

Pacific Post Partum Support Society

انجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک



مادران دارای فرزندان خردسال یا زنان باردار

آیا اندوهگین هستید؟ مستأصلید؟
مضطربید؟ بی‌حس هستید؟

ما درک می‌کنیم. ما می‌توانیم کمک کنیم.

حمایت تلفنی: (604) 255-7999
تلفن رایگان: (855) 255-7999
www.postpartum.org

(ما از کسانی که خودشان مراجعه می‌کنند استقبال می‌کنیم)

ما در سراسر لوئر مین‌لند حمایت تلفنی ارائه می‌کنیم و گروه‌های حمایتی داریم.

ما از پدرها نیز حمایت می‌کنیم!

(تماس اولیه‌ی شما با کارکنان انگلیسی زبان خواهد بود. برای کمک گرفتن به زبان فارسی، لطفاً نام و شماره‌ی تماس خود را به کارمند ما بدهید و درخواست کنید که کارمند فارسی زبان ما به شما زنگ بزند.)

در باره‌ی این انجمن

انجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک (Pacific Post Partum Support Society) از سال 1971 تاکنون، در طول دوره‌ی سازگاری پیش و پس از زایمان، از تازه مادران و خانواده‌هایشان حمایت می‌کند. انجمن ما با بهره‌گیری از بیش از 40 سال تجربه، برنامه‌ی بی‌نظیر و مؤثری را برای درمان افسردگی و اضطراب پس از زایمان ایجاد کرده است.

رسالت ما

رسالت ما این است که به انزوا و اندوهی که بسیاری از زنان و خانواده‌هایشان در اثر تغییرهای عمیق ناشی از زایمان یا پذیرش فرزندخوانده در زندگی خود تجربه می‌کنند پایان دهیم.

برای آگاهی بیشتر، لطفاً با ما تماس بگیرید:

Pacific Post Partum Support Society
200-7342 Winston Street, Burnaby, BC V5A 2H1
خط حمایت تلفنی: (604) 255-7999
تلفن رایگان: (855) 255-7999
تلفن اداری: (604) 255-7955

www.postpartum.org

برای منابع بیشتر به زبان فارسی، اطلاعات بیشتر در باره‌ی خدمات حمایت اجتماعی، و برای ترجمه‌ی انگلیسی این بروشور، لطفاً وبسایت ما را ببینید.

English version of this brochure can be found at www.postpartum.org.

Mothers with young children or pregnant women [Persian]

اطلاعاتی در باره‌ی افسردگی و اضطراب پس از زایمان (PPD/A):

- 15% تا 20% مادران افسردگی و اضطراب پس از زایمان را تجربه می‌کنند.
- پس از تولد نوزاد، 10% پدران افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند.
- زنان باردار و والدینی که کودکی را به فرزندخواندگی می‌پذیرند نیز ممکن است افسردگی و اضطراب پس از زایمان را تجربه کنند.

این قبیل احساسات ...

- ممکن است در زمان بارداری، پس از زایمان، یا چند ماه بعد از زایمان شروع شود
- امکان دارد که چند هفته، یا چند ماه، یا حتی یک سال پس از زایمان ادامه پیدا کند
- می‌تواند پس از تولد اولین فرزند یا فرزندان بعدی ظاهر شود. اگر مادر دارای سابقه‌ی افسردگی باشد، احتمال بروز افسردگی پس از زایمان افزایش می‌یابد.

بسیار مهم است که به خاطر داشته باشیم که افسردگی یا چالش‌های پس از زایمان تقصیر زن نیست. بروز چنین حالتی نشانه‌ی این نیست که آن زن فاقد صلاحیت، «دیوانه»، یا ضعیف است.

شما می‌توانید با معالجه و حمایت صحیح، بهبودی پیدا کنید و درمان شوید.

آیا با موارد زیر مواجه هستید؟

- تنها و بدون کمک
- احساس اینکه چیزی درست نیست
- احساس نگرانی زیاد در تمام مدت
- احساس بی‌حسی و کرختی
- اغلب و بدون دلیل خاصی گریه کردن
- احساس درماندگی یا ناتوانی در انجام کارهای روزانه
- ترس از تنهایی
- احساساتی از این قبیل که شما به خوبی مادران دیگر نیستید
- داشتن افکار ترسناک یا مزاحم
- نگرانی بیش از حد برای فرزندان
- بی‌علاقه‌گی به کودک؛ وابستگی نداشتن به کودک
- احساس افسردگی که دامنه‌ی آن از غصه خوردن تا فکر خودکشی را در بر می‌گیرد
- اضطراب یا حملات وحشت
- عصبانیت و پرخاشگری
- اختلال خواب
- بی‌اشتهایی
- احساس کینه نسبت به کودک یا اعضای خانواده
- احساس نقص یا غیر مفید بودن

اگر کوچک‌ترین فرزندان کمتر از سه سال سن دارد، یا اگر در حال حاضر باردار هستید و یکی از احساسات بالا را دارید، ما می‌توانیم به شما کمک کنیم.

سایر چالش‌ها و موانع پیش روی

مهاجران فارسی زبان احتمالاً عبارتند از:

- دلتنگی برای خویشان و دوستانی که از آن‌ها دور هستید
- دور بودن از کسانی که می‌توانستند در بچه‌داری به شما کمک کنند
- مشکل زبان
- نداشتن اطلاعات یا دسترسی نداشتن به منابع و امکانات؛ نمی‌دانید برای دریافت کمک به کجا مراجعه کنید
- آگاهی نداشتن از سیستم مراقبت‌های بهداشتی کانادا
- دشواری برای ایجاد یک حلقه‌ی اجتماعی جدید در کانادا
- احساس تنهایی، و انزوا
- دلتنگی برای فرهنگ و سنت‌های خود
- دشواری در فهم تشخیص‌ها یا توصیه‌های پزشک
- دشواری در خو گرفتن به آب و هوای محیط جدید
- چنانچه به تنهایی بچه را سرپرستی می‌کنید، احساس اینکه دیگر افراد جامعه در مورد شما قضاوت کنند
- در کشور زادگاه شما در مورد افسردگی و اضطراب پس از زایمان صحبتی نمی‌شود، و این امر باعث می‌شود که زنان احساس تنهایی و شرمساری کنند
- نبود آموزش و ننگ شمردن بیماری روانی در کشور زادگاه باعث می‌شود که زنان درخواست کمک نکنند

صدای زنان:

«تفاوت‌های فرهنگی تکان‌دهنده بود. چرا که ما در فرهنگ خودمان معمولاً حمایت‌های فراوانی از طرف خانواده دریافت می‌کنیم. اما من در اینجا تنها بودم.»

«هرگز فکر نمی‌کردم که داشتن یک بچه می‌تواند این‌قدر مشکل باشد. ولی این امر یک شوک کامل بود. دست کم در چهار ماه اول، مرتب به خودم می‌گفتم: این چه کاری بود من کردم؟ چه فکری می‌کردم؟ اصلاً برای چه بچه می‌خواستیم؟»

«خیلی نگران آینده بودم. توی موقعیت بدی گیر کرده بودم. ... مدت زیادی خانه‌نشین شده بودم. و این خیلی بد بود. نیاز به کسی برای صحبت کردن و تشویق برای بیرون رفتن از خانه داشتم.»

«من مبتلا به افسردگی بودم، اما نمی‌دانستم که در چه وضعیتی هستم. وقتی که در ایران بودم، نمی‌دانستم که چیزی به نام «افسردگی پس از زایمان» هم وجود دارد.»

«والدینم اینجا نبودند و شوهرم باید سر کار می‌رفت. من تنها بودم و این امر برایم یک شوک واقعی بود. همیشه گریه می‌کردم. احتیاج داشتم که کسی را ببینم. جلسه‌های آزادی که در کامیونیتی سنتر برگزار می‌شود خیلی برایم مفید بود. این جلسه‌ها احتیاج به ثبت نام قبلی ندارند.»

«قبل از اینکه به انجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک ارجاع داده شوم، از هیچ‌کسی کمکی به من نمی‌شد. و این خیلی برایم سخت بود. آگاهی از اینکه چنین انجمنی وجود دارد خیلی خوشحال‌کننده بود.»

«من از سایر مادرانی که در این گروه هستند قدردانی می‌کنم. به خاطر اینکه این گروه خیلی برای من مفید بوده است. این گروه کمک خیلی خیلی بزرگی بوده است. عضو یک گروه بودن خیلی خوب است.»