشت روانی

1300 794 991

www.wayahead.org.au/

MumMoodBooster

www.mummoodbooster.com/

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

خدمات ترجمه



اگر به مترجم نیاز دارید، لطفاً به سرویس مترجم تلفنی،

شماره 131 450 تلفن بزنید.

سلب مسئولیت

این اطلاعات برای اهداف آموزشی است. از آنجایی که نه بروشورها و نه وب سایت ها نمی‌توانند بیماری افراد را تشخیص دهند، دریافت مشاوره و/یا کمک حرفه‌ای در صورت نیاز همیشه مهم است. WayAhead بازخورد را تشویق می‌کند و از نظرات در مورد اطلاعات ارائه شده استقبال می‌کند. این برگه اطلاعاتی می‌تواند با تأیید WayAhead - Mental Health Association NSW تکثیر شود.

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



