

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



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 9 ص - 7:30 م

بتوقيت شرق أستراليا القياسي /

بتوقيت شرق أستراليا الصيفي

panda.org.au

تدبر 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 أيضًا 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
أبدًا. ولكنني تحسنت."**



panda.org.au
howisdadgoing.org.au

حول PANDA

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



خط مساعدة PANDA الوطني
1300 726 306

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

المترجمون متوفرون

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



panda.org.au



howisdadgoing.org.au

علامات القلق والاكتئاب قبل وبعد الولادة

قد تشمل العلامات:

- الشعور بالحزن أو الإحباط أو البكاء بدون سبب واضح
- قلق عام مستمر، 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 الوسوس القهري
- خواطر الموت أو الاتحرار أو إيذاء طفلك.

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

"هل يشعر كل الآباء والأمهات الجدد بهذا الرعب؟"

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 متظرين. ليس هناك أي شيء تخجل منه. من الجيد التحدث عن الأمر. في الواقع، من الأفضل أن تفعل!

إختار 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.

أنا أسوأ أم في العالم."

كيف يمكن أن تساعد PANDA

إذا كنت أباً أو أماً متوقعاً أو جديداً 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 ودعاً لجميع الآباء والأمهات الجدد والمتوهعين.

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

الدعم عبر الإنترنط

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

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



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

متى تطلب المساعدة

يمكن أن يكون الحمل أو أن تصبح والدًا جديداً أمراً مثيراً وصعباً في نفس الوقت. من الطبيعي أن تواجه بعض الصعوبات في التكيف مع التغييرات. ومع ذلك، عندما تتطور حالات تقلبات 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 متظرين 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 أمر جديدة ويمكن أن يعرض الأم والطفل للخطر. يتطلب الأمر دائمًا تقريباً دخول المستشفى. غالباً ما تظهر الأعراض فجأة ويمكن أن تشمل تقلبات مزاجية شديدة وتغيرات سلوكية كبيرة وفقدان الاتصال بالواقع.

أنا قلق على شريكتي لكنها لن تتحدث معي."

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