



Đó không chỉ là cảm giác buồn chán sau sinh

Có thể đó chỉ là “cảm giác buồn chán sau sinh.” Một số phụ nữ có những cảm giác này trong vài tuần sau khi sinh.

Đôi khi đó không chỉ là "cảm giác buồn chán sau sinh." Nó còn là một điều gì đó nghiêm trọng hơn, được biết đến như bệnh trầm cảm hậu sản (còn được gọi là PPD).

Quý vị có:

- Thấy lúc nào cũng mệt mỏi không?
- Khó ngủ, cho dù quý vị thấy mệt mỏi?
- Khóc vô cớ?
- Nghĩ là mình không được tốt cho lắm?
- Hay quên?
- Thấy giống như mọi thứ đều không được như ý và quý vị lại không thể làm gì ngăn được?
- Không thiết tha đến việc ăn uống, hay tình dục?

Đó là một số triệu chứng về bệnh PPD. Nếu quý vị thấy mình giống như vậy, hãy xin được trợ giúp ngay. Không cần thiết phải chịu đựng. Xin lời khuyên của bác sĩ quý vị. Một số phụ nữ thấy hữu ích khi đến trị liệu để được nói về các vấn đề của họ. Những người khác dùng thuốc được gọi là thuốc chống trầm cảm. Bác sĩ quý vị sẽ giúp quyết định đúng cách trị liệu cho quý vị.

Đừng chần chừ – hãy điều trị để quý vị có thể bắt đầu cảm thấy đỡ hơn và vui thú với con mình.

Nếu quý vị từng cảm thấy như mình có thể làm thương tổn đến con mình hay chính mình, HÃY XIN ĐƯỢC TRỢ GIÚP ngay!

Tự chăm sóc bản thân mình

- Nói chuyện với người mình tin tưởng. Giữ tất cả trong lòng còn tệ hại hơn.
- Cố nghỉ ngơi trong lúc chăm sóc con, cho dù chỉ được một tiếng đồng hồ. Đi bộ. Thậm chí đi tắm cũng có thể giúp được quý vị.

Các Nguồn Hỗ Trợ Hữu Ích

Nếu quý vị là một phụ huynh cần được trợ giúp: Gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Phụ Huynh của Family Paths tại **1-800-829-3777**.

Nếu quý vị cảm thấy quý vị có thể làm hại chính mình hay người khác: Gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Khủng Hoảng tại **1-800-309-2131**.



Nghe không hợp lý.
Quý vị có được em bé đáng yêu bé bỏng này trong vòng tay. Bé trông rất giống quý vị, và ngay cả nụ cười. Người khác mê mẩn con quý vị. Vậy tại sao quý vị lại không vui chứ?

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.