



እርስዎ እናት ወይም አባት ሊሆኑ ነው። ምን አይነት ስሜት ይሰማዎታል?

በእርግዝና ወቅትና ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥም ጭንቀትን የተመለከተ መረጃ።



የህጻን ልጅ መምጣት ህይወትዎን ይቀይረዋል

እያንዳንዱ ወሊድ ህይወትዎን ይቀይረዋል። ዕለታዊ መደበኛ ተግባሮች ይቀየራሉ፣ በቤተሰቡ ውስጥ እንደገና መገለጽ/መዘጋጀት ያለባቸው አዳዲስ ተግባሮችና የስራ ድርሻዎች አሉ። ሁሉም ለውጦች ቀላል አይደሉም። ህጻኑ ከፍተኛ ትኩረት ይፈልጋል። ከፍተኛ ኃላፊነትና እንቅልፍ አልባ ምሽቶች አስጨናቂ ናቸው። በሰውነትና ሆርሞኖች ላይ የሚከሰቱ ለውጦች አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ። በግንኙነት መካከል የሚፈጠሩ አለመግባባቶች በአብዛኛው የሚጨምሩ ከመሆኑም በተጨማሪ ማራኪ የአብሮነት አፍታዎች በእጅጉ ይቀንሳሉ።

የድህረ ወሊድ ጭንቀት ምንድን ነው?

የድህረ ወሊድ ጊዜ ለአእምሮ ጤና አስጨናቂ ነው። በዚህ ምክንያት ወደ 15 በመቶ የሚጠጉ እናቶችና ወደ 9 በመቶ የሚጠጉ አባቶች በጭንቀት ይሰቃያሉ። ይህ ጭንቀት የድህረ ወሊድ ጭንቀት ተብሎ ይታወቃል። በእርግዝና ወቅት ጭንቀት በሴቶችም በወንዶችም ላይ ሊፈጠር ይችላል። አንዳንድ ጊዜያት ወላጆች ብቻ ከወሊድ ከወራት በኋላ ይታመማሉ።

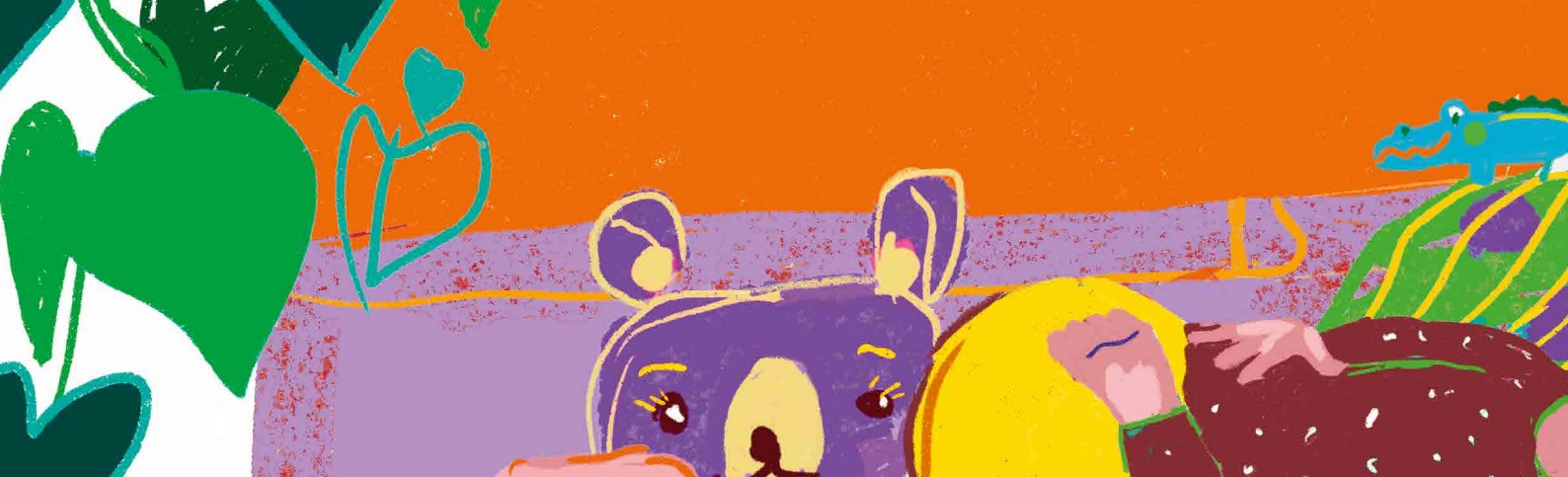
የሚከተሉት ጭንቀት ያጋጠመዎ የመሆኑ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ፡

የድካም ስሜት መሰማት፣ አቅም ማጣት፣ ድስታ አልባ መሆን፣ ማዘን፣ አንዳንድ ጊዜ መሰላቸት ወይም ተስፋ ማጣት። አንዳንድ ጊዜ ጥሩ እንቅልፍ ላይተኙ፣ የምግብ ፍላጎትዎ ሊቀንስ ወይም ትኩረትዎን ለመሰብሰብ ሊቸገሩ ይችላሉ። ግራ የመጋባት ወይም ከባድ የፍርሀት ስሜት ይሰማዎታል። አንዳንድ ጊዜ ስለ ልጅዎ አሉታዊ/መጥፎ ስሜቶች ይሰሙዎታል። ምናልባት ለልጅዎ ጥሩ እናትወይም አባት አልሆንም ብለው ሊፈሩ ወይም ስለ ልጅዎ በተመለከተ ሊሰጉ ይችላሉ። በተጨማሪም ከልጅዎ ጋር ግንኙነት ወይም ስነ ልቡናዊ ቁርኝት ማጎልበት ላይችሉ ይችላሉ።

ምንም እንኳን ሁሉም እነዚህ ምልክቶች ላያጋጥሙዎ ቢችሉም ጭንቀት ሊፈጠርብዎ ይችላል።

ጭንቀት እንደተፈጠረ ወዲያው - በተሻለ ሁኔታ ሊታከም ይችላል እንዲሁም መታከም አለበት።

ስለሚሰሙዎት ስሜቶች በግልጽ መናገር እና በአፋጣኝ እርዳታ ማግኘት የሚያስፈልግዎት ለዚህ ነው። ጥሩ ስሜት ካልተሰማዎት ስለ ስሜትዎ በተመለከተ አዋላጅዎን፣ የማህጻን ሀኪምዎን ወይም የወላጅ አማካሪዎን ያነጋግሩ።



ጭንቀትን በራስ ማረጋገጥ

በሚከተሉት ምክንያቶች የተነሳ ባለፉት ሳምንታት ውስጥ በየምን ያክል ጊዜያት ጥሩ ስሜት እንዳልተሰማዎ ያረጋግጡ።

ለሚሰሩት ስራ ትንሽ ፍላጎት ወይም ደስታ ማግኘት

- ምንም ስሜት/ደስታ ማጣት (0)
- በእያንዳንዱ ቀናት (1)
- ከግማሽ ላልበለጡ ቀናት (2)
- በየቀኑ ሊባል በሚችል ደሰረጃ (3)

ጭንቀት፣ ጸጸት ወይም ተስፋ ማጣት

- ምንም ስሜት/ደስታ ማጣት (0)
- በእያንዳንዱ ቀናት (1)
- ከግማሽ ላልበለጡ ቀናት (2)
- በየቀኑ ሊባል በሚችል ደሰረጃ (3)

ምንጭ: ጭንቀትን በተመለከተ ከታካሚ የጤና መጠይቅ የተወሰዱ ዋና ዋና ጥያቄዎች (PHQ-2; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

ግምገማ/ምርመራ

የመስቀል ምልክት በተደረገባቸው ሁለቱ ሰጥኖች ላይ በቅንፍ ውስጥ ያሉትን ቁጥሮች ያስገቡ።

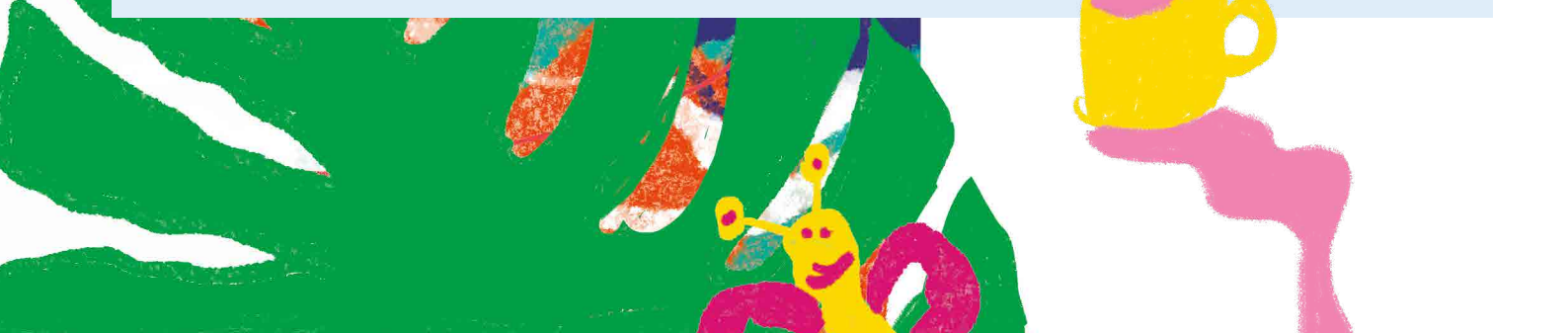
ውጤቱ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ: ምክር ያግኙ

የባለሙያ ምክር ያግኙ። ባለሙያዎቹ ሁኔታዎን መርምረው ተስማሚ እርዳታና ድጋፍ ያቀርቡልዎታል። አድራሻዎችን በቀጣዮቹ ገጾች ላይ ያገኛሉ።

ውጤትዎ ከሶስት በታች ከሆነ: ጭንቀት ያለብዎ መሆኑን የሚያሳዩ ምንም ወይም ጥቂት ምልክቶች ይኖሩዎታል። አሁንም እራስዎን ማየትዎ ጥሩ ጥቅም ይኖረዎታል።

ከዚህ ማስፈንጠሪያ ስር የድህረ ወሊድ ጭንቀትን በተመለከተ በ17 የተለያዩ ቋንቋዎች የተዘጋጀ ዝርዝር መጠይቅ ያገኛሉ: [ማስፈንጠሪያው በኋላ ላይ ይገባል](http://postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html)

postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html



መታከት ≠ ጭንቀት

በአብዛኛው የድህረ ወሊድ ጭንቀትን ለመገንዘብ ቀላል አይደለም። በተጨማሪም የድህረ ወሊድ ጭንቀትን መታከት ተብሎ ከሚጠራው ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው። መታከት የተለመደና ብዙ እናቶችን የሚያጋጥም ነው። መታከት ከወሊድ በኋላ ባሉት ጥቂት ቀናት ውስጥ የሚያጋጥም ሲሆን ቢበዛ በሰምንት ውስጥ ይጠፋል። መታከት በሚያጋጥምበት ወቅት እናቶች አብዝተው ያለቅሳሉ፣ ስሜታዊ ይሆናሉ፣ ይሰጋሉ እንዲሁም ብስጭ ይሆናሉ። የዚህ ምክንያቱ ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥሟቸው የሆርሞኖች መቀየር ነው። ሆኖም መታከት በራሱ ጊዜ ይጠፋል። አንድ እናት ከወሊድ በኋላ ከአንድ ሳምንት በላይ ጥሩ ስሜት የማይሰማት ከሆነ ይህ በመታከት ምክንያት የተፈጠረ ላይሆን የሚችል ከመሆኑም ባለፈ የድህረ ወሊድ ጭንቀት አጋጥሟት ሊሆን ይችላል።

ስለዚህ ይናገሩ

ወላጆች ጥሩ ስሜት የማይሰማቸው ከሆነ እና ግራ የሚጋቡና የሚሰላቹ ከሆነ በአብዛኛው ይህን ለሌላ ሰው ለመናገር ይከብዳቸዋል። ይህን ለምሳሌ ለቤተሰብ ወይም ለጓደኞች መናገር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። አዲስ ወላጆች አብዛኛውን ጊዜ ከወሊድ በኋላ ደስተኛ እንደሚሆኑ ጠብቀው ደስተኛ መሆን ሳይችሉ ሲቀሩ የሀፍረት/መሸማቀቅ ስሜት ይሰማቸዋል። ሆኖም ከወሊድ በኋላ የሚያጋጥሙ የሥነ ልቡና የቀውስ ሁኔታዎች ያልተለመዱ አይደሉም።

መጥፎ ወላጅ የመሆን ፍርሀት

የአእምሮ ጤና ቀውስ ያጋጠማቸው ወላጆች አንዳንድ ጊዜ ጥሩ ወላጅ አልሆንም የሚል ስጋት ይፈጠርባቸዋል። ወላጆች በተጨማሪም ህጻን ልጃቸው ሊወሰድብን ይችላል ብለውም ይፈራሉ። ሆኖም ይህ የሚያጋጥመው እጅግ አልፎ አልፎ በድንገተኛ ሁኔታዎች ብቻ ነው። የድህረ ወሊድ የአእምሮ ህመም በአብዛኛው በጥሩ ሁኔታ ሊታከም ይችላል። አብዛኞቹ ተጽእኖ የሚፈጠርባቸው ሰዎችና ቤተሰቦቻቸው የሚያገግሙ ከመሆኑም በተጨማሪ ከልጆቻቸው ጋር ጥሩ ግንኙነት መመስረት ይችላሉ።

ቀደም ሲልም የነበረ የአእምሮ ህመም

ቀደም ሲልም ከማርገዝዎ በፊት እንደ ጭንቀት ያለ የአእምሮ ህመም አለብዎ? ከሆነ ከማርገዝዎ በፊት ይህን በተመለከተ የማህጸን ሀኪምዎን ማናገር ጥሩ ሀሳብ ነው። በእርግዝና ወቅትና ጡት ማጥባት ወቅት የአእምሮ ህመም መድሀኒትን (ምሳ: የጭንቀት መከላከያዎችን) መውሰድዎን ሊቀጥሉ ይቻላሉ። ይህን በተመለከተ ዶክተር ወይም የስነ ልቡናና አእምሮ ሀኪም ያናግሩ።



እርዳታ ያግኙ

ስር የሰደደ ቀውስ

እነዚህን አገልግሎቶች ሁልጊዜም በምሽትም ጭምር ያገኛሉ፡

- የወላጅ የእርዳታ መስጫ መስመር: ስልክ: 0848 35 45 55
- የድንገተኛ ህክምና የጥሪ ማዕከል: ስልክ: 061 261 15 15
- Dargebotene Hand (ፈጣን እርዳታ ለማግኘት): ስልክ: 143

ሶስቱም አገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ ናቸው።

የህክምና ድጋፍ እዚህ ማግኘት ይችላሉ፡

- የባዜል የዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል የሴቶች **የሥነ ልቦና-ማህበራዊ የምክር** አገልግሎት ማዕከል ከእርግዝናና የልጅ ወሊድ ጋር ተያያዥነት ላላቸው የአእምሮ ህመሞች የምክር አገልግሎት የማቅረብ ሙያዊ ልምድ አለው፡ ስልክ: 061 328 53 21፣ ኢሜይል: gyn.psychosomatik@usb.ch (በጤና መድን ዋስትና ሽፋን ተሰጥቶታል)
- በ **UPK Basel Kornhausgasse የእግር ጉዞ ርቀት ክሊኒክ** ያለ ቅድሚያ ቀጠሮ የአእምሮ-ሥነ ልቦና እንክብካቤ ማግኘት ይችላሉ: upk.ch/akutambulanz ስልክ: 061 325 81 81፣ መልእክት: zdk@upk.ch Basel ውስጥ ወደ Kornhausgasse 7 ከሰኞ እስከ አርብ ከ8.00 am እስከ 4.00 pm. ሰዓት በቀላሉ መምጣት ይችላሉ። (በጤና መድን ዋስትና ሽፋን ተሰጥቶታል)
- በጭንቀት ላይ የወላጅ ምክር ለማግኘት እና ስለ ልጅ አስተዳደግ፣ ስለ የቤተሰብ ሚና እና የልጅዎ እድገት፣ እንክብካቤ፣ አመጋገብ እና እንቅልፍ ለተመለከቱ ጥያቄዎች: www.muetterberatung-bi-bs.ch (ያለ ክፍያ)
- **ህክምና**: ዶክተር ሳይኮቴራፒ /የስነ ልቦና ህክምና/ ወደሚያገኙበት ስፔሻሊስት ሊልክዎ ይችላል። እራስዎን የሚያከምቡት ምክር ወይም ህክምና የሚሰጡዎት ስፔሻሊስቶች እዚህ ማግኘት ይችላሉ: www.doc24.ch (በጤና መድን ዋስትና ሽፋን ተሰጥቶታል)
- እዚህ በቋንቋዎ የትርጉም አገልግሎቶች በስልክ ወይም በድረገጽ በ: www.inter-pret.ch/de/angebote/regionale-vermittlungstellen-237.html

ህትመት

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

