

افسرده گی و نگرانی دوران زایمان (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Hazaragi

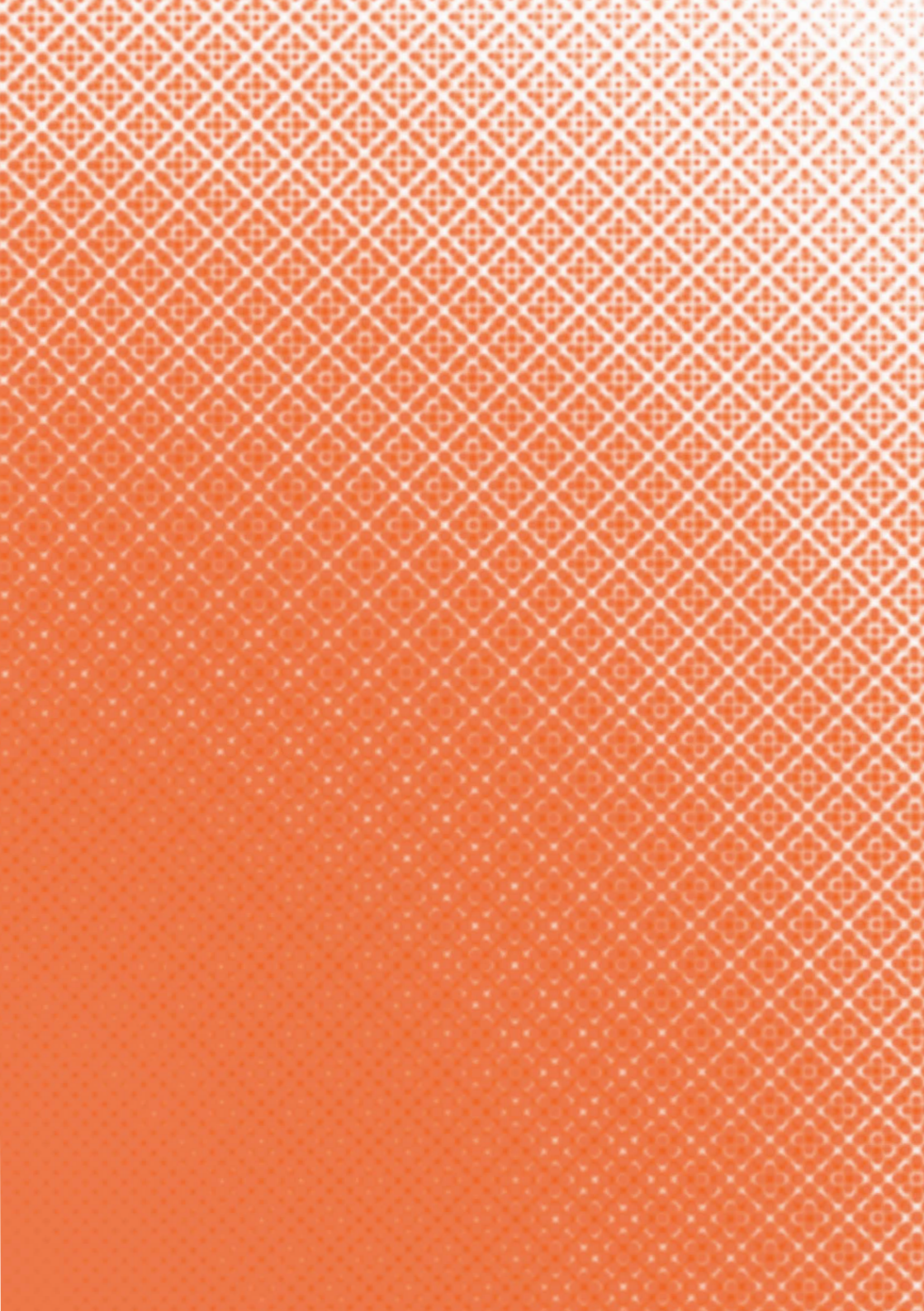
افسرده گی و نگرانی دوران زایمان (PNDA)

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

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

فهرست

- افسرده گی و نگرانی دوران زایمان
(PNDA) چیز استه؟ 5
- کی میتنه که PNDA بیگره؟ 5
- چی وقت ای مشکل استه؟ 6
- توجه د چیز خیل دیشه باشی 7
- چقدر معمول ای استه؟ 8
- بیماری روانی باد از زایمان 8
- تداوی مفید 9
- نگران کدم کس دیگه استین؟ 10
- شمارای تیلفون و ویبسایتای مفید 12
- خدمات ترجمانی 12
- سلب صلاحیت 13



افسرده گی و نگرانی دوران زایمان (PNDA) چیز استه؟

افسرده گی و نگرانی دوران زایمان (PNDA) پیش و باد ازیکه نلغه پیدا شونه روخ میدیه.

دوران زایمان به معنی دوربر وقتیکه نلغه پیدا موشه، و ترجیع دیده موشه د نام ”باد از زایمان“ به معنی باد از نلغه پیدا شدو، بلدی باضی کسا، علایم شی د دوارن حاملگی یا نزدیکای پیدایش نلغه روخ میدیه.

معمولا، افسرده گی و یا نگرانی دوران زایمان د بین وقتیکه موفا می که نلغه پیدا موشه و تا یک سال باد ازیکه نلغه پیدا شونه روخ میدیه. دیگه کلمات که استفاده موشه بلدی از مدت به نام ”پوست پارتم (postpartum)“، ”انتی نیتل (antenatal)“، یا ”پیورپیرل (puerperal)“ یاد موشه.

کی میتنه که PNDA بیگره؟

PNDA تانا سر آبیگون نو تاثیر نمونه، ای میتنه که سر هر والدین تاثیر دیشته باشه: آتیگو و والدین غیر پیدایش، تغیر جنس و والدین که از دیگه جنسیت استه، و کسیکه جایگزین حاملگی شده. سرپرستای پرورشی، و فامیلای دور همچنان میتنه که مشکلات روانی دوران زایمان ره د دوران پیدایش نلغه نو تجربه کنه.

چی وقت ای مشکل استه؟

اکثریت والدین نو و پرستا تا و بال ره تجربه مونن؛ نزدیکی وقتیکه نلغه د فامیل شیم اضافه موشه سخته، حتی کمی ترسناک استه. باد ازیکه یک نلغه یا زوزاد پیدا شد، احساسات میتنه که به چندین دلیل بال باشه؛ نلغه نو میتنه نگران کننده باشه، اکثریت والدین و سرپرستا میتنه کم خاوی ره تجربه کنه، و هر کس د عادت روزانه نو خود خو خوی میدیه. PNDA کم فرق دیره.

اگه شمو نگران استین، تشویش دیرین، یا احساس دیقی بیشتر از دو هفته دیرین، ای شاید وقتی باشه که دست بلدی کمک غدرتردراز کنین. PNDA سخت جورمونه که متوجه نلغه خو باشی و از شی سرپرستی کنین. خبر خوش ای استه که قد کمک صیه، PNDA خیلی فیصدی بال جور شیدو ره دیره. کسایکه PNDA سر شی تاثیر کیده میتنه هنوزهم اوش شی د نلغه شی باشه و یک سرپرست حساس باشه، مخصوصا اگه اونارا غزیزای شی کمک کنه و اعتماد د سر نفرای مسلکی صحی دیشته باشه.

قد PNDA توجه د چیز خیل دیشته باشی

چندین چیز استه که شمو میتنین متوجه شی باشین اگه شمو فکر مونین که شمو PNDA دیرین:

- احساس نگرانی بیش از حد از هر وخت دیگه مونین.
 - احساس مونین که شمو ازعهده شیم نمیه.
 - احساس دیقی غدرتر از هر وخت دیگه مونین
 - احساس بی ارزشی مونین.
 - دیگه علاقه د نلغه خو، همسر خو، یا دوستای خو ندیرین.
 - بلدی شیم مشکل استه که کارای روزانه ره انجام بیدین.
 - دایم نگران استین.
 - تغیرات د اشتیای شیم امده.
 - توجه نمیتنین.
 - علاقه د رابطه جنسی و معاشقه ندیرین.
 - دوران تحریک شدن شیم و قار شیم زیاد شده.
- اگه شمو، یا اوگو کس که شمو از شی سرپرستی مونین، اوگون ازی چیزا ره تجربه مونن، مخصوصا اگه ای حالت بیشتر از دو هفته دوام کیده، ای مهم استه که پشت کمک بگردین - داکتر محلی جی پی خو، پرستار نلغه و فامیل، یا بلدی خط کمکی PNDA - 1300 726 306 بهترین قدمای اولی استه.

چقدر معمول ای استه؟

د سرتاسر استرالیا، 100,000 فامیل هر سال باضی از رقمای افسرده گی و نگرانی دوران زایمان ره تجربه مومن که از شروع پیدایش نلغه شروع موشه تا یک سالگی نلغه ره ادامه دیره.

از بین هر 5 والدین 1 شی، و از بین والدین غیر پیدایش از بین 10 والدین 1 شی علایم مشکلات نگرانی و/یا افسرده گی ره د دوران پیدایش تجربه مومن.

بیماری روانی باد از زایمان

بیماری روانی باد از زایمان معمولا د بین سه هفته از وقتی پیدایش نلغه روخ میدیه. مثل افسرده گی و نگرانی دوران پیدایش، بیماری روانی باد از زایمان قد تداوی و کمک خوبتر موشه، مخصوصا اگه زودتر شناسایی شونه.

از بین 2 والدین 1 شی د بین هر 1000 بیماری روانی باد از زایمان ره باد از پیدایش نلغه خو تجربه مومن. با اینکه کم استه، بیماری روانی باد از زایمان میتنه جدی باشه، و میتنه هم آبی و نلغه ره د خطر بیندیزنه.

اگه شمو، یا اوگو کس که شمواز شی مراقبت مومنین کدم علایم تیلو ره دیره، ای مهم استه که داکتر ره چابوک بنگرین.

- رویه غیر مشخص و/یا تغییرات د فکر - شاید شامل شونه د پارانویا، مثلا، نلغه صدمه مینگرنه.
- از واقعیت دور بودو یا نا مطمئن د باره واقعیت - ای میتنه شامل شونه د دیدو یا شنیدون چیزای که نیسته.
- تغییرات قابل دید و بدون تشخیص د درک شیم، به شمول باور کیدو به چیزای غیر واقعی که واقعیت ندیره.
- فکرای د باره صدمه زدو د خود خو یا د نلغه.

ای علایم شاید هر وقت نباشه، ولی هیچوقت نباید نادیده گرفته شونه، حتی اگه ایتو مالوم موشه که کمتر شده.

ای میتنه که قابل نگرانی باشه، مگر لطفا د یاد شیم باشه بیماری روانی باد از زایمان یک تعداد زیاد شی قد تداوی و کمک درست قابل تداوی استه.

تداوی مفید

کمک خواستون زود بلدی افسرده گی و نگرانی دوران زایمان میتنه که یک راه چابوک بلدی تداوی باشه و تاثیر کمتر د بيله از شمو، نلغه شیم و کسایکه شموره کمک مونه (همسر، فامیل، و دوستای) شیم دیشته باشه.

کمک غدر د دسترس استه، و اولین قدم ای استه که قد داکتر جی پی خو یا پرستار فامیل و نلغه خو دباره هر نگرانی که شمو د باره صحت روانی خو دیرین توره بوگین. اونا شموره مالومات غدرتر د باره چی کمکای د دسترس استه وگزینه تداوی مناسب دیده میتنه.

د باره نگرانی خو قد همسر خو، رفیق خو و اعضای فامیل خو توره بوگین که اونا د باره فکر و احساس شمو باخبر باشن و بیتنه شموره د ای دوران کمک کنه. وهمچنان ای میتنه کمک کنه قد دیگرای که تجربه افسرده گی و نگرانی دوران زایمان ره تیر کیده توره بوگین تا شمو بیتین د باره داستان شخصی ازونا و تداوی ازوا توخ کیده انگیزه بلدی رای تداوی از خود شیم شونه.

اگه شمو احساس مونین که به اندازه مراقبت که شمو باید بیگرین نمیگرین، و احساس مونین که هیچ کدم فرقی نمده، نظر دیگه بخوایین.

نگرانی د باره اوگو کس دیگه دیرین؟

آیا شمو کدم تغیرات د فکر، احساس یا رویه همسر، رفیق یا اعضای فامیل خو مینگرین؟ آیا اونا احساس عرق شدو مونین؟ نگرانین؟ غیر مشخص خانه شیم تیت استه؟ نمیخوایین که فامیل یا دوست خو بنگرین یا وخت قد همسر خو تیر کنین؟ بورو نمورن؟ خوی شیم تغیر مونه؟ د چیزای خیلی ریزه غدر ناراحت موشین؟

معمولا کمک احساسی و عملی تمام چیز استه که یک نفر نیاز دیره وقتیکه علایم PNDA دیشه باشه. شمو میتین ای کمک ره ازی طریق بیدین:

- یک شنونده خوب باشین - توره نفر ره گوش کنین که چیز موگیه، اونا چی احساس دیرن.
- به طور منظم از شی دیدن کنین - به غیر ازیکه شنونده خوب استین، دیاد شیم باشه که پورسان کنین که اونا چی احساس دیرن و امو احساسات ره تایید کنین.
- کمک کنین - قد کارای خانه کمک کنین یا نلغه شی توخ کنین وقتیکه اونا بورو قد دوستای خو مور، استراحت مونه یا میخوایه که یکجای وخت تانایی قد همسر خو دیشته باشه.
- اونا ره کمک کنین که خاو کنن - یک خاو خوب از روی شاو میتنه یک دنیا تغیرات بیره. باضی شیر دیدو ره یا تمام شیر دیدو ره بیگرین ای میتنه یک دنیا تغیرات بیره.

همچنان ای نظر خوب استه که بلدی همسر، دوست یا اعضای فامیل خو تایید کنین که اونا قد احساس خو تانا نیستن و کمکای زیاد بلدی از واد دسترس استه.

ای مالومات از ویسایت WayAhead's PNDA استه:

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

لطفاد ویسایت بلدی مالومات غدرتر بورین.

شمارای تيلفون و ويسايتای مفيد

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

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

اجتماع روان شناسای استرالیا:
1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

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

رهنمای WayAhead – منابع آنلاين يک
ليست مکمل خدمات مربوط به صحت
روانی د نیوسوتویلزره دره.
<https://directory.wayahead.org.au/>

شماره تيلفونی مالومات صحت روانی:
1300 794 991
www.wayahead.org.au/

خدمات ترجمانی



اگه شمو نیاز د ترجمان دیرین، لطفا بلدی تیس نیشنل د شماره 131 450 زنگ بزنین.

سلب مسئولیت

ای مالومات بلدی آگاهای استه. نه ای بروشر و نه ویبسایت میتنه مردم ره تشخیص بیدیه، همیشه ای مهم استه که مشوره و/یا کدم از نفر مسلکی بیگرین. WayAhead مشوره تشویق مونه که نظر خود باره مالومات بیدین. ای ورق مالوماتی شاید قد تصدیق WayAhead – Mental Health Association NSW جورشونه.

WayAhead - Mental Health Association NSW

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

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



