

ማወቅ ያለብዎት ነገር

በእርግጠና ወቅት ወይም ልጅ ከወለዱ በኋላ የተለያዩ ዓይነት ስሜቶች መስማታቸው በጣም የተለመደ ነገር ነው። አንዳንድ ሴቶች ፍጹም ደስተኝነት ሲሰማቸው ሌሎች ደግሞ አልፎ አልፎ ደስ ሊላቸው እና በተቀሩት ጊዜያት በጭንቀት ሊሞሉ እና እንባ በእንባ ሊሆኑ ይችላሉ። ብዙውን ጊዜ፣ እነዚህ ስሜቶች መካከለኛ ደረጃ ያላቸው ሲሆኑ ብቅ ብለው የሚጠፉ ናቸው።

ለአንዳንድ ሴቶች፣ የሐዘን ስሜት፣ ጭንቀት ወይም የመደበት ስሜት ከፍተኛ ደረጃ ላይ ሊደርስ በመቻሉ ለራስዎም ሆነ ለልጅዎ ለማሰብ ፋታ ላይሰጥዎት ይችላል። እነዚህ ምልክቶች ከሁለት ሳምንት በላይ ከቆዩብዎት፣ ስር የሰደደ የመንፈስ ጭንቀት ወይም መደበት ስሜት ሊኖርብዎት ይችል ይሆናል። ይህ ከ 10 ሴቶች በ 2ቱ ላይ እንዲሁም ከ 10 አባቶች በ1ቱ ላይ የሚያጋጥም ሲሆን በእርግጠና ወቅት እና ልጅዎ በተወለደ የመጀመሪያው ዓመት በማናቸውም ጊዜ ሊከሰት ይችላል።

ምንም ዓይነት ባሕል፣ የዕድሜ ክልል፣ የገቢ መጠን፣ የትምህርት ደረጃ እና ዘር ሳይለይ ማናቸውም ወላጆች ስር የሰደደ መንፈስ ጭንቀት እኛ የመደበት ስሜት ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ። ምንም እንኳን የተለመደ ነገር ቢሆንም፣ አስፈላጊውን ትኩረት መስጠቱ በጣም ወሳኝ ነው። እገዛ ማግኘት የሚቻል ሲሆን፣ በሚሰጥዎት ሕክምና እና ድጋፍ፣ የተሻለ ስሜት እንዲሰማዎት ይሆናሉ።

በጣም የተሻለው መፍትሔ

ለመደበት ስሜት እና ለጭንቀት በጣም ስኬታማ ከሆኑ መፍትሔዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙባቸዋል፡

- ከኮተሰብዎ፣ ጓደኞችዎ እና የአካባቢዎ ማህበረሰብ እገዛ ማግኘት
- የግለሰብ ወይም የቡድን ቴራፒ
- በእርግጠና ወቅት ወይም ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ ሊወሰዱ የሚችሉ መድኃኒቶች (በጤና እንክብካቤ ሰጪ የሚሰጥ)

ሊያግዙ የሚችሉ የግዛት እና የአካባቢ ተቋማት

አስቸኳይ እርዳታ ለማግኘት፡ Call 911 or call Crisis Connection በስልክ ቁጥር **866-379-6363**፣ ነፃ የስልክ መስመር **612-379-6377**
OR
National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK

United Way First Call for Help
2-1-1 or www.211unitedway.org

Mother-Baby HopeLine በ Hennepin County የሕክምና ማዕከል፡
(612) 873-HOPE ወይም (612) 873-4673

ለነፍሰጡር እና እመጫት ሴቶች እና የለጋ ሕፃናት አሳዳጊ ወላጆች የስነ አለምድ ድጋፍ እና ተቋማት፡ የ HopeLine የስልክ መስመሩ ሌላ ቀውስ ማሳወቂያ መስመር አይደለም። They will call you back within 2 days.

የሚጎለታ በእርግጠና እና ከወሊድ በኋላ ድጋፍ ሰጪ አካላት ዝርዝር፡ www.ppsupportmn.org

PPSM Helpline call or TEXT (612) 787-PPSM ወይም PPSMhelpline@gmail.com

ተመሳሳይ ተሞክሮ ያላቸው በጎ ፈቃደኞች በሳምንት ለ 7 ቀን ድጋፍ እና መረጃ ይሰጣሉ።



ይህ ብሮቸር የ Minnesota Statute 145.906 ሕግ መስፈርትን የሚያሟላ ነው። ለተጨማሪ መረጃ፣ ወደ Minnesota Department of Health በስልክ ቁጥር 651-201-3760 ይደውሉ ወይም የእኛን የድር ጣቢያ በሚከተለው አድራሻ ይጎብኙ፡ www.health.state.mn.us/divs/fh/mch

10/2016 - Ambaric

በእርግጠና ወቅት እና ከእርግጠና በኋላ የሚኖር የመንፈስ ጭንቀት

ነፍስ ጡር መሆን ወይም አዲስ ልጅ መውለድ እንዳሰቡት ሆኖ ሳይገኝ ሲቀር



እርስዎ እና ልጅዎ

ሕፃናት እንዲያደጉ እና ጤናማ እንዲሆኑ በወላጆቻቸው በኩል ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ደህና እንደሆኑ እንዲረጋገጥላቸው ይፈልጋሉ። የመደበት ስሜት እና ጭንቀት ልጅዎ ደህንነቱ የተጠበቀ እና ደህና እንደሆነ እንዲሰማው ማገዝ ከባድ እንዲሆን ያደርጉታል። ከልጅዎ ጋር የሚያሳልፉትን ጊዜ ላይ ደስታዎቻችን ወይም ልጅዎን መያዝ፣ መንከባከብ ሆነ ከልጅዎ ጋር መጫወት ሊከብድዎት ይችላል። ለልጅዎ ከጎኑ ሆኖ አለኝታ ለመሆን እና ሲበሳጭ ወይም ስትበሳጭ ምን እንደሚሰማቸው ለመረዳት ሊያስቸግርዎት ይችላል። ከልጅዎ ጋር ብቻችሁን መሆንም ሊያስፈራዎት ይችላል ይሆናል።

እዚህ ላይ ያለው ጥሩ ዜና የመደበት ስሜት ሆነ ጭንቀት በሕክምና ሊስተካከሉ የሚችሉ ነገሮች መሆናቸው ነው። ለራስዎ እገዛ ማግኘት መቻልዎ ራስዎንም ሆነ ልጅዎን ይጠቅማል። ሕክምና እና ድጋፍ በማግኘት፣ እርስዎ እና ልጅዎ ጤናማ እና ደህንነቱ አስተማማኝ ግንኙነት በመካከላችሁ መልሳችሁ እንድታገኙ ይሆናል።

በእርግዝና ወቅት እና ልጅ ከወለዱ በኋላ የሚያጋጥም

የመደበት ስሜት እና ጭንቀት በሁለቱም በአናቶችም ሆነ በአባቶች ላይ ሊከሰት ይችላል። ለበርካታ ወላጆች፣ ምልክቶች በእርግዝና ወቅት የሚጀምሩ ሲሆን ለሌሎች ደግሞ ምልክቶቹ ልጁ ከተወለደ በኋላ ሊከሰቱባቸው ይችላሉ። ምልክቶች ከሚከተሉት የተወሰኑትን ወይም ሁሉንም ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- የሐዘን፣ ወይም “የባዶነት” ስሜት
- የአለመረጋጋት ወይም የመጨነቅ ስሜት
- አቅም ማጣት፣ ከባድ የድካም ስሜት
- በተለመዱ ተግባራት እና እንቅስቃሴዎች ላይ ፍላጎት ማጣት
- በጣም ብዙ ወይም ጥቂት መተኛት
- በጣም ብዙ ወይም ጥቂት መመገብ
- ተስፋ የመቁረጥ፣ ወገን እንደሌለው ሆኖ፣ የበደለኝነት ወይም የዋጋ ቢስነት ስሜት
- በሃሳብ መዋጥ ወይም ቶሎ ስሜት መነካት
- አተኩሮ ለማሰብ ወይም ቀላል ውሳኔዎችን ለመወሰን መቸገር

- ልክ እርስዎ መጥፎ ወላጅ እንደሆኑ፣ ወይም ልጅዎ ከእርስዎ ውጭ የተሻለ ሕይወት ሊኖር እንደሚችል ማሰብ
- ምንም እንኳን እርስዎ ራስዎ እንዴት ሊጨክኑ እንደሚችሉ መገመት ባይችሉም፣ ልጅዎን የመጉዳት ሃሳብን የሚያካትቱ አስፈሪ ሃሳቦች
- ስለሞት እና ራስን ማጥፋት ማሰብ

እነዚህ ስሜቶች ከሁለት ሳምንት ጊዜ በላይ ከቆዩብዎት፣ ቅድመ ወሊድ (በእርግዝና ወቅት ያጋጠምዎት ከሆኑ) ወይም ድሕረ ወሊድ (ከወለዱ በኋላ ከሆነ) የመደበት ስሜት ወይም ጭንቀት ሊኖርብዎት ይችላል።

አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልገው መቼ ነው?

ራስዎን የመጉዳት ስሜት ከተሰማዎት ወይም የሚወዱት ሰው ራሱን/ራሷን እንደሚጎዳ/እንደምትጎዳ መናገር ከጀመረ/ች፣ ከዚህ በታች የተጠቀሱትን ድጋፍ ሰጪዎች እባክዎ ያነጋግሩ።

በጣም አልፎ አልፎ፣ ሴቶች ልጅ ከወለዱ በኋላ ሞገደኛ ባሕሪ፣ ከንቱ ስሜት፣ የቁም ቅገጥ፣ የሰው ጥላቻና ፍርቻ እንዲሁም ግራ መጋባትን ጨምሮ የስነልቦና ቀውስ (psychosis) ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህ አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ያስፈልገዋል እናም ሴቶቹ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ድንገተኛ አደጋ እርዳታ የሚሰጥ ሆስፒታል መወሰድ አለባቸው እንዲሁም ከልጃቸው ጋር ለብቻቸው እንዲሆኑ መተው የለባቸውም።

የመደበት ስሜት እና ጭንቀት መንስዔ ምንድን ነው?

ምንም የሚታወቅ የተለየ አንድ ምክንያት የለም። የመደበት ስሜት ወይም የጭንቀት የኋላ ታሪክ ያላቸው ሴቶች በእርግዝና ወቅት ወይም ከወሊድ በኋላ በመደበት ስሜት ወይም ጭንቀት የመያዛቸው ዕድል ከፍተኛ ነው።

ጭንቀት፣ የሆርሞን ለውጥ፣ የሕመም ማገርሽት (ትራውማ)፣ አለኝታ አልባነት ስሜት እና ሌሎች እንደ መኻንነት ወይም አልቃሻ ልጅ ያሉ የጭንቀት ገጠመኞች በመደበት ስሜት እና በጭንቀት መያዝ ዕድልዎን ከፍ ያደርጋሉ።

ከተጨነቁ ወይም መደበት ስሜት ከተሰማዎት፣ እርዳታ ማግኘት ያስፈልግዎታል። ሕክምና እና ድጋፍ በማግኘት፣ በፍጥነት የመሻል ስሜት ሊሰማዎት እና ለሁሉም ሕፃናት ለጤናማ ዕድገት የሚያስፈልገውን ፍቅር እና አስፈላጊውን ትኩረት ለልጅዎ ለመስጠት ይችላሉ።

ማድረግ የሚችሉዎቸው ነገሮች

ጥሩ ወላጅ መሆን ማለት ልጅዎን እና ራስዎን መንከባከብ ማለት ነው። ራስዎን ከተንከባከቡ፣ ልጅዎን እና ቤተሰብዎን በተሻለ መልኩ መንከባከብ ይችላሉ።

የመደበት ስሜት እና ጭንቀት እገዛ ለመጠየቅ አቅም ማግኘትን ከባድ ሊያደርጉት ይችላሉ።

ማድረግ የሚችሉዎቸው ነገሮች፦

- ከሐኪምዎ ወይም ከአዋላጅ ሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ ወይም የሚወዱት ሰው የሚያስፈልግዎትን እገዛ እንዲሰጥዎት ይጠይቁ።
- ስለ በእርግዝና ወቅት እና በኋላ የሚያጋጥም የመደበት ስሜት እና ጭንቀት ተጨማሪ ለማወቅ www.ppsupportmn.org ወይም www.postpartum.net ን ይጎብኙ።
- በግለሰብ ደረጃ ቴራፒስት ያነጋግሩ ወይም በቡድን ቴራፒ ላይ ይሳተፉ።
- በእርግዝና ወቅት ሆነ ጡት በማጥባት ጊዜ ያለ ምንም ችግር ሊወሰዱ የሚችሉ መድሃኒቶች እንዲሰጥዎት ሐኪምዎን ወይም አዋላጅ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።
- ስለ ሌሎች ድጋፍ ሰጪዎች የእምነት አባትዎን ወይም የሰፈር ሽማግሌዎችን ይጠይቁ።
- ለልጅ እንክብካቤ፣ የቤት ውስጥ ሥራ እና የመላክ ስራ እንዲያግዝዎት ጓደኞችዎን እና ቤተሰብዎን ይጠይቁ።
- በእግር መንሸራሸር፣ ሰውነትን ማፍታታት፣ ዋና መዋገት እና የመሳሰሉትን እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ይቀጥሉ።
- ዕድሉ ሲኖርዎት ዕረፍት ያድርጉ።
- ጤናማ አመጋገብ ይኑርዎት።

ተስፋ አይቁረጡ! የሚያስፈልግዎትን እገዛ ለማግኘት ከአንድ በላይ ሙከራ ማድረግ ያስፈልግዎት ይሆናል።