د WIC زیږون وروسته ملاتړ لارښود

ماشوم درلودل کولی شي په زړه پورې وي خو په عین وخت کې د فشار لامل هم کیدی شي. د امیندوارۍ پر مهال او له زیږون څخه وروسته په لومړي کال کې بېلابېل احساسات لرل معمول دی. د دې احساساتو پېژندل او ملاتړ ترلاسه کول کولی شي له دې سره په مقابله کولو کې تاسو سره مرسته وکړي. دا هم کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ کله له یو روغتیا پاملرنې چمتوکوونکي سره د مرستې لپاره اړیکه ټینګه کړئ. که تاسو یا څوک چې تاسو یې پېژنئ مرستې ته اړتیا لري، په یاد ولرئ چې تاسو یوازې نه یاست، او ستاسو د ملاتړ لپاره ډیرې خدمتونه شتون لري.

"Baby blues"(له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي) څه شی دی؟

د ماشوم تر زیږېدو وروسته د هورمونونو د بدلون له امله په فزیکي او احساساتي ډول سترې کېدل عام دي. دا " له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي " معمولا د زیږون څخه وروسته د ۲ څخه تر ۵ ورځو پورې پیښیږي او کیدای شي تاسو ته د خواشینۍ، اندیښمن کیدو، غوصه کیدو یا د خوب په ستونزه د اخته کېدو احساس درکړي. د امکان تر حده د ځان ساتنې تمرین کول، له کورنۍ او ملګرو څخه د مرستې غوښتنه کول او له نورو والدینو سره اړیکه نیول کولی شي مرسته وکړي. د " له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي " نښې عموماً په دوه اونیو د موده کې پخپله ښه کیږي. که چېرې دا نښې خورا خوابدوونکې شي یا زیات وخت دوام وکړي ، دا ښايي د زیږون څخه وروسته مودې د خپګان نښه وي، او تاسو باید ژر تر ژره له خپل روغتیا چمتوکوونکي سره اړیکه ونیسئ.

له زیږون څخه وروسته مودې خپګان عمومي اعراض او علایم

- ستړیا احساس کول
- د ژړا زیاتوالی
- د انرجۍ کمښت
- د اندیښنې، بې‌قرارۍ، غوسه کیدو احساس کول
- ډېر خوب کول یا کافي خوب نه کول
- ډېر خوراک کول یا کافي خوراک نه کول
- د جرم او نا‌امیدۍ احساس کول

که ستاسو علایم خورا خوابدوونکي شي او په دې کې د وهم، وار خطایي، شک یا ځان ته او یا هم خپل ماشوم ته د زیان رسولو په اړه اندیښنې شاملې وي، نو کېدای شي تاسو له یوې نادرې رواني ناروغۍ سره مخ یاست چې د Postpartum Psychosis په نوم یادیږي. **د مرستې لپاره سمدستي 911 ته زنګ ووهئ.**

د زیږون څخه وروسته مودې خپګان څه شی دی؟

له زیږون څخه وروسته مودې خپګان یو داسې حالت دی چې کولی شي د هورمونونو د بدلون، د ماشوم پالنې سره د عیاریدو او ستړیا له امله دماغ، چلند او فزیکي روغتیا باندې اغیز وکړي. د مرستې غوښتل مهم دي، ځکه چې د خواشینۍ یا نا‌امیدۍ احساسات عموماً پخپله له منځه نه ځي. له زیږون څخه وروسته مودې خپګان د هغه څه په پرتله زیات عام دی چې تاسو فکر کوئ او د مناسبې پاملرنې سره په مؤثره توګه د درملنې وړ دی.

د زیږون پرمهال، مخکې او وروسته نور رواني روغتیایي حالتونه

د امیندوارۍ پرمهال او له زیږون څخه وروسته موده کې نور رواني روغتیایي حالتونه هم رامنځته کېدای شي. پدې کې اندیښنه ، د مزاج دوه قطبي اختلال، اجباری وسواس اختلال، او د خورا فشار یا ویرونکې پېښې له امله رامنځته شوی اختلال (PTSD) شامل دي. نښې نښانې کیدای شي د زیږون وروسته خپګان سره ورته وي خو د درملنې ځانګړو طریقو ته اړتیا لري. دا مهمه ده چې د مرستې لپاره له خپل روغتیا پاملرنې چمتوکوونکي سره اړیکه ونیسئ ترڅو دوی ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو هغه درملنه ترلاسه کوئ چې ستاسو لپاره تر ټولو غوره ده.

له زیږون څخه وروسته مودې او د دماغي روغتیا خدمتونو سرچینې

ملي خدمتونه

د میندو د رواني روغتیا ملي مستقیمه تلیفوني اړیکه

محرم خدمت چې د امیندواره خلکو، نوي والدینو او هغو کسانو لپاره چې د دوی ملاتړ کوي 7/24 شتون لري. د ژباړونکو خدمتونو له لارې له ۶۰ څخه په زیاتو ژبو کې شتون لري.

په انګلیسي/هسپانوي ژبه کې زنګ ووهئ یا پیغام ولیږئ:
1-833-852-6262

له زیږون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال تلیفوني خدمت

د معلوماتو، ملاتړ او سرچینو لپاره وړیا تلیفوني شمیره. زنګونو او پیغامونو ته د اونۍ هره ورځ د سهار له 8:00 بجو څخه د شپې تر 11:00 بجو پورې ځواب ورکول کېږي.

په انګلیسي/هسپانوي ژبه زنګ ووهئ: 1-800-944-4773 (4PPD)
په انګلیسي کې پیغام ولیږئ: 800-944-4773
په هسپانوي کې پیغام ولیږئ: 971-203-7773
کتنه وکړئ: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

د رواني ناروغیو ملاتړ لپاره د ملي یووالي تنظیم

معلومات، سرچینې، او ملاتړ چمتو کوي.

زنګ ووهئ: 800-950-6264
پیغام ولیږئ: 62640
کتنه وکړئ: www.nami.org

د بحران سره مخ اشخاصو لپاره په ملي کچه د مرستې تلیفوني خدمتونه

بیړنی تلیفوني مشورې ته د لاسرسي لپاره په انګلیسي او هسپانوي ژبو 24/7 بیړنۍ مستقیمې تلیفوني اړیکې شتون لري.

د بحران پرمهال د متن پر بنسټ د ملاتړ ملي خدمت: HOME 74174 ته پیغام ولیږئ.
د ځان وژنې په فکرونو اخته او بحران کې ښکیلو اشخاصو لپاره د ژوند ژغورنې ملي خدمت: 988 ډایل کړئ.

د میساچوسټس خدمتونه

د میساچوسټس له زیږون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال وارم لاین خدمتونه

وړیا شمیره چې ملاتړ، د محلي مشاورینو لېست، د ملاتړ ګروپونه او معلومات برابروي. زنګونو ته د 24 ساعتونو دننه ځواب ورکول کېږي.

زنګ ووهئ: 866-472-1897
لیدنه وکړئ: www.psichapters.com/ma

د میساچوسټس چلند روغتیا مرستې تلیفوني خدمت (BHHL)

په ورځ کې 24 ساعته شتون لري او کولی شي په +200 ژبو کې د شفاهي ترجمانۍ خدمتونه وړاندې کړي. دا تلیفوني خدمت په میساچوسټس کې هرڅوک د رواني روغتیا، د د نشه يي توکو کارولو او روغتیا پورې اړوند ټولنیزو اړتیاو لپاره د درملنې یا سرچینو سره نښلوي. که د معمول پوښتنه وي او که د کړکیچن حالت وي، BHHL مرسته کولی شي.

زنګ ووهئ یا پیغام ولیږئ: 833-773-2445
چټ وکړئ: www.masshelpline.com/contact

د ماشوم روزنې له امله په عصبي فشار د اخته والدینو لپاره تلیفوني اړیکه

د هغه والدینو او سرپرستانو لپاره شتون لري څوک چې د عصبي فشار سره مخ دي یا له تر زیات احساساتي تاثیر لاندې دي. که تاسو د چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ، په عصبي فشار د اخته والدینو لپاره تلیفوني اړیکه د ورځې 24 ساعته شتون لري او روزل شوي رضاکار مشاورین لري چې دواړه د خواخوږۍ او بې پرې ملاتړ وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

زنګ ووهئ: 1-800-632-8188
لیدنه وکړئ: https://parentshelpingparents.org

د میساچوسټس محرمه تلیفوني اړیکه

په ټول هیواد کې د کورنۍ تاوتریخوالی لپاره مستقیمه تلیفوني اړیکه د 24/7چې ژباړې خدمتونه لري. دا د خوندیتوب پلان جوړونه، د ژوندي پاتې کیدو لپاره ملاتړ او د خوندي سرپناه په اړه معلومات چمتو کوي. په یو شمیر ژبو کې شتون لري.

زنګ ووهئ: 877-785-2020
په آنلاین بڼه خبرې اترې وکړئ: CasaMyrna.org/chat
لیدنه وکړئ:
www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources