

أب أو أم جديد أو تنتظر طفلاً؟
هل تحس بالقلق مما تشعر به؟

حول PANDA

تدير PANDA خط المساعدة الوطني المتخصص الوحيد في أستراليا للأشخاص المتأثرين بقلق ما قبل وبعد الولادة والاكتئاب والذهان التالي للولادة ولأولئك الذين يواجهون تحديات في أن يصبحوا آباء وأمهات.

ونعمل أيضاً على زيادة الوعي بهذا المرض الخطير والشائع حتى يتمكن المصابون به من فهم ما يحدث لهم وطلب المساعدة.

"عندما كنت أعاني من تلك
الحالة شعرت أنني لن أتحسن
أبداً. ولكنني تحسنت."



panda.org.au
howisdadgoing.org.au



خط مساعدة PANDA الوطني
1300 726 306

الاثنين - الجمعة 9ص - 7:30م
بتوقيت شرق أستراليا القياسي /
بتوقيت شرق أستراليا الصيفي

المرجعون متوفرون

لدى PANDA إمكانية الوصول إلى المترجمين الفوريين لدعم أولئك الذين لا يتحدثون الإنجليزية أو يعانون من ضعف السمع أو الكلام.

PANDA يمكن أن تساعد.

اتصل لنفسك أو نيابة عن
أي شخص تعرفه.



خط المساعدة الوطني للصحة
العقلية في فترة قبل وبعد الولادة

1300 726 306

الاثنين - الجمعة 9ص - 7:30م
بتوقيت شرق أستراليا القياسي /
بتوقيت شرق أستراليا الصيفي

العربية - Arabic

howisdadgoing.org.au

panda.org.au



panda.org.au



howisdadgoing.org.au

تتعرف PANDA بالمالكين التقليديين للأرض حيث نعمل وتحترم الأجداد في الماضي والحاضر والمستقبل.

نحن نقدر التنوع ونلتزم بتوفير خدمة آمنة ومناسبة ثقافياً وشاملة لجميع الأشخاص، بغض النظر عن عرقهم أو معتقداتهم أو إعاقاتهم أو ميولهم الجنسية أو هويتهم الجنسية.



علامات القلق والاكتئاب قبل وبعد الولادة

قد تشمل العلامات:

- الشعور بالحزن أو الإحباط أو البكاء بدون سبب واضح
- قلق عام ومستمر، غالباً ما يركز على المخاوف على صحة طفلك ورفاهه
- الشعور بالعصبية أو "القلق" أو الذعر
- الانزعاج والتوتر بسهولة
- الانسحاب من الأصدقاء والعائلة
- صعوبة في النوم، حتى عندما يكون طفلك نائماً
- تقلبات مزاجية مفاجئة
- الشعور بالتعب المستمر ونقص الطاقة
- أعراض جسدية مثل الغثيان والقيء والتعرق البارد وفقدان الشهية
- عدم الاهتمام بالأشياء التي تجلب لك السعادة عادة
- الخوف من التواجد بمفردك أو مع الآخرين
- صعوبة في التركيز أو التذكر
- زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات
- نوبات الهلع (تسارع ضربات القلب، خفقان القلب، ضيق في التنفس، الارتجاف أو الشعور بالانفصال الجسدي عن محيطك)
- تطوير سلوكيات الوسواس القهري
- خواطر الموت أو الانتحار أو إيذاء طفلك.

هناك أيضاً العديد من الأعراض الأخرى غير الواردة هنا. إذا كنت أنت أو أي شخص قريب منك يعاني من أي أعراض أو مشاعر تقلقك لمدة أسبوعين أو أكثر، يرجى طلب الدعم.

"هل يشعر كل الآباء والأمهات الجدد بهذا الرعب؟"

"لم يخبرني أحد أن هذا يمكن أن يحدث حتى قبل أن أنجب الطفل!"

متى تطلب المساعدة

يمكن أن يكون الحمل أو أن تصبح والدًا جديدًا أمرًا مثيرًا وصعبًا في نفس الوقت. من الطبيعي أن تواجه بعض الصعوبات في التكيف مع التغييرات. ومع ذلك، عندما تتطور حالات تقلب المزاج العامة إلى شيء أكثر خطورة، وتستمر لمدة أسبوعين أو أكثر، فقد حان الوقت للحصول على المساعدة.

القلق والاكتئاب في فترة ما قبل وبعد الولادة أمر شائع

وسيعاني ما يصل إلى واحد من كل خمس سيدات حوامل أو حديثات الولادة وواحد من كل عشرة آباء منتظرين أو جدد من قلق الفترة قبل وبعد الولادة أو الاكتئاب. يمكن أن يحدث ذلك أثناء الحمل (قبل الولادة) أو في السنة الأولى بعد الولادة (بعد الولادة). يشير مصطلح "الفترة ما قبل وبعد الولادة" إلى كل من الحمل والسنة الأولى بعد الولادة.

ذهان ما بعد الولادة

ذهان ما بعد الولادة هو مرض نادر ولكنه خطير يصيب واحدة أو اثنتين من كل 1000 أم جديدة ويمكن أن يعرض الأم والطفل للخطر. يتطلب الأمر دائمًا تقريبًا دخول المستشفى. غالبًا ما تظهر الأعراض فجأة ويمكن أن تشمل تقلبات مزاجية شديدة وتغيرات سلوكية كبيرة وفقدان الاتصال بالواقع.

"أنا قلق على شريكتي لكنها لن تتحدث معي."

"أنا أسوأ أم في العالم."

كيف يمكن أن تساعد PANDA

إذا كنت أبا أو أماً متوقعًا أو جديدًا وتشعر بالقلق بشأن صحتك العاطفية والعقلية - أو بشأن شخص تعرفه - فمن المهم طلب الدعم. كلما أسرعت في طلب الدعم، كلما بدأت في الشعور بالتحسن.

يقدم خط المساعدة الوطني للصحة العقلية في فترة ما قبل وبعد الولادة من PANDA استشارة مجانية ودعمًا لجميع الآباء والأمهات الجدد والمتوقعين.

سيستمع مستشارونا عبر الهاتف المدربون تدريباً عالياً إلى مخاوفك ويساعدونك في اتخاذ الخطوات الأولى للتعافي.

الدعم عبر الإنترنت

يمكنك العثور على المعلومات والموارد الأساسية، بما في ذلك للعائلة والأصدقاء، على مواقع PANDA على الويب panda.org.au و howisdadgoing.org.au

يمكنك أيضًا ملء قائمة التحقق الخاصة بالصحة العقلية من PANDA للوالدين المتوقعين والجدد إذا كنت قلقًا بشأن ما تشعر به وغير متأكد إذا كان عليك طلب المساعدة.

"إذا أخبرت أي شخص بما أشعر به، فسيعتقدون أنني أب/أم سيء."

من الأفضل التحدث عن ذلك

القلق والاكتئاب في فترة قبل وبعد الولادة حالة صحية خطيرة. يمكن أن يؤثر على أي والدين جدد أو منتظرين. ليس هناك أي شيء تخطئ منه. من الجيد التحدث عن الأمر. في الواقع، من الأفضل أن تفعل!

إخبار الآخرين عن معاناتك أو الاعتراف بحاجتك للمساعدة ليس علامة ضعف. بل يظهر أنك تريد الأفضل لنفسك ولعائلتك.

"اعتقدت أنني سأحب طفلي على الفور، لكنني بالكاد أستطيع أن أتحمل النظر إليها."



اتصل بخط المساعدة الوطني المجاني للصحة العقلية في فترة قبل وبعد الولادة
الهاتف 1300 726 306 الاثنين - الجمعة 9 ص - 7:30 م بتوقيت شرق أستراليا القياسي / بتوقيت شرق أستراليا الصيفي