

Sante Mantal Pandan ak Aprè Gwosès

Siy ak Sentòm sou Depresyon ak Anksyete

Èske w te konnen?

- Sentòm **depresyon ak anksyete kapab rive nenpòt moun** pandan gwosès oswa aprè tibebe a fin fèt.
- Anviwon **1 sou 5 fanm** fè eksperyans sentòm depresyon oswa anksyete **pandan gwosès oswa aprè akouchman**.
- Anviwon **1 sou 10 gason** gen chans pou l fè eksperyans sentòm **tankou fiti papa oswa nouvo papa**.
- **Egalman, sentòm baby Blues a komen** lakay medam yo aprè akouchman . W ap santi siy depresyon (tristès, chanjman atitid, oswa chagren), men y ap **disparèt nan de semèn**. Depresyon oswa anksyete se maladi ki dire plis pase de semèn.



Koz yo

- Chanjman òmon nan kò w, pandan ak aprè gwosès la
- Nouvo vi antanke paran
- Istwa lafanmi
- Estrès / chòk
- Èske te deja souffri depresyon oswa anksyete

Siy oswa Sentòm

Si gen sentòm depresyon ak anksyete, ou kapab:

- Santi w tris, vid, oswa chagren
- Pa entèrese nan aktivite w pi renmen yo
- Manje twòp oswa pa manjeditou
- Santi yon gwo laperèz oswa enkyetid
- Santi w fatigue pi souvan
- Pa kapab dòmi oswa dòmi twòp
- Santi w dezespere
- Pa kapab panse oswa sonje detay
- Gen panse pou fè tèt ou mal oswa lòt moun

Egalman, kèk moun kapab fè eksperyans chanjman atitid, kòlè, oswa fristrasyon.

Efè yo

Siy oswa sentòm depresyon ak anksyete kapab lejè oswa trè grav. **Sentòm yo kapab anpeche w konekte ak tibebe w la** oswa ak lòt moun ki nan antouraj ou. Ti bebe yo kapab santi lè moun k ap okipe yo a an difikilte, sa ki kapab afekte kwasans ak devlopman yo egalman.



Bon Nouvèl

Depresyon ak anksyete kapab jere epi trete.



Èd disponib.

Konprann sentòm ou yo

Vizite adomisil ou a oswa pwofesyonèl sante w la kapab poze kesyon depistaj pou tcheke siy depresyon oswa anksyete. Kesyon depistaj yo ede idantifye si w soufri enpe oswa pa ditou, tanzantan, oswa fwa souvan sentòm depresyon oswa anksyete. **Konprann sentòm ou yo kapab ede w idantifye bezwen w yo epi kreye yon plan swen.**



Si w GEN enpe sentòm OSWA W PA GEN DITOU:

- Rete atantif de siy ak sentòm depresyon epi anksyete. Sentòm yo kapab chanje rapidman (lakay fanm ak gason) pandan ak aprè peryòd gwosès la.
- **Pratike bon abitud epi pran swen tèt ou** pou sipòte sante ak byennèt ou.



Si w gen kèk sentòm:

- **Swiv sentòm ou yo**, sitou pou asire w ke w pa santi w pi mal.
- **Itilize bon abitud epi pran swen tèt ou** pou sipòte byennèt ou.
- **Eseye konsèy kout tèms oswa terapi lapawòl.**



Si w gen ANPIL sentòm:

- **Fè yon evalyasyon sante mantal nan men yon pwofesyonèl sante mantal oswa medikal founisè.** Vizite adomisil ou a kapab founi w referans si sa nesesè.
- **Diskite sou opsyonswen w yo avèk yon pwofesyonèl sante mantal oswa medikal founisè.**
- Si w gen **lide fè tèt ou mal, tibebe w la oswa nenpòt lòt moun, se yon ijans.** Tanpri mande èd touswit.

Remak: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



Jere siy ak sentòm depresyon epi enkyetid

Kisa w kapab fè?

Bon abitud pou sante ak pran swen tèt ou kapab ede w **sipòte** byennèt emosyonèl ak fizikou. Bon abitud ak pran swen tèt ou gen ladan bagay tankou:

- Fè aktivite chak jou (egzanp: mache, fè mouvman, danse)
- Manje sa ki bon sante
- Fè yon bagay ki fè kè w kontan chak jou
- Dòmi ase
- Mande èd lè w bezwen l
- Pran kèk minit pou respire pwofondman, detire kò w, oswa detann ou
- Pase tan ak zanmi oswa fanmi
- Respekte randevou w pou sante fizik ak mantal



Kisa ki kapab ede ankò?



Konsèy oswa Terapi Lapawòl

Pale ak yon pwofesyonèl sante mantal kapab ede w konprann poukisa w santi w fason sa a epi ede w jwenn fason pou jere sa.



Medikaman

Founisè w la kapab founi w medikaman pou ede w ak depresyon oswa anksyete.



Konsèy / Terapi Lapawòl + medikaman

Gen kèk moun panse pran medikaman pandan y ap swiv konsèy oswa terapi lapawòl bay pi bon rezilta pou yo.

Konsilte pwochen paj la pou plis enfòmasyon sou konsèy / terapi lapawòl ak medikaman

Konsèy oswa Terapi Lapawòl:

- Li sipoze yon **espas san diskriminasyon pou diskitesou defi pèsònèl ak fason pou jere yo**.
- Ou menm ak konseye / terapis ou a **kapab pale sou jan w santi w**, chanjman resan **nan lavi w, eksperyans ou te fè yo, relasyon, nenpòt panse oswa enkyetid boulvèsan** ki afekte w.
- **Li kapab pran tan pou w santi w byen**. Terapi lapawòl kapab ede w devlope konpetans k ap itil ou pandan tout lavi w.
- **Sikonseye / terapis w ap travay avè l la pa bon pou ou**, ou kapab **esesye** travay avèk **yon lòt**.



Medikkaman:

- **Diskite ak** founisè **medical ou a sou** opsyon **w yo**, efè segondè **posib**, ak **fason pou jere** epi itilize yo san danje.
- Medikaman pou depresyon oswa anksyete **kapab pran plizyè semèn pou kòmanse ede w**. Si sentòm yo pa amelyore jan w te diskite sa ak founisè w la, ou kapab chanje dòz la oswa medikaman an.
- **Li kapab fè plizyè tantativ pou jwenn bon medikaman** anak dòz ki bon pou ou a. **Kontinye pataje jan w santi w** pou founisè w la kapab fè ajisteman ki nesèsè.



Pou fanm ki ansent oswa k ap bay tete, yo jeneralman konsidere medikaman sèlman nan ka depresyon GRAV, si pasyan an te deja pran medikaman sa a anvan li te vin ansent, oswa si lòt tretman yo pat efikas.



Resous

Si w panse fè tèt ou mal oswa lòt moun, sa a se yon ijans. Jwenn èd kounye a.

Ekri oswa rele 988

Liy Èd pou Swisid ak Kriz (*Suicide & Crisis Lifeline*)

Ekri oswa rele 1-833-TLC-MAMA

Liy Dirèk Nasyonal pou Sante Mantal Fanm Ansent (*National Maternal Mental Health Hotline*)

Kontakte founisè sante mantal ou si w gen youn.



Remak: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

Michigan State University ak Strong Beginnings te kreye Pwogram Federal Healthy Start la. Pwojè sa a te resevwa yon gwo sipò ak finansman Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Michigan (*Michigan Department of Health and Human Services*). Kontni an se sèlman responsablite otè yo e li pa nesèsman reprezante opinyon ofisyèl Depatman an.



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start