

اگر شما در حال
تلاش هستید، کمک
موجود است

Postpartum Support International

به این شماره تماس بگیرید (800) 944-4773
یا در پیام ارسال کنید 'Help'
گروه های مختلف حمایت آنلاین یا حمایت فردی
<https://www.postpartum.net/>

CommuniCare+OLE

با 403-2999 (916) تماس بگیرید
تداوی در خانه برای خانواده ها
<https://communicarehc.org/perinatal-behavioral-health-services/>

Welcome Baby: Road to Resilience

با 403-2905 (916) تماس بگیرید
در وب سایت ثبت نام کنید
بازدید از یک نرس تصدیق شده و بازدید
طولانی مدت با متخصصین صحت روانی
first5yolo.org/welcomebaby



اختلالات خلق و خو و اضطراب پریناتال (PMAD)

اختلالات خلقی و اضطراب پریناتال (PMADs) با مخفف آن در انگلیسی) شرایط معمول صحت روانی است که میتواند در جریان حامله داری یا بعد از ولادت واقع شود. تا یک در پنج نفر ممکن آنها را در یک نقطه از زندگی شان تجربه کنند.

PMADs میتواند سبب شود تا مردم احساس متفاوت از خود معمول شان داشته باشند و آنها را به روش های که برای آنها معمول نیست عمل کنند سوق دهد. اگر شما حامله هستید یا یک طفل یا طفل خردسال دارید و غم، اضطراب، نوسانات خلق و خوی، تحریک پذیری، احساسات گناه، یا دیگر احساسات دشوار را تجربه میکنید، در جستجوی کمک دریغ نکنید. حمایت برای شما موجود است.