

support DELIVERED

छिट्टै हुनेवाला + नयाँ आमाबुबाका लागि मानसिक स्वास्थ्य स्रोतसाधनहरू

गर्भवति हुनु र शिशुको स्याहार गर्नु भनेको रोमाञ्चक समय हो ।
यो तनावपूर्ण र चुनौतिपूर्ण पनि हुन सक्छ ।

PMAD हरू भनेका के हुन् ?

प्रसवकालीन मनोदशा तथा चिन्तासम्बन्धी विकारहरू (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMADs) भनेको गर्भावस्थाको अवधिमा र प्रसूतिपश्चातको पहिलो वर्षभरि देखिन सक्ने निम्न लक्षणहरूको समूह हो:

- » थकित महसूस गर्ने तर निदाउन नसक्ने,
- » तनावग्रस्त, जिम्मेवारीको बोझले थिचिएको (अभिभूत) महसूस गर्ने वा सामना गर्नमा असमर्थ हुने,
- » कष्टपूर्ण वा अवाञ्छित विचारहरू आउने रिसाएको वा चिढिएको महसूस हुने ।

ती लक्षणहरूले जीवनको आनन्द लिन र राम्रोसँग काम गर्नमा कठिनाई गराउने भावनात्मक तथा शारीरिक चिन्ताहरू गराउन सक्छन् ।

PMAD हरू भनेको बच्चाको जन्मको बेला हुने प्रमुख जटिलता हो ।

PMAD हरू सामान्य हुन्छन् र तिनीहरूको उपचार गर्न सकिन्छ ।

गर्भावस्था तथा प्रसूतिपश्चातको पहिलो वर्षभरि मनोदशा र चिन्ताका लक्षणहरू हरेक संस्कृति, उमेर, आय स्तर र जातिका आमाबुबाहरूमा हुन्छन् । धेरै मानिसहरूलाई मद्दत र सहायता आवश्यक पर्छ । मद्दतका लागि कार्यक्रमहरू छन् ।

के कुराले व्यक्तिको जोखिमलाई बढाउँछ ?

गर्भवती वा प्रसूतिपश्चातको अवस्थामा रहेका 25% मानिसहरूमा PMAD हरू हुन्छ । जीवनका अनुभवहरू, वंशाणुगत र मस्तिष्कको जीवरसायनको कारण केही मानिसहरूलाई PMAD हरूको उच्च जोखिम हुन्छ । गरिबीबाट आउन सक्ने तनावले व्यक्तिसमा लक्षणहरू हुने जोखिमलाई बढाइदिन्छ । अमेरिकामा संरचनात्मक जातीय भेदभावको इतिहासको कारण अश्वेत, आदिवासी, श्वेत जाति बाहेकका मानिसहरू (BIPOC) रहेका समुदायका सदस्यहरूमा PMAD हरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

मद्दत कहाँ प्राप्त गर्ने

यदि तपाईं वा तपाईंले चिनेको कुनै व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ वा सङ्कटमा हुनुहुन्छ भने सुसाइड एण्ड क्राइसिस लाइफलाइन (आत्महत्या तथा संकट लाइफलाइन) का लागि 988 डायल गर्नुहोस् वा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिननै प्रशिक्षित सल्लाहकारलाई सम्पर्क गर्नका निम्ति क्राइसिस टेक्स्ट लाइनका लागि VT टाइप गरेर 741741 मा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् । नेसनल मेर्टनल मेन्टल हेल्थ हटलाइन (राष्ट्रिय मातृ मानसिक स्वास्थ्य हटलाइन) लाई सम्पर्क गर्नका लागि 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) मा फोन गर्नुहोस् वा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् । यदि तपाईं आफ्नो वा प्रियजनको सुरक्षाका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई आपत्कालीन चिकित्सा सेवाहरू आवश्यक पर्छ भने 911 मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकैको आपत्कालीन कक्षमा जानुहोस् ।



हेल्प मि ग्रो (Help Me Grow): मानसिक स्वास्थ्य प्रदायक र अन्य सेवाहरू फेला पार्नमा मद्दत प्राप्त गर्नुहोस् । 2-1-1 विकल्प 6 मा फोन गर्नुहोस्, HMGVT टाइप गरेर 898211 मा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् वा info@helpmegrowvt.org मा इमेल गर्नुहोस् ।



पोस्टपार्टम सपोर्ट इन्टरनेसनल

(Postpartum Support International, PSI) भर्मोन्ट: टेलिफोन वा टेक्स्ट, साथी मेन्टरहरूद्वारा र निम्न वेबसाइटमा अनलाइन सहायता समूहहरूबाट सहायता, जानकारी र प्रोत्साहनमा पहुँच बनाउनुहोस्: www.postpartum.net

तोकिएका मानसिक स्वास्थ्य एजेन्सीहरू:

आमाबुबा, बालबालिका र परिवारहरूलाई सहयोग उपलब्ध गराउनका लागि प्रशिक्षण प्राप्त गरेका पेशेवरसँग जोडिनुहोस् । गर्भावस्था र नयाँ शिशुको स्याहारको स्थितिको सामना गर्नका लागि धेरै एजेन्सीहरूमा सहायता समूहहरू छन् । थप जानकारी यहाँ प्राप्त गर्नुहोस्: www.mentalhealth.vermont.gov

थप जानकारीका लागि यहाँ हेर्नुहोस्:
SupportDeliveredVT.com