



د WIC زېرون وروسته ملا تر لارښود

ماشوم درلودل کولی شي په زړه پورې وي خو په عین وخت کې د فشار لامل هم کیدی شي. د امیندواری پر مهال او له زیرون څخه وروسته په لومړي کال کې بېلابېل احساسات لرل معمول دی. د دې احساساتو پیژندل او ملا تر 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 چمتو کوونکي 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 ملا تر لپاره ډیری خدمتونه شتون لري.

“Baby blues” (له زیرون 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 زیرون څخه وروسته د مزاج ګډوډي” معمولا د زیرون څخه وروسته د ۲ څخه تر ۵ ورځو پورې پېښېږي او کیدای شي تاسو ته د خواشینۍ، اندېښمن 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 زیرون څخه وروسته د مزاج ګډوډي” نښې عموماً په دوه اونيو د موده کې پخپله ښه کیږي. که چېرې دا نښې خورا ځوابوونکي شي یا زیات وخت دوام وکړي، دا ښایي د زیرون څخه وروسته مودې د خپګان نښه وي، او تاسو باید ژر تر ژره له خپل روغتیا چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

د زیرون څخه وروسته مودې خپګان څه شی دی؟

له زیرون 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 غوښتنل مهم دي، ځکه چې د خواشینۍ یا ناامیدۍ احساسات عموماً پخپله له منځه نه ځي. له زیرون 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 زیرون پرمهال، مخکې او وروسته نور رواني روغتیايي حالتونه

د امیندواری پرمهال او له زیرون څخه وروسته موده کې نور رواني روغتیايي حالتونه هم رامنځته کېدای شي. پدې کې اندېښنه، د مزاج دوه قطبي اختلال، اجباري وسواس اختلال، او د خورا فشار یا ویرونې پېښې له امله رامنځته شوی اختلال (PTSD) شامل دي. نښې نښانې کیدای شي د زیرون 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 زیرون څخه وروسته مودې خپګان عمومي اعراض او علایم

- ستړیا احساس کول
- د ژړا زیاتوالی
- د انرژۍ کمښت
- د اندېښنې، بې قراری، 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 ځوابوونکي شي او په دې کې د وهم، وار خطايي، شک یا ځان ته او یا هم خپل ماشوم ته د زیان رسولو په اړه اندېښنې 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 زنگ ووهئ.

له زيرون څخه وروسته مودې او د دماغي روغتيا خدمتونو سرچينې

ملي خدمتونه

د ميندو د رواني روغتيا ملي مستقيمېه تلفوني اړيکه

محرم خدمت چې د اميندواره خلکو، نوي والدينو او هغو کسانو لپاره چې د دوی ملاتړ کوي 7/24 شتون لري. د ژباړونکو خدمتونو له لارې له ۶ څخه په زياتو ژبو کې شتون لري.

په انگليسي/هسپانوي ژبه کې زنگ ووهئ يا پېغام ولېږئ:
1-833-852-6262

د ميساچوسټس خدمتونه

د ميساچوسټس له زيرون څخه وروسته مودې ملاتړ نړيوال وارم لاین خدمتونه

وپيا شميره چې ملاتړ، د محلي مشاورينو لېست، د ملاتړ گروپونه او معلومات برابرې. زنگونو ته د 24 ساعتونو دننه ځواب ورکول کېږي.

زنگ ووهئ: 866-472-1897
ليدنه وکړئ: www.psichapters.com/ma

د ميساچوسټس چلند روغتيا مرستې تلفوني خدمت (BHHL)

په ورځ کې 24 ساعته شتون لري او کولی شي په 200+ ژبو کې د شفاهي ترجماني خدمتونه وړاندې کړي. دا تلفوني خدمت په ميساچوسټس کې هرڅوک د رواني روغتيا، د د نښه يي توکو کارولو او روغتيا پورې اړوند ټولنيزو اړتياو لپاره د درملنې يا سرچينو سره نښلوي. که د معمول پوښتنه وي او که د مرسته کولی شي BHHL، کړکيچن حالت وي.

زنگ ووهئ يا پېغام ولېږئ: 833-773-2445
چټ وکړئ: www.masshelpline.com/contact

د ماشوم روزني له امله په عصبي فشار د اخته والدينو لپاره تلفوني اړيکه

د هغه والدينو او سرپرستانو لپاره شتون لري څوک چې د عصبي فشار سره مخ دي يا له تر زيات احساساتي تاثير لاندې دي. که تاسو د چا سره خبرې کولو ته اړتيا لرئ، په عصبي فشار د اخته والدينو لپاره تلفوني اړيکه د ورځې 24 ساعته شتون لري او روزل شوي رضاکار مشاورين لري چې دواړه د خواخوږۍ او وې پرې ملاتړ وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

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

د ميساچوسټس محرمه تلفوني اړيکه

په ټول هيواد کې د کورني تاوتریخوالی لپاره مستقيمېه تلفوني اړيکه د 24/7 چې ژباړې خدمتونه لري. دا د خونديتوب پلان جوړونه، د ژوندي پاتې کيدو لپاره ملاتړ او د خوندي سرپناه په اړه معلومات چمتو کوي. په يو شمير ژبو کې شتون لري.

زنگ ووهئ: 877-785-2020
په آنلاین بڼه خبرې اترې وکړئ: CasaMyrna.org/chat
ليدنه وکړئ:

www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

له زيرون څخه وروسته مودې ملاتړ نړيوال تلفوني خدمت

د معلوماتو، ملاتړ او سرچينو لپاره وپيا تلفوني شميره. زنگونو او پيغامونو ته د اونۍ هرې ورځ د سهار له 8:00 بجو څخه د شپې تر 11:00 بجو پورې ځواب ورکول کېږي.

په انگليسي/هسپانوي ژبه زنگ ووهئ: (4PPD) 1-800-944-4773
په انگليسي کې پېغام ولېږئ: 800-944-4773
په هسپانوي کې پېغام ولېږئ: 971-203-7773
کتنه وکړئ: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

د رواني ناروغيو ملاتړ لپاره د ملي يووالي تنظيم

معلومات، سرچينې، او ملاتړ چمتو کوي.

زنگ ووهئ: 800-950-6264
پېغام ولېږئ: 62640
کتنه وکړئ: www.nami.org

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

بېرۍ تلفوني مشورې ته د لاسرسي لپاره په انگليسي او هسپانوي ژبو 24/7 بېرۍ مستقيمېه تلفوني اړيکې شتون لري.

د بحران پرمهال د متن پر بنسټ د ملاتړ ملي خدمت: HOME 74174 ته پېغام ولېږئ.
د ځان وژني په فکرونو اخته او بحران کې بشکيلو اشخاصو لپاره د ژوند ژغورني ملي خدمت: 988 ډايل کړئ.