



## د WIC زیږون وروسته ملا تر لارښود



ماشوم درلودل کولی سی په زړه پورې وي خو په عس وخت کې د فشار لامل هم کېدی سی. د امیندواری پر مهال او له زیږون څخه وروسته په لومړي کال کې بېلابېل احساسات لرل معمول دی. د دې احساساتو پرنډل او ملا تر ترلاسه کول کولی سی له دې سره په مقابله کولو کې تاسو سره مرسته وکړي. دا هم کولی سی تاسو سره مرسته وکړي چې پوه سی کله له یو روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره د مرستی لپاره اړیکه ټینګه کړئ. که تاسو یا څوک چې تاسو یې پری مرستی ته اړتیا لري، په یاد ولری چې تاسو یوازې نه یاست، او ستاسو د ملا تر لپاره ډیری خدمتونه شتون لري

### “Baby blues” (له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي) څه شی دی؟

د ماشوم تر زېږېدو وروسته د هورمونونو د بدلون له امله په فزیکي او احساساتي ډول ستړي کېدل عام دي. دا “له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي” معمولا د زیږون څخه وروسته د ۲ څخه تر ۵ ورځو پورې پېښېږي او کیدای شي تاسو ته د خواشیني، 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 والدينو سره اړیکه نیول کولی شي مرسته وکړي. د “له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي” نښې عموماً په دوه اونيو د موده کې پخپله ښه کېږي. که چېرې دا نښې خورا خرابوونکې شي یا زیات وخت دوام وکړي، دا ښایي د زیږون څخه وروسته مودې د خپګان نښه وي، او تاسو باید ژر تر ژره له خپل روغتیا چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

### 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 اغېز وکړي. د مرستې غوښتنه مهم دي، ځکه چې د خواشیني 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 روغتیايي حالتونه

د امیندواری پرمهال او له زیږون څخه وروسته موده کې نور رواني روغتیايي 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 چمتو کوونکي 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 خپګان عمومي اعراض او علائم

- ستړیا احساس کول
- د ژړا زیاتوالی
- د انرژۍ کمښت
- د اندیښنې، بې قراری، غوصه 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 علائم خورا خرابوونکي شي او په دې کې د وهم، وار خطايي، 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 یادېږي. د مرستې لپاره سمدستي 911 ته زنگ ووهئ.

# له زېرون څخه وروسته مودې او د دماغی روغتیا خدمتونو سرچینې

## ملي خدمتونه

### د میندو د روایي روغتیا ملي مستقیمه تلفیوني اړیکه

محرم خدمت چې د امیندو څلکو، 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 زنگ ووهئ یا پېغام ولېږئ:  
1-833-852-6262

### له زېرون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال تلفیوني خدمت

د معلوماتو، ملاتړ او سرچینو لپاره وریا تلفیوني شمیره. زنگونو او پیغامونو ته د اونی هره ورځ د سهار له 8:00 بجو څخه د شپې تر 11:00 بجو پورې ځواب ورکول کېږي.

په انګلیسي/هسپانوي ژبه زنگ ووهئ: (4PPD) 1-800-944-4773  
په انګلیسي کې پېغام ولېږئ: 800-944-4  
په هسپانوي کې پېغام ولېږئ: 971-203-7  
کتنه وکړئ: [www.postpartum.net/get-help/psi-helpline](http://www.postpartum.net/get-help/psi-helpline)

## د میساچوسټس خدمتونه

### د میساچوسټس له زېرون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال وارم لاین خدمتونه

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

زنگ ووهئ: 866-472-1897  
لیدنه وکړئ: [www.psichapters.com/ma](http://www.psichapters.com/ma)

### د میساچوسټس چلند روغتیا مرستې تلفیوني خدمت (BHHL)

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

زنگ ووهئ یا پېغام ولېږئ: 833-773-2445  
چټ وکړئ: [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

### د ماشوم روزنې له امله په عصبي فشار د اخته والدینو لپاره تلفیوني 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 تلفیوني 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.

زنگ ووهئ: 1-800-632-8188  
لیدنه وکړئ: <https://parentshelpingparents.org>

### د میساچوسټس محرمه تلفیوني اړیکه

په ټول هیواد کې د کورني تاوتریخوالی لپاره مستقیمه تلفیوني اړیکه د 24/7 چې ژباړې خدمتونه لري. دا د خونديتوب پلان جوړونه، د ژوندې پاتې کېدو لپاره ملاتړ او د خوندي سرپناه په اړه معلومات چمتو کوي. په یو شمیر ژبو کې شتون لري.

زنگ ووهئ: 877-785-2020  
په آنلاین بڼه خبرې اترې وکړئ: [CasaMyrna.org/chat](http://CasaMyrna.org/chat)  
لیدنه وکړئ:

[www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources](http://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources)

### د رواني ناروغیو ملاتړ لپاره د ملي یووالي تنظیم

معلومات، سرچینې او ملاتړ چمتو کوي.

زنگ ووهئ: 800-950-6264  
پېغام ولېږئ: 62640  
کتنه وکړئ: [www.nami.org](http://www.nami.org)

### د بحران سره مخ اشخاصو لپاره په ملي کچه د مرستې تلفیوني خدمتونه

بېړنۍ تلفیوني مشورې ته د لاسرسي لپاره په انګلیسي او هسپانوي ژبو 24/7 بېړنۍ مستقیمه تلفیوني اړیکې شتون لري.

د بحران پرمهال د متن پر بنسټ د ملاتړ ملي خدمت: HOME 74174 ته پېغام ولېږئ.

د ځان وژنې په فکرونو اخته او بحران کې ښکیلو اشخاصو لپاره د ژوند ژغورنې ملي خدمت: 988 ډایل کړئ.