

Tâm Trạng Chu Sinh và Chứng Rối Loạn Lo Âu



ĐÔI LÚC LO ÂU VÀ TRẦM CẢM CÒN HƠN CẢ LO LẮNG HOẶC “RỐI LOẠN TÂM LÝ SAU SINH”

Việc mang thai và làm mẹ có thể rất hân hoan và thú vị. Đôi khi mọi việc không diễn ra như kế hoạch và gây ra căng thẳng. Đôi khi mọi việc diễn ra tốt đẹp nhưng các bà mẹ vẫn không cảm thấy là chính mình. Nhiều bà mẹ có cảm xúc mạnh mẽ và tâm trạng thất thường khi mang thai. Điều đó là bình thường vì phụ nữ có lượng hormone cao trong thời gian mang thai và sau khi sinh. Nhưng đôi khi những cảm xúc đó trở nên quá mức và phát triển thành Tâm Trạng Chu Sinh và Chứng Rối Loạn Lo Âu (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMAD)

PMAD LÀ GÌ?

PMAD là cảm giác trầm cảm và/hoặc lo âu trong thời gian mang thai và trong vòng một năm sau khi sinh. Tình trạng này cũng có thể xảy ra khi kết thúc thai kỳ. Rối loạn tâm thần sau sinh là một dạng PMAD khác, nhưng hiếm gặp. PMAD có thể nhẹ hoặc nặng. Hoặc ở giữa hai mức đó. Tình trạng này khá phổ biến và ảnh hưởng đến nhiều phụ nữ. Một số phụ nữ có thể có các triệu chứng nhẹ và cảm thấy choáng ngợp, một số khác có thể có các triệu chứng nghiêm trọng và cảm thấy như không thể tiếp tục. PMAD ảnh hưởng đến mỗi người theo cách khác nhau. PMAD có thể khiến quý vị khó yêu thương và chăm lo cho con mình cũng như yêu thương chính bản thân.

ĐỐI TƯỢNG NÀO CÓ NHIỀU KHẢ NĂNG NHẤT GẶP PHẢI CÁC TRIỆU CHỨNG NÀY?

PMAD có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai: phụ nữ ở bất kỳ chủng tộc, độ tuổi hay hoàn cảnh nào. PMAD thậm chí có thể ảnh hưởng đến người cha và cha mẹ nuôi. Những vấn đề này có thể xảy ra sau quá trình mang thai khỏe mạnh và với những phụ huynh rất mong muốn (và yêu quý) con mình. Các triệu chứng là dấu hiệu cho thấy quý vị cần hỗ trợ. Điều đó không có nghĩa quý vị là phụ huynh tồi.

CÁC DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP LÀ GÌ?

Nhiều bà mẹ có những thăng trầm về mặt cảm xúc. Một số người cảm thấy buồn bã và khóc rất nhiều sau khi sinh. Nhiều dấu hiệu nhẹ của PMAD thường gặp sau khi sinh con. Quý vị có thể cảm thấy lo lắng, cáu kỉnh và choáng ngợp. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc Chuyên Gia HealthySteps của quý vị nếu quý vị có cảm xúc mạnh hoặc kéo dài hơn hai tuần và bao gồm bất kỳ tình trạng nào sau đây:

- Không có khả năng tự chăm sóc bản thân (mặc quần áo, tắm rửa, v.v.)
- Không có khả năng xử lý các công việc hàng ngày

- Khóc liên tục
- Tức giận
- Hờ hững hoặc mất kết nối với trẻ hoặc người thân yêu
- Kiểm tra em bé liên tục
- Suy nghĩ liên tục về những lo lắng của quý vị
- Mất ngủ
- Có ý nghĩ gây tổn thương cho em bé, các thành viên khác trong gia đình hoặc chính bản thân
- Cảm giác tội lỗi hoặc nghi ngờ về khả năng chăm sóc con mình
- Mối quan ngại từ bạn bè hoặc thành viên gia đình

Trong một số trường hợp hiếm hoi, PMAD tệ đến mức có thể khiến quý vị hoặc con quý vị gặp nguy hiểm. Nếu quý vị cảm thấy mình có thể gây tổn thương cho bản thân hoặc cho con quý vị, hãy gọi 911, hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.

TẠI SAO HỖ TRỢ LẠI QUAN TRỌNG ĐẾN VẬY

Tìm kiếm sự hỗ trợ có thể cho phép quý vị kiểm soát những cảm xúc và lo lắng quá mức. Điều đó có thể giúp quý vị lấy lại một phần năng lượng và bắt đầu cảm thấy là chính mình. Cảm thấy tốt hơn là điều quan trọng với cả quý vị và con quý vị. Nhận giúp đỡ cho chính mình cũng có thể giúp ích cho sự phát triển của con quý vị.

NHỮNG CÁCH ĐỂ CỐ GẮNG CẢI THIỆN TÂM TRẠNG CỦA QUÝ VỊ

- Hãy nói về cảm giác của quý vị với người mà quý vị tin tưởng. Sẽ rất hữu ích khi nói về cảm giác của quý vị, mặc dù có thể điều đó không thay đổi được gì ngay tức thì.
- Hãy vận động cơ thể của quý vị. Đi tắm. Thử đi ra ngoài mỗi ngày dù chỉ trong thời gian ngắn. Hay thậm chí tốt hơn nữa, hãy đi dạo.
- Hãy dành vài phút để tập trung vào chính mình. Hôm nay quý vị đã ăn gì chưa?
- Hãy dành thời gian để thư giãn. Quý vị có thể ngủ trưa được không? Nếu không, quý vị có thể nằm xuống và nghỉ ngơi không?
- Hãy yêu cầu hỗ trợ. Hãy để người mà quý vị tin tưởng giúp chăm sóc em bé để quý vị có thể nghỉ ngơi.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



QUÝ VỊ KHÔNG PHẢI ĐƯƠNG ĐẦU VỚI VIỆC NÀY MỘT MÌNH

Trầm cảm và lo âu có thể chữa trị được. Có nhiều tùy chọn và nhận giúp đỡ không có nghĩa là quý vị sẽ cần dùng thuốc. Việc điều trị có thể bao gồm sự hỗ trợ nhiều hơn từ gia đình và bạn bè, tập trung vào sức khỏe và khỏe mạnh, các nhóm hỗ trợ, tư vấn và dùng thuốc. Hãy trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị nếu quý vị cần hỗ trợ.