

Dêprêsyon and Dilgiraniya di Dema Ducanîbûnê de (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Kurdish Kurmanji

Dêprêsyon and Dilgiraniya di Dema Ducanîbûnê de (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**

Naverok

Dêprêsyon and Dilgiraniya di Dema Ducanîbûnê de (PNDA) çi ya?	5
Kî dikare bi (PNDA) ke ve?	5
Kengî dibe pirsgirêk?	6
Divê mirov li çi binihêre?	7
Çendî berbelav e?	8
Psîkosîsê piştî zarokçêbûnê	8
Dermanê kêrhatî	9
Hun xema kesekî din dixwen?	10
Xetên Telefonên Kêrhatî û Malperên	12
Servîsa Wergêriyê	12
Destjêhildan	13



Dêprêsyon and Dilgiraniya di Dema Ducanîbûnê de (PNDA) çi ya?

Dêprêsyon and Dilgiraniya di Dema Ducanîbûnê de (PNDA) **berî** û **piştî** zarok çê dibe ye

'Perinatal' tê wateya li dora dema zaokçêbûnê, û tê tercîhkirin ku "postnatal" tê wateya piştî zarokçêbûnê, ji bo hin kesan semptomên di dema ducaniyê de an jî di pêşhatina zarokekî de çêdibin.

Bi gelemperî, depresyona perî zarokçêbûnê û / an jî di navbera dîtina ku zarokek an jî zarokek tê û heta salekê piştî hatina zarok de ji dayîk dibe. Peyvên din ên ku ji bo vê serdemê têne bikaranîn "piştî zarok çê dibe", "berî zarok çê dibe", an jî "di dema zarok çê dibe de" hene.

Kî dikare bi (PNDA) ke ve?

PNDA ne tenê bandorê li dayîkên nû dike, dikare bê serê her cure dê û bavan: dê û bavên nebûyî, dê û bavên cuda yên zayîna trans û zayendî, û surrogatesên gestasyonê. Kesên lê dinêrin, dê û bavên xwe yên xwedîkirî û malbata dûr, di heman demê de dikarin pirsgirêkên tenduristîya derûnî ya li dora hatina zarokan an jî zarokekî nû bijîn.

Kengî dibe pirsgirêk?

Ji bo piraniya dê û bav û xwedîkerên nû serûbin û binketin hene; Dibe ku zarokek tevî malbata we bibe tengezar be û hinekî jî bi tirs be. Piştî hatina pitik an zarokekî, ji ber çend sedeman hest dikarin zêde bin; Pitikekê nû dikare stresê çê bike, gelek dê û bav û xwedîkeran kêmasîya xewê dibînin û her kes li gorî rûtîneke nû eyar dibe. Dîsa jî PNDA hinekî cuda ye.

Ger strê, xem an jî hestên xemgîniyê ji du hefteyan zêdetir bidomin, dibe ku wexta xwegihandinê û wergirtina alîkarîyeka zêde be. PNDA dikare bersivê bide pitika wfe û lênihêrîna wê zehmet bike. Xebera baş ew e ku bi piştgirîya rast, rêjeya başbûnê ya PNDAYê pir zêde ye. Mirovên ku bandora PNDA lê dibin, bi taybetî ji hêla hezkiriyên xwe û pisporên lênihêrîna tenduristî yên pêbawer ve tî destekkirin, dikarin bersivdar û hestiyar bin.

Divê mirov li çi binihêre?

Heger hûn difikirin ku hûn dibe ku PNDA'yê tecrîbe dikin, gelek tiştên ku hûn dikarin lê binêrin hene:

- ji her demê bêhtir bi xemî.
- Hestên hun nikarin pêre rabin.
- Hestên xemgînîyê ji her carê zêdetir e.
- bêqîmet hîs kirin.
- Naxwazî bi bebik, hevkar û hevalên xwe re eleqedar bibî.
- Dîtina karên rojane zehmettir e.
- Bi berdewamî xeman dixwe.
- Di îştahê de guhertin çê dibin.
- windakirina konsantrasyonê.
- Kêfa te ji eleaqeya sêxî û nêzîkbûnê re nayê.
- Demên dirêj ên acizî û hêrsê.

Heger hûn, an jî kesekî hun jê hez dikin yek ji van sêptomên li jor tecrîbe dike bi taybetî heher ji du hefteyan zêdetir berdewam bikin, girîng e ku hûn xwe bigihîning doktorê we yê herêmî, zarok û hemşîreya tendirûstî ya malbatê, an jî Xeta Alîkarîyê ya PNDA - 1300 726 306 gavên pêşîn ên mezin in.

Çendî berbelav e?

Li seranserî Australya, her sal 100,000 malbat dê hin formên depresyona perinatal û xemê bijîn, wekî beşek ji dema ku ji destpêka ducanîyê heta roja yekê ya pitikan dirêj dibe.

Di 5 dê û bavên zayînê de 1 û di 10 an jî dê û bavên nebûyî de di serdema perinatal de semptomên bi pirsgirêk ên xemgînî û/an jî depresyonê dijîn.

Psîkosîsê piştî zarokçêbûnê

Psîkosîsa pişrî zarok bû bi giştî di nava sê hefteyên ji dayikbûna pitikê de pêk tê. Wekî depresyon û xemgîniya berî zarok dibe, psîkosîsa postnatal bi taybetî dema ku zû tê naskirin, bersivên baş dide tedawî û piştgirîyê.

1 heta 2 ji her 1000 dê û bavên piştî jidayikbûna zarokê xwe di her psîkosîsên postnatal tecrube dikin. Her çend kêm be jî, psîkozîsa postnatal dikare cidî be jî, dikare hem dê û bav hem jî pitikan bixe rîskê.

Heger tu, an jî kesekê ku tu jê hez dikî yek ji semptomên li jêrê biceribîne, girîng e ku mirov bijîşkekî rasterast bibîne.

- Reftar û / yan guhertinên ramanê yên nehatine ravekirin - ku dibe paranoya jî di nav de hebe, mînak ku dê pitik zirarê bibîne.
- veqetandin ji rastîyê yan jî têgihîştina rastîyê ya nediyar - dibe ku tiştên ku li wir nîn in bibînin an jî bibihîzin.
- Di têgihîştinan de guhartinên berbiçav û neşirokî, tiştên bawermend ên ne rast in.
- Fikrên ku zirarê didin xwe yan jî pitikê.

Dibe ku ev semptom her tim tune bin, lê belê xuya ye ku kêr bûne jî, divê tu caran neyên piştguhkirin.

Dibe ku bi xem be, lê ji kerema xwe ji bîr nekin ku psîkosîsiya perinatal bi tedawî û piştgirîya rast xwedî rêjeyeka bilind a veğerandinê ye.

Deramanê kêrhatî

Ji bo zûtirîn alîkarî ji bo Depresyona Perinatal û xem xweairîyê dikare bibe sedema başbûna zûtir û bandora wê li ser we, pitika we û tora we ya piştevanîyê (hevjin, malbat û hevalên xwe) kêr bike.

Gelek piştgirî hene, û gava yekem dê ew be ku hûn bi doktorê xwe re yan bi hemşîreya tendirûstîyê ya zarok û ya ,malbata xwe re li ser her xemên ku hûn di derbarê tendurustiya we ya derûnî de hene biaxivin. Ew dikarin agahîyên zêdetir bidin we ka çi piştgirî heye, û vebijarkên tedawîyê yên guncaw.

Ji bo ku haya wan ji fikir û hestên we hebe û bi karibin di vê serdemê de piştgiriya we bikin, ji hevkar, dost an jî endamên malbata xwe re qala fikarên xwe bikin. Her weha dibe ku mirov bi kesên din ên ku depresyon û xemgîniya perinatal tecrûbe kirine re biaxive, da ku hûn çîroka xwe ya kesane bibihîzin û dikarin di rêwîtiya xwe de wek îlhama başbûna wan bibînin.

Heger hûn hîs dikin ku hûn asta lênihêrîna ku hûn dixwazin wernegirin an jî hîs bikin ku pêşketinek çênebûye, li nêrîneke duyemîn bigerin.

Hun xema kesekî din dixwen?

Te ferq kir ku di fikir, hest an jî reftarên hevjin, heval an jî malbata xwe de guhertinek heye? Gelo ew hest bi zêdehîyê dikin? Streskirî ye? Xaniyeka tevlihev ya bêhempa? Tu naxwazî heval û malbata xwe bibînî an jî bi şîrîkê xwe ra wext derbas bikî? Dernakeve derve? Rewş dihejîne? Tu ji tiştên biçûk zêde aciz dibî?

Gelek caran piştgirîya hestîyarî û pratîkî, ji bo kesekê ku semptomên PNDAyê dikişînin hemû hewce ne. Tu dikarî vê piştgirîyê ji alîyê:

- Guhdarekî baş be - guhdarî bike ka mirov çi dibêje, çi hîs dike.
- Bi rêk û pêk kontrol bikin - ji bilî guhdarekî baş, ji wan bipirsîn bê ka ew çawa hîs dikin û wan hestan piştrast dikin.

- Teklîfa alîkarîyê – alîkariya zêdetir ji karên malê re bike an jî pêşnîyaz bike ku dema ew bi hevalên xwe re derdikevin derve, hinekî bêhna xwe bidin an jî bi partnerê xwe re yek bi yek wext derbas bikin.
- Alîkariya wan bike ku ew razên - xewa şeveke xweş dikare dinya ya cihêtiyê bike. Girtina hin an jî tevahiya şevê dikare dinyayê bixe ferqê.

Her wiha ji bo piştrastkirina hevkar, heval an jî malbata xwe fikreke baş e ku ew di hestên xwe de ne bi tenê ne û destekeke mezin ji bo wan heye.

Ev agahî ji malpera PNDA ya WayAheadê ye:

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

Ji kerema xwe ji bo agahîyên zêde serdana malperê bikin.

Xetên Telefonên Kêrhatî û Malperên

PANDA Alîkariya Neteweyî -
1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

The WayAhead Directory -
çavkaniya serhêl ku navnîşek
berfireh a karûbarên têkildarî
tenduristiya giyanî li NSW - peyda
dike
www.directory.wayahead.org.au/

Servîsa Agahdariya Tenduristiya
Derûnî - 1300 794 991
www.wayahead.org.au/

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

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

Komeleya Derûnnasiyê ya
Avusturalya - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>



Servîsa Wergêriyê

Heke pêdivîya we bi wergêrekî hebe, ji kerema xwe di 131 450an da li
Servîsa Wergêrên Telefonê bigerin.

Destjêhildan

Ev agahî ji bo armancên perwerdeyê ne. Ji ber ku ne broşur û ne jî malper nikarin mirovan teşhîs bikin, her tim girîng e ku hûn şîret û/an jî alîkarîyê di dema pêwîst da bistînin. WayAhead ji bo paşvegerê teşwîq dike û şîrovevên di derbarê agahîyên hatine dayîn de pêşwazî dike. Ev rûpela Rastîyê, dibe ku bi pejirandina WayAhead – Mental Health Association NSW.

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



