Focus on ME

Mental Health is Essential Health

احتمال ابتلا به افسردگی یا اختلالات اضطرابی درزنان تقریباً دو برابر نسبت به مردان است.

درباره هر علامتی که خودتان تجربه می‌کنید با ارائه‌دهنده خدمات صحی‌تان صحبت کنید.



افسردگی چیست؟

تقریباً از هر 8 زن، 1 نفر در طول زندگی خود دچار افسردگی می‌شود و این وضعیت بیشتر در سنین 25 تا 44 سال دیده می‌شود.

آیا شما...

- احساس می‌کنید مانند گذشته نیستید؟
- احساس ناراحتی یا غمگینی دارید؟
- در خوابیدن مشکل دارید؟
- کمتر یا بیشتر از حد معمول غذا می‌خورید؟
- از فعالیت‌هایی که معمولاً انجام می‌دهید لذت نمی‌برید؟
- بیشتر از حد معمول احساس خستگی می‌کنید؟
- در تمرکز، حافظه یا تصمیم‌گیری مشکل دارید؟
- دچار دردهای جسمی، سردردی، گرفتگی عضلات یا درد معده هستید؟

ممکن است شما دچار افسردگی باشید.

این نشانهٔ ضعف نیست.
درباره علائم خود با ارائه‌دهنده خدمات صحی‌تان صحبت کنید!

اضطراب چیست؟

زندگی دشوار است! ما درباره همه چیز، از پول گرفته تا صحت و امنیت خانواده خود، نگرانی داریم.

گاهی اوقات نگرانی می‌تواند:

- باعث دردها، درد معده و سردردی شود.
- بر خواب شما تأثیر بگذارد.
- باعث شود که احساس کنید مثل گذشته نیستید.
- شما را عصبانی یا زودرنج کند.
- باعث شود که به‌راحتی احساس درماندگی کنید.
- باعث افکار مزاحم یا تکراری شود که ترسناک به نظر می‌رسند یا کنترل آن‌ها دشوار است.
- باعث حملات پانیک شود.

افسردگی و اضطراب
می‌توانند هم‌زمان رخ دهند؛ نیمی از افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب نیز دارند.



برای دریافت کمک یا صحبت درباره نگرانی‌های خود، لازم نیست صبر کنید تا حالتان بد شود.

درمان‌های ایمن و مؤثری برای افسردگی و اضطراب در دسترس هستند. درمان می‌تواند به کنترل علائم شما کمک کند و به شما امکان دهد بر زندگی خود تمرکز کنید.

برنامه‌های درمانی

درمان اضطراب یا افسردگی ممکن است شامل ترکیبی از تغییر رفتار، تراپی و دوا باشد. لازم نیست که این را به تنهایی انجام دهید.

تراپی

تراپی فضایی امن و خصوصی برای صحبت کردن و دریافت کمک است. معلومات روشنی درباره گزینه‌های درمانی و هزینه‌ها در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

دوا

ممکن است ارائه‌دهنده خدمات صحی شما برای کاهش علائم و بهبود وضعیت شما دوا توصیه کند. اگر مصرف دوا را آغاز کردید، پیش از هرگونه تغییر با ارائه‌دهنده خدمات صحی خود صحبت کنید.

تراپی و دوا

گاهی بهترین گزینه، استفاده هم‌زمان از تراپی و دوا است. دوا می‌تواند با کنترل علائم شما، اثربخشی درمان را افزایش دهد.

حمایت همتایان

حمایت همتایان شما را با فردی مرتبط می‌کند که تجربه مشابهی داشته و می‌تواند درک، تشویق و راهنمایی ارائه دهد.

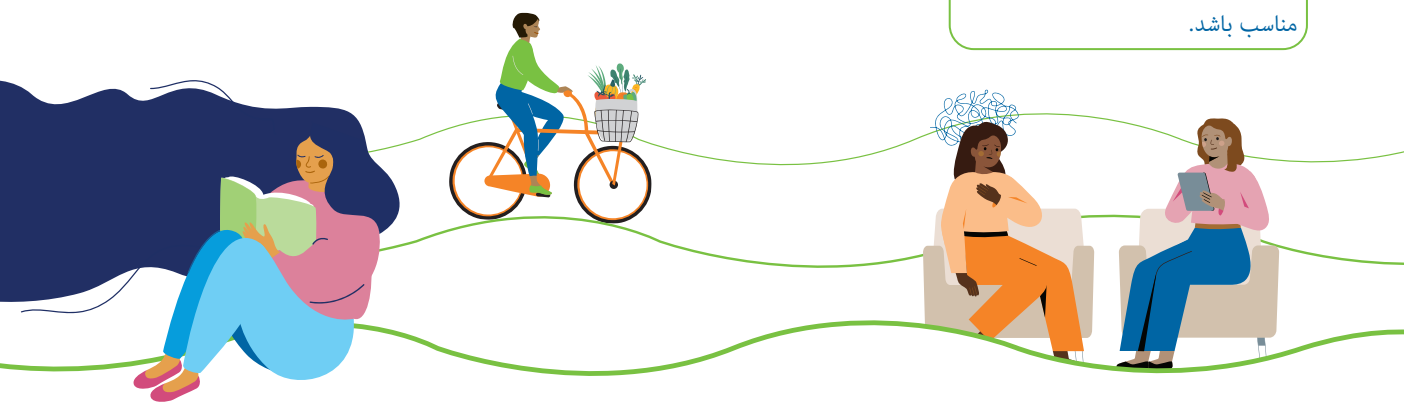
شما گزینه‌هایی دارید!

کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود صحت روانی تان انجام دهید، از جمله:

- تغییر رفتار
- داشتن فعالیت بدنی
- کشیدن نفس‌های عمیق
- وقت گذراندن در فضای آزاد
- داشتن خواب کافی و باکیفیت
- گذراندن وقت کمتر در شبکه‌های اجتماعی و مقابل صفحه‌نمایش‌ها
- نوشتن یادداشت روزانه یا ثبت افکار و احساسات خود
- تمرین تکنیک‌های زمین‌گیرسازی ذهن (مانند روش 5-4-3-2-1)
- استفاده از گفت‌وگوی مثبت با خود یا یادآوری‌های تشویق‌کننده برای حمایت از خود
- درخواست حمایت از فردی که به او اعتماد دارید
- تمرین‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن

گاهی این گزینه‌ها کافی نیستند. ارائه‌دهنده خدمات صحی شما می‌تواند شما را به یک متخصص صحت روانی معرفی کند که از طریق تراپی، دوا یا هر دو به شما کمک نماید.

به یاد داشته باشید که متخصص صحت روانی را انتخاب کنید که برای شما مناسب باشد.



ملاحظات دوران بارداری و پس از تولد

بارداری و داشتن نوزاد می‌تواند احساسات گوناگونی را به همراه داشته باشد. احساس اضطراب یا غمگینی در این دوران رایج است.

اگر درمان نشوند، افسردگی یا اضطراب می‌توانند بر صحت شما و صحت نوزادتان تأثیر بگذارند. دریافت کمک در مراحل اولیه می‌تواند خطرات را کاهش داده و از بهترین وضعیت صحت برای شما و نوزادتان حمایت کند.

درباره درمان‌های ایمن در دوران بارداری و شیردهی با ارائه‌دهنده خدمات صحی خود صحبت کنید.

خط ملی صحت روانی مادران - 833-1-TLC-MAMA

صحت روانی
اساسی از صحت است.





منابع

افسردگی یا اضطراب نشانه ضعف نیستند. امروز درباره علائم خود با ارائه‌دهنده خدمات صحی‌تان صحبت کنید!

برای معلومات بیشتر درباره افسردگی و اضطراب یا برای دسترسی به منابعی که به شما در دریافت مراقبت مورد نیاز کمک می‌کنند، به منابع ذیل مراجعه کنید:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- خط کمک در بحران و پیشگیری از خودکشی: با 988 تماس بگیرید یا پیام متنی ارسال کنید.
- خط ملی کمک SAMHSA:
  1-800-662-HELP (4357)
- خط کمک Ohio NAMI: 614-224-2700
- خط ملی کمک NAMI:
  1-800-950-NAMI (6264)

آیا شما به آسیب رساندن به خود یا دیگران فکر می‌کنید؟



همین حالا برای دریافت مراقبت‌های اضطراری اقدام کنید.

- خط رایگان، محرمانه و 24 ساعته، 7 روز در هفته، پیشگیری از خودکشی و بحران: با 988 تماس بگیرید یا پیام متنی ارسال کنید.
- به نزدیک‌ترین بخش ایمرجنسی مراجعه کنید.
- با 911 تماس بگیرید.

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Focus on ME یک پروژه بهبود کیفیت است که با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های اولیه در سراسر Ohio همکاری می‌کند تا مراقبت از زنان در سنین باروری مبتلا به افسردگی و اضطراب را بهبود بخشد.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center