

يهدف هذا الدليل إلى المساعدة على تشخيص كآبة ما بعد الولادة عندك أو عند الأشخاص المقربين منك

كآبة ما قبل و ما بعد الولادة	
ما هي كآبة ما قبل الولادة؟	هي مرحلة تعاني فيها بعض النساء أثناء الحمل و قبل الولادة من الكآبة.
ما هو إحباط ما بعد الولادة؟	هي مرحلة تعاني فيها بعض النساء من الإحباط حيث يشعرن بالحزن و التعب و الخوف و تعكر المزاج. عادة ما تظهر هذه المشاعر خلال يوم أو يومين بعد الولادة و قد تستمر لثلاثة الى سبعة أيام. يعتبر إحباط ما بعد الولادة حالة طبيعية يصاب بها العديد من النساء.
ما هي كآبة ما بعد الولادة؟	تصاب بعض الأمهات الجدد (بعد الولادة الأولى) بكآبة ما بعد الولادة، و ذلك خلال المدة الممتدة ما بين شهر و تسعة أشهر بعد الولادة. تتشابه أعراض كآبة ما بعد الولادة و أعراض إحباط ما بعد الولادة لكن الأولى أقوى و تستمر لمدة أطول. كما يمكن أن تتضمن أعراض كآبة ما بعد الولادة الخوف الشديد، و الذعر و البكاء (لفترة أطول بكثير من حالة إحباط ما بعد الولادة). فقدان الإهتمام بالطفل الرضيع و مشاكل النوم. في بعض الحالات قد تؤدي كآبة ما بعد الولادة الى التفكير بالانتحار.
ما هي أعراض كآبة ما بعد الولادة؟	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالحزن أو الإحباط. فقدان الإهتمام أو التمتع بالفعاليات اليومية. صعوبة في التركيز و بناء الأفكار. صعوبة في النوم أو إزدیاد الحاجة الى النوم عن الحد الطبيعي. تغييرات كبيرة في الوزن و الشهية. الشعور بالذنب دون مبرر. الشعور بإنعدام القيمة و التأثير. الشعور باليأس. التفكير بالموت و الإنتحار و إيذاء النفس. القلق المبالغ به بدون أي مبرر أو تعكر المزاج.
ما هو علاج كآبة ما بعد الولادة؟	<ul style="list-style-type: none"> يمكن علاج كآبة ما بعد الولادة. العديد من النساء اللواتي يسعين لإيجاد حل لتحسن حالتهم. يعتمد ما يستطيع طبيبك وصفه لك على مشاعرك و إختياراتك. يمكن أن يصف لك الطبيب علاجاً أو دواءً أو كليهما.
كيف سأعلم إن كان هنالك احتمال حصول إنتحار؟	عندما يطرح أحدهم مشاعره عن اليأس و فقدان القيمة و فقدان الأمل بالتغيير و القناعة بان ما من شيء يمكن أن يغير الظروف، إستمع له بتركيز. حذ هذه الطروحات بجدية و أطلب المساعدة.

نوعية التأمين الصحي تحدد الكيفية التي نستطيع بها مساعدتك

Medi-Cal	Healthy Families	Medicare
United Behavioral Health	Community Health Group	Community Health Group
United Behavioral Health Access Line (800) 479-3339 Liaison: Community Health Group Behavioral Health Services	Call your doctor or call: Community Health Group Behavioral Health Services (800) 404-3332	Call your doctor or call: Community Health Group Behavioral Health Services (800) 404-3332