



አደ ወይ አባ ክትኮኑ ኢኹም። ከመይ ይስምዓኩም አሎ?

ሓበሬታ ብዛዕባ ጭንቀት አብ እዋን ጥንስን ድሕሪ ሕርስን።



ህጻን ንህይወትካ ይቆይሮ

ኩሉ ሕርሲ ንህይወትካ ይቆይሮ። እቲ መዓልታዊ ልምዲ ይቆይሮ፣ ሓደስቲ ዕማማት ኣለዉን ኣብ ስድራቤት ተራታት ዳግማይ ክግለጹ ኣለዎም። ኩሉ ለውጢ ደስ ዘብል ኣይኮነን፡ እቲ ህጻን ብዙሕ ቆላሕታ የድልዮ። እቲ ዓቢ ሓላፍነትን ድቃስ ዘይብሉ ለይትን ውጥረት ዝመልኦ እዩ። ኣብ ኣካላትን ሆርሞናትን ዝመጽእ ለውጢ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኣብቲ ዝምድና ዝፍጠር ግርጭታት መብዛሕትኡ ግዜ ይውስኽን ብሓባር ዝፍጸም ጽቡቕ ህምታት ሳሕቲ ይኸውንን።

ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት እንታይ እዩ?

ድሕሪ ሕርሲ ዘሎ ግዜ ንጥዕና ኣእምሮ ጸቕጢ ዝፈጥር እዩ። ኣስታት 15 ሚእታዊት ኣዴታትን 9 ሚእታዊት ኣቦታትን ብሰንኪ እዚ ብጭንቀት ይሰቐዩ። እዚ ጭንቀት እዚ ናይ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት ይበሃል። ጭንቀት ኣብ እዋን ጥንሲ ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ይኹን ደቂ ተባዕትዮ ክምዕብል ይኸእል። ሓድሓደ ግዜ ግን ወለዲ ድሕሪ ሕርሲ ኣዋርሕ ጥራይ እዮም ዝሓሙ።

እዚኦም ጭንቀት ክህልወካ ከም ዝኸእሉ ዝሕብሩ ምልክታት እዮም፡

ድኻም ይስምዓካ፡ ጸዓት የብልካን፡ ሓጎስ ይጎድለካ፡ ትሓዝን፡ ሓንሳብ ሓንሳብ ትቐጣዕ ወይ ተስፋ ትስእን። ሓድሓደ ግዜ ድሕሪ ደጊም ጽቡቕ ድቃስ ክትድቅስ ኣይትኸእልን ኢኻ፡ ድኹም ሸውሃት ይህልወካ ወይ ድማ ከተተኩር ይኸብደካ። ልዕሊ ዓቕምኻ ከምዝኾነ ይስምዓካ ወይ ድማ ከቢድ ጭንቀት ይስምዓካ። ሓድሓደ ግዜ ኣብ ልዕሊ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ውላድ ኣሉታዊ/ሕማቕ ስምዒት ይህልወካ። ምናልባት ንፍዕቲ ኣደ ወይ ኣቦ ንኸይትኹኑ ትፈርሑ ወይ ብዛዕባ ውላድኩም ኣዚኹም ትጭነቕ ትኾኑ። ምስ ውላኩምኪ ርክብ ወይ ስምዒታዊ ርክብ ክትሃንጹ እውን ኣይትኸእሉን ኢኹም።

እዞም ምልክታት እዚኦም ኩሎም እንተዘይተግበሩ እውን እንተኾነ ጭንቀት ክህልወኩም ይኸእል እዩ። ጭንቀት ክሕከም ይኸእልን ክሕከም ኣለዎን – እቲ ዝሓሸ ብዝቆልፈ ክትግበር ከሎ እዩ። ስለዚ ድማ እዩ ብዛዕባ ስምዒታትኩም ብግልጺ ምዝራብን ቀልጢፍኩም ሓገዝ ክትረኽቡን ኣገዳሲ ዝኸውን። ጽቡቕ እንተዘይተሰሚዑኪ፡ ምስ መሕረሲትኪ፡ ሓኪም ማህጸንኪ ወይ ኣማኻሪ ወለዲኪ ብዛዕባ እዚ ተዘራረቢ።

ጭንቀት በዕልኹም መርምሩ

አብ ዝሓለፈ ክልተ ዕሙናት ክንደይ ግዜ ጽቡቕ ስምዒት ከምዘይተሰምዓኩም በዘም ምኽንያታት ኣረጋግጹ፡

አብቲ እትገብርዎ ዘለኹም ነገር ተገዳስነት ወይ ባህታ ውሑድ እዩ

- ጠቕላላ ኣይትግደሱን (0)
- ኣብ ገለ መዓልታት ትግደሱ (1)
- ኣብ ልዕሊ ፍርቂ ናይተን መዓልታት ትግደሱ (2)
- ዳርጋ መዓልታዊ ትግደሱ (3)

ጭንቀት፡ ትካዘ ወይ ተስፋ ምቕራጽ

- ጠቕላላ ኣይትግደሱን (0)
- ኣብ ገለ መዓልታት ትግደሱ (1)
- ኣብ ልዕሊ ፍርቂ ናይተን መዓልታት ትግደሱ (2)
- ዳርጋ መዓልታዊ ትግደሱ (3)

ምንጩ፡ ቀንዲ ሕቶታት ብዛዕባ ጭንቀት ካብ መሕተቲ ጥዕና ሕሙማት (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

ግምገማ

አብ ሓድር ዘሎ ቁጽሪ ናይተን ብመስቀል ዝተመዝገበለን ክልተ ሳጹናት ድምሩ፡፡

ውጽኢቱ ሰለስተ ወይ ልዕሊ እንተኾይኑ፡ ምኽሪ ድለዩ

ምኽሪ ካብ ክኢላ፡፡ ንኹነታትኩም ክግምግሙን ዝምጥን ሓገዝን ደገፍን ክህቡኹም ይኸእሉ፡፡ ኣድራሻታት ኣብዚ ዝስዕብ ገጻት ክትረኽቡ ኢኹም፡፡

ውጽኢቱ ካብ ሰለስተ ንታሕቲ እንተኾይኑ፡ ጭንቀት ዘመልክቱ ምልክታት ዩብልኩምን ወይ ውሑድ እዩ፡፡ ሕጂ ውን ንነብስኹም ጽቡቕ ጌርኩም ምጥማት ጽቡቕ እዩ፡፡

አብ ትሕቲ እዚ ሊንክ ዝርዝር መሕተቲ ጽሑፍ ብዛዕባ ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ብ17 ዝተፈለለዩ ቋንቋታት ክትረኽቡ ኢኹም፡ postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html



ብሉዝ ህጻን ≠ ጭንቀት

መብዛሕትኦ ግዜ ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ምልላይ ቀሊል ኣይኮነን። ድሕሪ ሕርሲ ዝመጽእ ጭንቀት ካብቲ ብሉዝ ህጻን ዝበሃል ምፍላይ እውን ኣገዳሲ እዩ። እቲ ብሉዝ ህጻን ንቡር ኮይኑ ብዙሓት ኣዴታት ድማ ኣለውን። እቲ ብሉዝ ህጻን ድሕሪ ሓደጅት መዓልታት ሕርሲ ዝመጽእ ኮይኑ እንተበዘሐ ድማ ንሓደ ሰሙን ዝጸንሕ እዩ። ኣብ እዋን ብሉዝ ህጻን ኣዴታት ብዙሕ ይበኽያ፡ ስምዒታዊ፡ ጭንቀትን ተነቀፍትን እየን። ናይዚ ምኽንያት ድማ ድሕሪ ሕርሲ ኣብ ሆርሞናት ዝመጽእ ለውጢ እዩ። እቶም ብሉዝ ህጻን ግን ባዕሎም ይኸዱ። ሓንቲ ኣደ ድሕሪ ሕርሲ ንልዕሊ ሓደ ሰሙን ጽቡቕ እንተዘይተሰሚዕዎ፡ ምናልባት ብሰንኪ ብሉዝ ህጻን ዘይኮነስ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት ክህልዎ ይኸእል እዩ።

ብዛዕባኡ ተዛረብ

ወለዲ ጽቡቕ ኣብ ዘይስምዖም ግዜን ዓቕሊ ጽቡቅን ድኻምን ምስ ዝህልዎም፡ መብዛሕትኦ ግዜ ብዛዕባ እዚ ምስ ሓደ ሰብ ምዝርራብ የጸግዎም። ንኣብነት ምስ ናይ ገዳእ ርእሰኹም ስድራቤት ወይ ኣዕሩኽትኹም ምዝርራብ ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ሓደስቲ ወለዲ መብዛሕትኦ ግዜ ድሕሪ ሕርሲ ሕጉሳት ክኾኑ ትጽቢት ይገብሩን ሕጉሳት ኣብ ዘይኮኑሉ እዋን ሕፍረት ይስምዕዎን። እንተኾነ ግን ድሕሪ ሕርሲ ስነ-ኣእምሮኣዊ ቅልውላው ዘጋጥም ኣጋጣሚታት ዘይተለምደ ኣይኮነን።

ሕማቕ ወላዲ ንክይትኸውን ዘስዕቦ ፍርሒ

ኣብ ቅልውላው ጥዕና ኣእምሮ ዝርከቡ ወለዲ ሓድሓደ ግዜ ሕማቕ ወላዲ ምኺኖም ይጮነቹ። ሓድሓደ ግዜ ወለዲ ውላይም ካብታቶም ከይውሰድ ከይተረፈ ይፈርሑ። እዚ ግን ኣዝዩ ሳሕቲ እዩ ዘጋጥም፡ ኣብ ህጹጽ ኩነታት ጥራይ። ድሕሪ ሕርሲ ዝፍጠሩ ሕማማት ኣእምሮ መብዛሕትኦ ግዜ ኣዝዮ ብጽቡቕ ክሕከሙ ይኸእሉ። መብዛሕትኦም እቶም ዝተጠቐሱን ስድራቤቶምን ይሓውዩን ምስ ውላይም ጽቡቕ ርክብ ክሃንዱ ይኸእሉን።

ዝጸንሐ ሕማም ኣእምሮ

ቅድሚ ምጥናስኪ ድሮ ከም ጭንቀት ዝኣመሰለ ሕማም ኣእምሮ ነይሩኪ ድዩ? ድሕሪኡ ቅድሚ ምጥናስኪ ምስ ሓኪም ማህጸንኪ ብዛዕባ እዚ ምዝርራብ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ኣብ እዋን ጥንስን ምጥባውን ንሕማም ኣእምሮ ዝኸውን መድሃኒት (ንኣብነት ጸረ-ጭንቀት) ምውሳድ ክኸጽል ይኸእል ። ብዛዕባ እዚ ምስ ሓኪም ወይ ሓኪም ስነ-ኣእምሮ ተዘራረቡ።



ሓገዝ ድለዩ

ቅልጡፍ ቅልውላው

እዞም ኣገልግሎታት እዚኦም ዋላ ብለይቲ ኩሉ ግዜ ኣብ ጎንኹም እዮም፡

- ናይ ወለዲ ሓገዝ መስመር፡ ቴሌፎን 0848 35 45 55
- ማእከል ጸውዒት ሀጹጽ ሕክምና፡ ቴሌፎን 061 261 15 15
- Dargebotene Hand (ኣብ ኢድና ዘሎ ሓገዝ፡ ቴሌፎን) 143

ሰለስቲኦም ኣገልግሎታት ብነጻ እዮም።

ናይ ሕክምና ደገፍ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡

- **ስነ-አእምሮአዊ ማሕበራዊ ምኽሪ** ናይ ደቂ ኣንስትዮ ክሊኒክ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል ባዘል ምስ ጥንስን ሕርስን ዝተኣሳሰሩ ሕማማት ኣእምሮ ኣብ ምኽሪ ምሃብ ዝነጥፍ እዩ፡
ቴሌፎን 061 328 53 21, ኢሜይል፡ gyn.psychosomatik@usb.ch
(ብመድሕን ጥዕና ይሸፈን)
- ኣብቲ **ብዘይ ቆጶራ ትእለዮ ክሊኒክ** ኣብ Kornhausgasse ናይ UPK Basel ብዘይ ኣቕዲምካ ቆጶራ ናይ ስነ-አእምሮ ክንክን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ upk.ch/akutambulanz ቴሌፎን 061 325 81 81, ፖስታ፡ zdk@upk.ch
ካብ ሰኑይ ክሳብ ግርቢ ኣብ መንጎ ሰዓት 8.00 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 4.00 ድሕሪ ቀትሪ ኣብ Basel ኣብ ዝርከብ Kornhausgasse 7 ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም።
(ብመድሕን ጥዕና ይሸፈን)
- ምምኽር ን **ምኽሪ ወለዲ** ኣብ ጭንቀትን ሕቶታት ብዘዕባ ኣተዓባብዎ ቆልዑን፡ ተራ ስድራቤትን ምዕባላ፡ ክንክን፡ ኣመጋግባን ድቃስን ውላድኩም፡ www.muetterberatung-bl-bs.ch
- **ፍወሳ (ቴራፒ)**፡ ሓኪምኩም ናብ ክኢላ ስነ-አእምሮአዊ ፍወሳ ክሰደኩም ይኽእል እዩ። ንኣማኸሪ ወይ ፍወሳ ዝኸውን ክኢላታት ባዕልኹም ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ www.doc24.ch
(ብመድሕን ጥዕና ይሸፈን)
- ኣብዚ ትርጉማት ናብ በብቋንቋኹም፡ ብተለፎን ወይ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡
www.inter-pret.ch/de/angebote/regionale-vermittlungstellen-237.html

ህትመት

የጽሁፍ ይዘት ክፍሎች የተበዘተ ከ Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich በተሰጠ ፍቃድ ነው።
ለግራፊክስ እና ስዕላዊ መግለጫዎች፡ Sarah Weishaupt

