



ما هو إكتئاب ما بعد الولادة؟

العالم مليء بالمعاناة، كما هو مليء بالتغلبات عليها. هيلين كيلر

يمكن للمرأة أن تمر باكتئاب ما بعد الولادة إذا شعرت بالسوء لعدة أسابيع ، أشهر عديدة أو لفترة أطول بعد ولادة طفلها.

الكثير من النساء يشعرون بهذه الطريقة. اكتئاب ما بعد الولادة له بداية ونهاية ويمكن علاجه.



الأفكار والمشاعر التي قد تواجهينها:

- قد تشعرين بالغضب، القلق أو الحزن.
- قد تشعرين بالذعر ..
- قد تشعرين أنك لست أما جيدة.
- قد تشعرين بالاحباط أو الغضب مع طفلك.
- من الممكن أن تشعرين أنك سيئة، وضعيف، أو كسولة.
- قد يكون لديك أفكارا تخيفكي
- قد تبكي كثيرا ..
- قد تشعرين بالسوء والحياة مع الطفل لم تكن ما تصورتها .

كيف يمكنك مساعدة نفسك للشعور بحال أفضل:

- العناية الجيدة بجسمك و ذلك بالأكل ، والنوم الصحي وممارسة الرياضة.
- اطلب المساعدة التي تحتاج إليها من زوجك، شريك، العائلة والأصدقاء.
- تعرف على المزيد حول اكتئاب ما بعد الولادة، وسبل للتحسن.
- الانضمام إلى مجموعة دعم اكتئاب ما بعد الولادة والتحدث مع الآخرين الذين يفهمون.
- تحدث إلى الموظفين فامليز مائر.

اكتئاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه. سوف ينتهي.

التحدّث إلينا جيد لك ولطفلك. يمكننا المساعدة. اتصل على:
403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by :

