

اگر با مشکل مواجه شده‌اید، کمک در دسترس است

Postpartum Support International

تماس یا ارسال «Help» به شماره

(800) 944-4773

گروه‌های متنوع پشتیبانی آنلاین و پشتیبانی
فردی

<https://www.postpartum.net/>

CommuniCare+OLE

تماس با شماره 403-2999 (916)

درمان در منزل برای خانواده‌ها

<https://communicarehc.org/perinatal-behavioral-health-services/>

Welcome Baby: Road to Resilience

تماس با شماره 403-2905 (916)

ثبت‌نام در وبسایت

بازدید پرستار رسمی و بازدید طولانی‌مدت

توسط پزشکان بهداشت رفتار

first5yolo.org/welcomebaby



اختلالات خلقی و اضطراب پیرازایشی (PMAD)

اختلالات خلقی و اضطراب پیرازایشی
(Perinatal Mood & Anxiety Disorders, PMAD)

مشکلات رایج مربوط به سلامت روان هستند که می‌توانند در دوران بارداری و پس از زایمان رخ دهند. از هر پنج نفر یک نفر ممکن است در مقطعی از طول عمر خود دچار آن شود.

PMAD می‌تواند باعث شود افراد احساس متفاوتی نسبت به خود در شرایط معمول داشته باشند و آنها را به سمت رفتارهایی سوق دهد که برای آنها عادی نیست. اگر باردار هستید یا نوزاد یا فرزند خردسال دارید و با افزایش ناراحتی و اندوه، نگرانی، نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری، احساس گناه یا سایر احساسات مشکل‌ساز مواجه شده‌اید، لطفاً برای دریافت راهنمایی تماس بگیرید. پشتیبانی در دسترس شماست.



Welcome Baby
ROAD TO RESILIENCE

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



Welcome Baby
ROAD TO RESILIENCE



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.



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

