

Unyogovu na Wasiwas wa Uzazi (Perinatal) (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Swahili

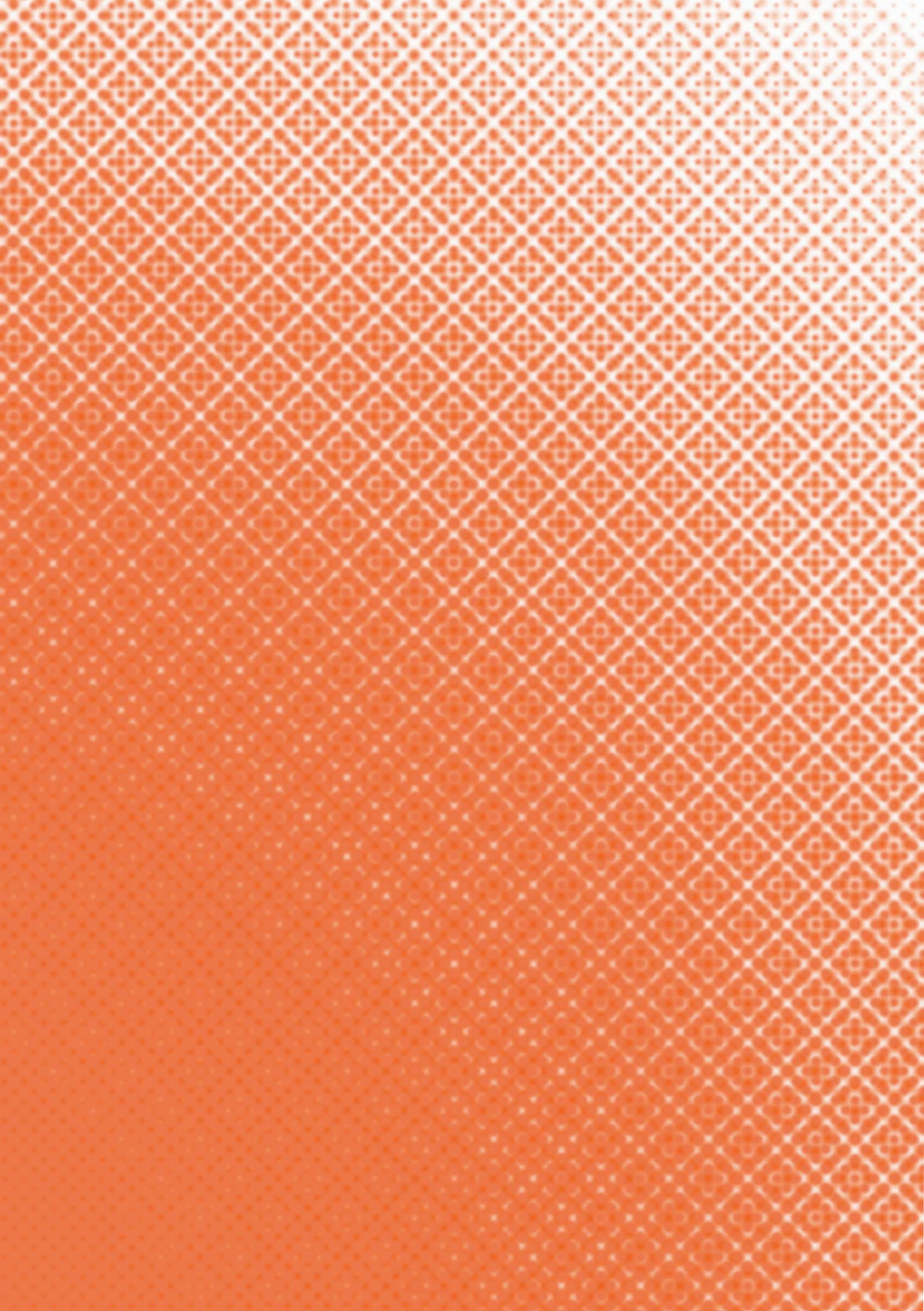
Unyogovu na wasiwasi wa Uzazi (Perinatal) (PNDA)

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

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

Yaliyomo

Unyogovu na wasiwasi wa uzazi (PNDA) ni nini?	5
Nani anaweza kupata PNDA?	5
Je, ni tatizo lini?	6
Nini cha kuangalia na PNDA	7
Je, ni kawaida kiasi gani?	8
Saikosis baada ya kuzaa	8
Matibabu yenye ufanisi	9
Una wasiwasi juu ya mtu mwingine?	10
Laini za Simu na Tovuti Muhimu	12
Huduma ya Mkalimani	12
Kanusho	13



Unyogovu na wasiwasi wa uzazi (PNDA) ni nini?

Unyogovu na wasiwasi wa uzazi (PNDA) hutokea **kabla** na **baada** ya mtoto kuzaliwa.

Perinatal inamaanisha wakati wa kuzaliwa, na inapendekezwa kuliko “baada ya kuzaa” ambayo ina maana baada ya kuzaliwa, kwani, kwa watu wengine, dalili zinaweza kutokea wakati wa ujauzito au wakati wa kusubiri kuwasili kwa mtoto.

Kwa ujumla, unyogovu wa perinatal na/au wasiwasi wa uzazi hutokea kati ya kujua kwamba mtoto anakuja na hadi mwaka mmoja baada ya kuzaliwa kwa mtoto. Maneno mengine ambayo yanaweza kutumika kuelezea kipindi hiki ni pamoja na “baada ya kuzaa”, “mjamzito”, au “puerperal”.

Nani anaweza kupata PNDA?

PNDA haiathiri tu akina mama wapya, inaweza kutokea kwa kila aina ya wazazi: akina baba na wazazi wasiozaa, wazazi wa uzazi walio tofauti na jinsia, na walezi wa ujauzito. Walezi, wazazi wa kulea, na familia kubwa wanaweza pia kupata matatizo ya afya ya akili wakati wa uzazi unaozunguka kuwasili kwa mtoto mchanga au mtoto mpya.

Je, ni tatizo lini?

Wazazi wengi wanya na walezi wana heka heka; wakati wa kusubiri mtoto kujiunga na familia yako kunaweza kuwa na wasiwasi, na hata kuogofya kidogo. Baada ya kuwasili kwa mtoto mchanga au mtoto, hisia zinaweza kuwa kubwa kwa sababu kadhaa; mtoto mchanga anaweza kuwa na matatizo, wazazi na walezi wengi hupata usingizi wa kutosha, na kila mtu anajizoea utaratibu mpya. Hata hivyo PNDA ni tofauti kidogo.

Ikiwa mfadhaiko wako, wasiwasi, au hisia zako za huzuni hudumu zaidi ya wiki mbili, ingeweza kuwa wakati wa kutafuta na kupata msaada wa ziada. PNDA inaweza kufanya iwe vigumu kujibu na kumtunza mtoto wako. Habari njema ni kwamba kwa usaidizi unaofaa, PNDA ina kiwango cha juu sana cha kupona. Watu walioathiriwa na PNDA bado wanaweza kuwa walezi wasikivu na nyeti, hasa wakisaidiwa na wapendwa wao na wataalamu wa afya wanaoaminika.

Nini cha kuangalia na PNDA

Kuna mambo kadhaa ungeweza kuangalia ikiwa unafikiri huenda unapitia PNDA:

- Kuhisi wasiwasi kuliko kawaida.
- Kuhisi kama huwezi kuvumilia.
- Kuhisi huzuni zaidi kuliko kawaida.
- Kujiona huna thamani.
- Huvutiwi tena na mtoto wako, mpenzi, au marafiki.
- Kupata ugumu wa kufanya kazi za kila siku.
- Kuhangaika mara kwa mara.
- Kupata mabadiliko katika hamu ya kula.
- Kupoteza umakini.
- Kupoteza hamu ya ngono au urafiki.
- Vipindi vya muda mrefu wa kukasirika na hasira.

Ikiwa wewe, au mtu unayejali, amekuwa akipitia mojawapo ya haya, hasa ikiwa yamedumu muda mrefu zaidi ya wiki mbili, ni muhimu kuwasiliana na - daktari wako wa karibu, muuguzi wa afya ya mtoto na familia, au Laini ya Usaidizi ya PNDA - 1300 726 306 ni hatua nzuri za kwanza.

Je, ni kawaida kiasi gani?

Kote Australia, familia 100,000 kila mwaka zitapata aina fulani ya unyogovu na wasiwasi wa uzazi kama sehemu ya kipindi cha kuanzia mwanzo wa ujauzito hadi sikukuu ya kwanza ya kuzaliwa ya mtoto.

Mzazi 1 kati ya 5 aliyezaa, na hadi 1 kati ya wazazi 10 wasiozaa hupata dalili zenye matatizo za wasiwasi na/au unyogovu katika kipindi cha kuzaa.

Saikosis baada ya kuzaa

Saikosis baada ya kuzaa kawaida hutokea ndani ya wiki tatu baada ya kuzaliwa kwa mtoto. Kama vile unyogovu na wasiwasi wa uzazi, Saikosis baada ya kuzaa hujibu vyema kwa matibabu na usaidizi, hasa inapotambuliwa mapema.

Mzazi 1 hadi 2 katika kila 1000 hupata saikosis ya baada ya kuzaa baada ya kuzaliwa kwa mtoto wake. Ingawa ni nadra, saikosis ya baada ya kuzaa inaweza kuwa mbaya, na inaweza kuwaweka mzazi na mtoto katika hatari.

Ikiwa wewe, au mtu unayejali, anapata mojawapo ya dalili zifuatazo, ni muhimu kuona daktari mara moja.

- Tabia isiyoelezeka na/au mabadiliko ya kufikiri - yanayoweza kujumuisha woga unaopita kiasi, kwa mfano kwamba mtoto atadhurika.
- Kutenganisha uhalisi au hisia zisizo na uhakika za ukweli - hii inaweza kujumuisha kuona au kusikia vitu ambavyo havipo.
- Mabadiliko yanayoonekana na yasiyoelezeka katika mitazamo, ikijumuisha kuamini mambo ni ya kweli ambayo si halisi.
- Mawazo kuhusu kujidhuru au kumdhuru mtoto.

Dalili hizi zinaweza zisiwepo wakati wote, lakini hazipuuzwe, hata kama zinaonekana zimepungua.

Inaweza kuhangaisha, lakini tafadhali kumbuka kwamba saikosis ya uzazi ina kiwango cha juu cha kupona kwa matibabu na usaidizi sahihi.

Matibabu yenye ufanisi

Kutafuta usaidizi wa mapema kwa ajili ya Unyogovu na Wasiwasi wa Uzazi kunaweza kusababisha kupona haraka na kupunguza athari kwa wewe, mtoto wako na mtandao wako wa usaidizi (mwenzi, familia na marafiki).

Kuna usaidizi mwingi unaopatikana, na hatua ya kwanza itakuwa kuzungumza na daktari wako au muuguzi wa afya ya mtoto na familia kuhusu wasiwasi wowote ulio nao kuhusu afya yako ya akili. Wanaweza kukupa maelezo zaidi kuhusu usaidizi unaopatikana, na chaguo sahihi za matibabu.

Zungumza wasiwasi wako na mwenzako, marafiki, au wanafamilia ili wafahamu mawazo na hisia zako na waweze kukusaidia katika kipindi hiki. Inaweza pia kusaidia kuongea na wengine ambao wamepitia unyogovu na wasiwasi wa uzazi ili uweze kusikia kuhusu hadithi zao za kibinafsi na uangalie uponyaji wao kama mfano katika safari yako mwenyewe.

Ikiwa unahisi hupati huduma ambayo ungetaka, au unahisi kuwa hakuna uboreshaji, tafuta maoni ya pili.

Una wasiwasi juu ya mtu mwingine?

Je, umeona mabadiliko yoyote katika mawazo, hisia, au tabia ya mwenzi wako, rafiki au mwanafamilia? Je, amekuwa akihisi kulemewa? Ana mkazo? Nyumba iliyochafuka isiyo ya kawaida? Je! hataki kuona marafiki au familia au kutumia wakati na mwenzi wao? Haendi nje? Mhemko wa hisia? Kukasirishwa sana na mambo madogo?

Mara nyingi usaidizi wa kihisia na wa vitendo ndio unaohitajika tu kwa mtu mwenye dalili za PNDA. Unaweza kutoa msaada huu kwa:

- Kuwa msikilizaji mzuri - sikiliza mtu anachosema, jinsi anavyohisi.
- Wasiliana naye kila mara - pamoja na kuwa msikilizaji mzuri, hakikisha umwulize anavyohisi na utambue hisia hizo.
- Jitolee kusaidia - changia zaidi kwa kazi za nyumbani au jitolee kumwagalia mtoto anapotoka na marafiki, kupumzika au kutumia wakati mmoja mmoja na mwenzi wake.
- Umsaidie kupata usingizi - kulala vizuri kunaweza kusaidia sana. Kufanya baadhi au usiku mzima ya malisho kunaweza kuleta mabadiliko makubwa

Pia ni wazo zuri kumtia moyo mpenzi wako, rafiki, au mwanafamilia kwamba hayuko peke yake katika hisia zake na kuna usaidizi mwingi unaopatikana kwake.

Maelezo hayo ni kutoka tovuti ya PNDA ya WayAhead: <http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Tafadhali tembelea tovuti kwa maelezo zaidi.

Laini za Simu na Tovuti Muhimu

Laini ya Usaidizi wa Kitaifa ya
PANDA - 1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

Orodha ya WayAhead - Nyenzo
hii ya mtandaoni inatoa orodha
pana ya huduma zinazohusu afya
ya akili katika NSW.

www.directory.wayahead.org.au/

Huduma ya Taarifa ya Afya ya Akili
- 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/>

Shirika la Kisaikolojia ya Australia
- 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>



Huduma ya Mkalimani

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali piga simu Huduma ya Mkalimani wa Simu kwenye 131 450

Kanusho

Habari hii ni kwa madhumuni ya kielimu. Kwa vile brosha wala tovuti haziwezi kutambua watu, ni muhimu kila mara kupata ushauri wa kitaalamu na/au usaidizi inapohitajika. WayAhead inahimiza maoni na inakaribisha maoni kuhusu taarifa iliyotolewa. Karatasi hii ya Ukweli inaweza kutolewa tena kwa uthibitisho kwa WayAhead - Chama cha Afya ya Akili 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



