

Muïc ních cuía baùn hööùng daãn naøy laøù ñeã nhaän dieãn ñöôïc Beänh traàm caùm haäu saùn cuía baïn vaø nhöõng ngöôøi baïn thöông yeâu.

Beänh Traàm Caùm Tieàn saùn vaø Haäu saùn	
Traàm caùm Tieàn saùn laø gì?	Ñoù laø thôøi kyø traàm caùm maø moät soá ngöôøi ñaøn baø gaëp phaûi trong khi mang thai vaø tröôùc khi sinh con.
Côn buoàn chaùn (Blues) Haäu saùn laø gì?	Ôù thoøi kyø naøy, moät soá baø meï caùm thaáy buoàn baõ, meät moûi, sôï haõi, vaø noùng giaän baát thöðong. Thöðong thöðong, trieäu chöùng naøy boác phaùt 1 ñeán 2 ngaøy sau sinh, vaø keuo daøi töø 3 ñeán 7 ngaøy. Trieäu chöùng naøy raát thoäng thöðong vaø raát nhieàu ngöôøi meï ñaõ töøng traõi qua.
Traàm Caùm Haäu saùn laø gì?	Trieäu chöùng naøy thöðong xaùy ra cho caùc baø meï môûi sinh con laàn ñaàu, baét ñaàu töø 1 thaùng ñeán 9 thaùng sau khi sinh . Trieäu chöùng töông töï nhö Buoàn haäu saùn(blues) nhöng naëng hôn vaø laâu hôn. Nhö sôï haõi, hoát hoaùng, khoùc loùc keuo daøi, thieáu höùng thuù chaêm soùc ñöùa con vaø maát nguú. Trong vaøi tröðong hôïp, trieäu chöùng traàm caùm haäu saùn coù theã daãn ñeán yù ñönh töï töù.
Trieäu chöùng cuía Traàm Caùm Haäu Saùn nhö theã naøø?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caùm thaáy buoàn baõ vaø maëc caùm vaø muoán laãn traùnh</li> <li>• Maát höùng khôûi vaø vui thuù trong nhöõng sinh hoaït quen thuoác</li> <li>• Suy nghó khoâng thoäng suoát</li> <li>• Caùm thaáy môûi meät vaø thieáu sinh löïc</li> <li>• Maát nguú hoaëc thaáy caàn phaûi nguú nhieàu hôn</li> <li>• Thay ñoái troïng löõng thaân theã hoaëc maát aên</li> <li>• Caùm thaáy toái löãi moät caùch voâ côù</li> <li>• Caùm thaáy voâ tích söï</li> <li>• Caùm thaáy tuyeät voïng</li> <li>• Nghó ñeán caùi cheát, töï töù hoaïc gaây toãn haïi cho chính mình</li> </ul> <p>Lo laéng quaù ñaùng vì nhöõng vieäc khoâng ñaàu hoaëc giaän döõ voâ côù.</p>
Phöông Caùch naøø ñeã Trö Lieäu Beänh Traàm Caùm Haäu Saùn?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beänh traàm caùm haäu saùn coù theã ñieàu trò ñöôïc</li> <li>• Nhieàu ngöôøi meï ñöôïc giuùp ñöõ ñaõ caùm thaáy khuù hôn</li> <li>• Nhöõng gì baùc só coù theã giuùp baïn laø tuøy vaøo taàm traïng cuía baïn vaø söï löïa choïn cuía baïn.</li> <li>• Baùc só coù theã cho baïn uoáng thuoác hay ñieàu trò phöông phaùp vaät ly trò lieäu hay duøng caù hai</li> </ul>
Laøm Sao Toái Bieát Coù Cô Nguy Töï Töù?	Khi nghe moät ngöôøi noùi nhöõng löøi nhö hoï caùm thaáy tuyeät voïng hay voâ tích söï vaø chaúng coù gì coù theã thay ñoái ñöôïc ñieàu naøy, <b><u>HAÏY CHAÊM CHUÙ LAÉNG NGHE</u></b> . Luoân luôn coi nhöõng löøi noùi naøymoät caùch nghieâm troïng vaø phaûi tìm caùch giuùp ñöõ.

Tuøy loaïi Baùo Hieäm baïn ñang höông, chöùng toái coù theã giuùp ban nhö sau:

Medi-Cal	Healthy Families	Medicare
United Behavioral Health	Community Health Group	Community Health Group
United Behavioral Health Access Line (800) 479-3339	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
Liaison: Community Health Group Behavioral Health Services		