



Перинатальные расстройства настроения и тревожные расстройства (PMAD)

Перинатальные расстройства настроения и тревожные расстройства (Perinatal Mood & Anxiety Disorders, PMAD) – это распространенные психические состояния, которые могут возникать во время беременности и после родов.

Каждый пятый человек может пережить их на каком-то этапе своей жизни.

PMAD могут вызывать у человека ощущение, отличающееся от обычного, и побуждать к поступкам, которые кажутся ему нехарактерными для него.

Если вы беременны или у вас есть младенец либо маленький ребенок и вы ощущаете грусть, тревожность, резкие перепады настроения, раздражительность, чувство вины или другие сложные эмоции, обратитесь за помощью. Вам окажут поддержку.

В сложные моменты есть те, кто готовы помочь

Postpartum Support International

Позвоните или отправьте сообщение с текстом **Help** на номер **(800) 944-4773**

Различные онлайн-группы поддержки или индивидуальная помощь:
<https://www.postpartum.net/>

CommuniCare+OLE

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО НОМЕРУ (916) 403-2999

Терапия на дому для семей
<https://communicarehc.org/perinatal-behavioral-health-services/>

Welcome Baby: Road to Resilience

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО НОМЕРУ (916) 403-2905

Самостоятельно зарегистрируйтесь на веб-сайте
Визиты квалифицированной медсестры и долгосрочные визиты с участием специалистов по психическому здоровью
first5yolo.org/welcomebaby



Welcome Baby
ROAD TO RESILIENCE