



Tài Nguyên về Sức Khỏe Tâm Thần dành cho Người Sắp & Mới Làm Cha Mẹ

Khoảng thời gian chuẩn bị chào đón hoặc đang chăm sóc con nhỏ có thể rất thú vị và làm thay đổi cuộc sống của quý vị.

Và đó cũng có thể là khoảng thời gian thực sự khó khăn.

PMAD là gì?

Rối Loạn Tâm Trạng và Lo Lắng Chu Sinh (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMAD) là một nhóm các triệu chứng có thể xảy ra trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh (cho đến khi em bé được 1 tuổi). Tình trạng này có thể gây ra những lo lắng về tình cảm và thể chất khiến quý vị khó có thể tận hưởng cuộc sống và sinh hoạt bình thường. PMAD là biến chứng hàng đầu của quá trình sinh nở.

PMAD rất phổ biến và có thể điều trị được.

Các triệu chứng đau buồn về cảm xúc trong khi mang thai hoặc trong năm đầu tiên sau khi sinh con xảy ra ở các bậc cha mẹ thuộc mọi nền văn hóa, độ tuổi, mức thu nhập và dân tộc. Chúng tôi có các chương trình có thể giúp đỡ quý vị.

Điều gì làm tăng nguy cơ mắc rối loạn này của một người?

Có tới 20% phụ nữ mang thai hoặc sau sinh mắc chứng PMAD. Một số người có nguy cơ mắc PMAD cao hơn do kinh nghiệm sống, di truyền và sinh hóa não của họ. Căng thẳng phát sinh từ nghèo đói sẽ làm tăng nguy cơ mắc các triệu chứng của một người. Lịch sử phân biệt chủng tộc có hệ thống ở Mỹ làm tăng cơ hội mắc PMAD cho các thành viên của cộng đồng Người Da Đen, Người Mỹ Bản Địa, Người Da Màu (Black, Indigenous, People of Color, BIPOC).

Nơi nhận hỗ trợ

Nếu quý vị cần giúp đỡ ngay bây giờ hoặc đang gặp khủng hoảng, hãy đến phòng cấp cứu bệnh viện gần nhất.

Help Me Grow: nhận trợ giúp tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và các dịch vụ khác. Gọi 2-1-1 chọn 6, gửi tin nhắn HMGVT đến 898211 hoặc gửi email đến info@helpmegrowvt.org.

Postpartum Support International (PSI) Vermont: nói chuyện với các điều phối viên địa phương hoặc tìm một nhóm hỗ trợ trực tuyến để được hỗ trợ, cung cấp thông tin và giúp đỡ tại www.postpartum.net.

Designated Mental Health Agencies: kết nối với một chuyên gia được đào tạo để cung cấp hỗ trợ cho cha mẹ, con cái và gia đình. Nhiều cơ quan có các nhóm hỗ trợ để giải quyết những khó khăn quý vị phải đối mặt khi mang thai và chăm sóc con mới sinh. Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại www.mentalhealth.vermont.gov.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập SupportDeliveredVT.com



