

ولادت نه مخکې او وروسته  
پریشاني او اندیښنه  
(PNDA)

**Perinatal Depression  
and Anxiety (PNDA)**

Pashto

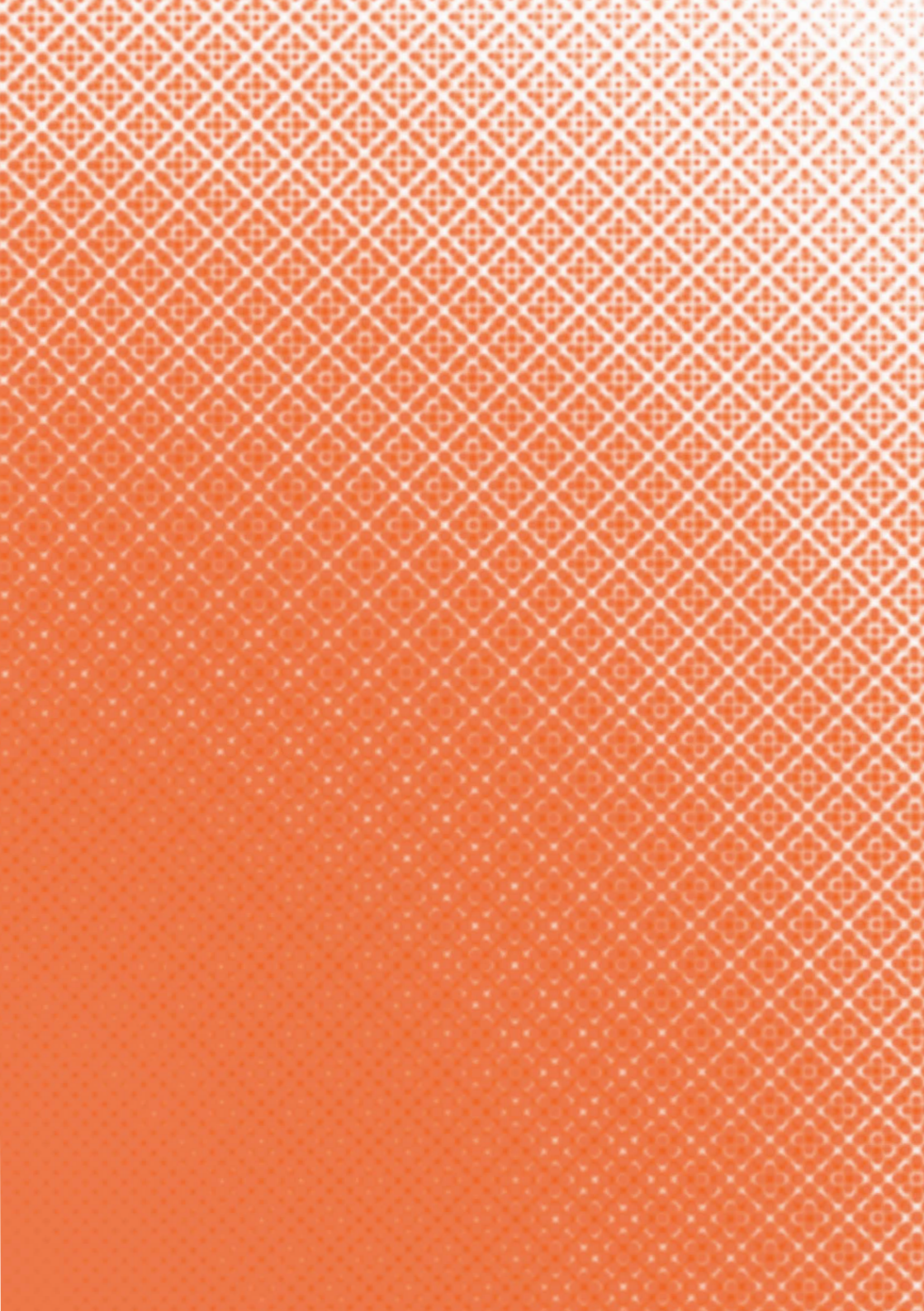
ولادت نه مخکې او وروسته  
پریشانی او اندیښنه  
(PNDA)

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

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

# مطالب

- 5 ولادت نه مخکې او وروسته پریشاني او انديښنه څه ده (PNDA)؟
- 5 څوک د PNDA سره مخه کېږي؟
- 6 ستونزه به کله وي؟
- 7 څه دپاره وکتل شي
- 8 دا څرنگه معمول دي
- 8 ولادت نه وروسته روانې ناروغۍ
- 9 اغيزمنده درملنه
- 10 د بل چا په هکله انديښنه کول
- 12 د گټې وړتلفونې اړیکه اوويب پاڼي
- 12 ژباړنې خدمت
- 13 مسؤليت رفع کونکې



# ولادت نه مخکې او وروسته پریشاني او انديښنه څه ده (PNDA)؟

ولادت نه مخکې او وروسته پریشاني او انديښنه (PNDA) مخکې او پس له هغه چې ماشوم وزیږید پېښیږي.

Perinatal د پیدایښت په دوران په وخت او پیدایښت نه مخکې په مانا دې او "postnatal" ته ترجیح ده کوم چې د پیدایښت نه وروسته په مانا ده، څرنگه چې د ځینو خلکو نښانې کیدای شي امیدواری په دوران کې یا د ماشوم د زیږیدلو سره په نږدې وختونو کې پېښه شي.

عمومي ډول سره، perinatal پریشاني او/یا انديښنه په هغه دوران کې چې ماشوم زیږیدو وخت ته نږدې شي او یا د زیږیدونو وروسته تر یوه کاله پورې پېښه کیږي. بله جمله چې ممکن ددې دوران تشریح لپاره وکارول شي عبارت ده له "antenatal"، "postpartum"، یا "puerperal".

## څوک کیدای شي په PNDA اخته شي؟

PNDA یواځې په نویومیندو باندې اغیزه نکوي، دا کیدای شي په ټولو ډولونو والدينوباندې پېښه شي: پلارونه او بدون پیدایښت والدين، مخالف جنس والدين رنگارنگ پیدایښت والدين، امیدواری ځای ناسته. مراقبت کولو سرپرست، فرزندې والدين، او لرې کورنۍ غړې کې کیدای شي هم perinatal روانې روغتیا مسئله د نوي ماشوم یا د کوچنۍ پیدایښت شاوخوا وختونو کې پېښه شي.

## دابه کله ستونزمنده شي؟

ډيرې نوي والدين اوساتونکي لوړه اوژوره سره مخه کيږي؛ ديوماشوم راتلل ستاسوپه کورنۍ کې کيدای شي يوفشار، حتا لړاندازه ډاروي. ديوماشوم يا کوچنۍ راتلوسره کيدای شي روانې حالت په څودليلونولوره شي؛ کيدای شي نوي ماشوم فشارسره ډکه وي، ډيرې والدين اوساتونکې بې خوبه شي، هريو په نوي کړنو سره ځان جوړوي. بياهم PNDA لړزره توپيرلري.

که ستاسې پريشانې، انديښنه، يا دخفگان احساس دوه اونيوڼه زيات دوام وموند، داېې وخت دې چې ځان د مرستې اخستلو دپاره يوځای ته ورسوي. PNDA کولې شي سخته سره دې مخه کړې چې د ماشوم د بارڅخه ووزې يا دهغه پاملرنه وکړي. ښه خبره داده چې درست مرستې سره، PNDA ډيره لوړه کچه سره دبيا جوړيده اندازه لري. هغه خلک چې د PNDA تراغيزه راځي بيا هم کيدای شي ځواب ويونکې او حساس پالونکې اوسې، بخصوص که دوې دخپل مهربان کس، اوباورې روغتيايې ماهرانولخوا ملاتړشي.

## د PNDA دپاره څه شی ته وکتل شي

که تاسې فکرکوې چې PNDA تجربه کوې دلته یوشمیر ډیرشيان شته چې پلټنه ورته کولې شي:

- د همیشه په پرتله دانديښنې ډیراحساس.
- داسې احساس چې تاسې مقابله نشې کولې.
- د همیشه په پرتله د خفگان احساس.
- احساس د بې ارزښتې.
- نورستاسودماشوم دشریک یا دوستانوسره علاقمند نه یې.
- په سختې سره ورځنې کارونوسرته رسول.
- دوامداره انديښنه کول.
- اشتها کې د بدلون تجربه کول.
- تمرکزفکري د لاسه ورکول
- سکس کول یا صمیمیت کې دعلاقې بايلل.
- دغصه اوږود دوران اوتحریکيدل.

که تاسې، یا کوم څوک چې تاسې دهغه پاملرنه کوئ، د دغولاندې شيانوتجربه وکړه، بخصوص که د دوه اونيوخه ډیره دوام وموند، ډیره مهمه ده چې خپل سیمه بيزکورنۍ ډاکټر GP، د کوچنۍ او کورنۍ روغتيايي نرس ته مراجعه وکړې، یا د PNDA مرستې لین ته په 306 726 1300 لمړنې غټ گامونه دي.

## دا څنگه معمول دي؟

په ټوله آسټراليا کې 100,000 کورنۍ هرکال به ځيني د perinatal پريشانې اواضطراب حالت د اميدواري د لمرنۍ دورې ديوې برخې په عنوان د ماشوم تريوکلنۍ پورې تجربه کوي.

5 والدينوکې 1 اصلي والدين، او په 10 کې 1 غيراصلي والدين ستونزه جوړونکې نښانې د انديښنه او/ يا روانې پريشانې د perinatal مدت په دوران کې تجربه کوي.

## زيرولونه وروسته روانې ويجاړې (Postnatal psychosis)

زيرولونه پس روانې ويجاړې معمولاً د ماشوم د پيدايښت څخه وروسته په دريواونيوکې دننه رامنځته کېږي. لکه perinatal پريشانې اوانديښنه، postnatal د ماشوم د پيدايښت نه وروسته روانې ويجاړې د درملنۍ په مقابل کې ښه ځواب ورکوي خصوصاً چې په لمړيووختونو کې مرسته اوپيژندنه وشي.

په هر 1000 والدينوکې 1 نه تر 2 اصلي والدين د دوې د ماشوم د پيدايښت نه وروسته روانې ويجاړې postnatal psychosis تجربه کوي. گرچې، د زايमान نه وروسته روانې ويجاړې کچه کيدای شي شديده وي، او کولې شي مور او پلار دواړه اوماشوم خطر سره مخه کړي.



که تاسو، یا کوم بل کس چې تاسې دهغه په هکله پاملرنه کوې، دلاندې نښوڅخه یوه نښه تجربه کړه، ډیره مهمه ده چې سمډلاسه ډاکټروگورئ.

- نه تشریح شوي کړنه او/ یا په فکرکولوکې بدلونونه - په گډون د paranoia، د مثال په ډول ماشوم به ممکن خطر سره مخه شي.
- د واقعیتونوسره پریکول یا د واقعیت نا پیژندل شوي حس - داپه گډون د شیانولیدل یا آوریډل کوم چې شتون نلري.
- د پام وړاونا پیژندل شوي بدلون په پوهیدلوکې، په گډون د شیانوقبلول په رښتیا سره کوم چې رښتیا نه دې.
- ځان یا ماشوم ته صدمه رسولوپه باره کې فکرونه.

دغو نښانې په هره وخت کې به شتون ونلري، مگر یاده دې ونه وځي، حتا که هغونظرتنه راځي چې مرسته هم شویدی.

دا کیدای شي د تشویش وروې، مگر لطفاً په یاد وساتئ چې د perinatal psychosis د درست درملنې اومرستې سره په له منځه وړلوکې لوړه کچه لري.

## اغیزمنده درملنه (Effective treatment)

Perinatal خفگان اوتشویش دپاره لمړیووختوکې لټه وکی اوکیدای شي انډیښه په چټکه جوړیدوسره سمه شي اوهغه فشارچې شته تاسو، اوستاسود مرستې په اړیکو (همسر، کورنۍ، اوملگري) څخه کمه شي.

دلته خورا ډيرمرستي شتون لري، لمړې گام يې به داوې چې خپل GP، يا د کوچنۍ او کورنۍ روغتيايي نرس سره هره کومه انديښنه چې دخپل روانې سلامتيا په هکله لرئ خبرې وکړئ. دوې به تاسوته د شته مرستواو مناسب درملنې د ټاکلوپه هکله مالومات چمتو کړي.

د خپلې انديښنې په هکله خپله همسر، ملگرې، يا کورنۍ غړوسره خبرې وکړئ ترڅوهغوستا د فکرونواو حالاتوڅخه باخبره وې اووکولې شي په دغه دوران کې په وخت سره تاسې ته خدمت وکړي. کيدای شيي گټوره وې که تاسونورو کسانو سره کوم چې perinatal پريشانې اوانديښنه تجربه کړې وې شريک کړې نوتاسوکولې شي ددوې شخصې قصې واوړې اووکولې شي دهغوبيا جوړيدل ځانته لکه يوپغام دخپل حالت سره ترنظره کړي.

که تاسوداسې فکرکوې چې داړتيا وړمرستي ته لاس رسې نه لري، يا داسې فکرکوې چې په هغه کې کوم بدلون نه وينئ، د دوهم مشوره يا نظراخستلولته وکړئ.

## د بل چا په باره کې اند يښنه کول؟

آيا تا سوڅه بدلونونه دخپل همسر، ملگرې يا کورنۍ غړو په فکرونو، احساساتو يا معاشرت کې ملاحظه کړې؟ آيا دوې د ځان ټيټ والې احساس کوې؟ تر فشارلاندي؟ غيرقابل تشخيص کور؟ نه غواړې چې ملگرويا کورنۍ سره وگوري يا دوې خپل همسر سره وخت تيرکړي؟ بهرته نه ځي؟ مزاج يې اښکته او پورته کيږي؟ په يوه ډيره لږشئ باندې نارامه کيږي؟

معمولاً عاطفې او عملې مرستې هرڅه دې هغه چا لپاره چې PNDA علاوه تجربه کوي ضروري دي. تاسې کولې شي دغه ملاتړ دلاندې ټکودرلودلوسره وړاندې کړي:

- يوه ښه اوریدونکې اوسې - ورته غوږ ونیسې څه غواړي چې ووايي، هغوڅرنگه احساس کوي.
  - مرتب ډول سره کتنه وکړي - د يوه ښه اوریدونکې نه برعلاوه، متوجه اوسې پوښتنه وکړي چې دوي څرنگه حالت لري او د دوي احساساتو ته اعتبار ورکړي.
  - د مرستې پيشهاد وکړي - دکورپه کارونوکې مرسته وکړي يا کله چې دوي ملگروسره بهرته ځي د ماشوم په ساتلوکې مرسته وکړي، يوڅه استراحت وکړي يا دهغوهمسرسره يووخت تيرکړي..
  - استراحت کولو ته ورسره مرسته وکړي - يوه شپه ښه خوب يوه متفاوته دنيا جوړه وي. د شپې يوه برخه يا ټوله شپه شيدې ورکولوکې مرسته يوه متفاوته دنيا جوړوي.
- دابه ډيره ښه خبره وي چې خپل همسر، ملگرې، يا کورنۍ غړوته ډاډ ورکړي چې دوي په خپل دغه حالاتوکې يواځي نه دي اودوي لپاره ه ډيرمرستې شتون لري.

دغه مالومات د WayAhead's PNDA ويب پاڼې څخه اخستل شوي:

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

لطفاً دغه ويب پاڼه د مالوماتوډيروالي دپاره وگورئ.

# گټورټلفونونوشمیره او ویب پاڼې

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

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

د آسټرالیا دروانې مطالعاتو مرکز:  
1800 333 497

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

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

د WayAhead داریکټرې یا لارښونکې -  
آنلاین منبع په NSW کې د روانې وېجاري  
خدمتونوپه اړه هر اړخیزه مالومات چمتوکوي  
<https://directory.wayahead.org.au/>

روانې وېجاري خدمت مالومات:  
1300 794 991  
[www.wayahead.org.au/](http://www.wayahead.org.au/)

ژباړنې خدمت



که تاسو ژباړونکې ته اړتیا لرئ، لطفاً تلفونې ژباړونکې د پاره په 131 450 زنگ ووهئ

## مسولیت په غاړه نه اخستل

دغه مالومات پوهې په مقصد دي. نه بروشر او نه ویب پاڼه خلک تشخیص کولې شي، دا همیشه مهمه ده چې مسلکې مشوره او/ یا مرسته چیرې اړوې ترلاسه کړئ. WayAhead تاسو هڅوې او چمتو شوي مالومات په هکله شالید اود تبصرې هرکلی کوي. دغه حقیقت پاڼه تصدیق سره سم به WayAhead – Mental Health Association NSW ته دوباره ونډول شي.

### 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



