

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ/ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਐਂਡਰ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਾਧਨ

Confidential Resources for Perinatal
Depression/Anxiety Disorder

- ✚ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ:
- ✚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
604-215-4700 ਜਾਂ 1-866-215-4700 (130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ)
ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ :
1-866-889-4700
- ✚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਲਈ:
1-800-661-2121
- ✚ ਪੈਸਿਫਿਕ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
604-255-7999
www.postpartum.org
- ✚ ਰੋਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
604-520-4662
- ✚ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਇਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
www.heretohelp.bc.ca

- ✚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
1-800-909-6303
- ✚ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
1-800-730-0522
www.psychologists.bc.ca
- ✚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ 'ਇੰਪਲੋਈ ਅਸਿਸਟੈਂਸ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✚ ਐਬਐਰਿਜਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:
ਸਟੋ:ਲੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ:
604-824-3200
ਸੀਬਰਡ ਆਇਲੈਂਡ ਹੈਲਥ:
604-796-2177
ਮਿਸ਼ਨ ਇੰਡੀਅਨ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ:
604-826-1281
ਕਲਾ-ਹਾਉ-ਇਆ (ਐਬਐਰਿਜਨਲ ਕਲਚਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ):
604-584-2008
ਸਪਿਰਟ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਨਿਊ ਵੈਸਟ, ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀਜ਼, ਕੋਕਿਟਲਮ)
604-524-2008
ਨੌਰਥ ਫਰੇਜ਼ਰ ਮੈਟਿਸ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (ਬਰਨਬੀ)
604-521-1908

Punjabi September, 2008
Printshop# 255409

ਬੇਬੀ ਬਲੂ ਦੇ ਬਾਅਦ Beyond the Baby Blues



ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ...
ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ!

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ
ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

 **fraserhealth** Better health.
Best in health care.

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਕ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਤੱਥ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਕ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਤੱਥ

Potential Risk Factors For Perinatal Depression

- ✚ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ
- ✚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
- ✚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿਣ
- ✚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਹਾਰਾ (ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ)
- ✚ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੋਈ ਕੋਈ ਤਨਾਉ ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾ (ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਦਲਣਾ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ)
- ✚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ
- ✚ ਪੈਸੇ ਵਲੋਂ ਫਿਕਰ /ਦਬਾਵ
- ✚ ਅਚਾਨਕ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਹੈ

How To Tell If You Might Have Perinatal Depression

ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਉਦਾਸੀ
- ✚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਦੇ ਰੋਣਾ ਆਉਣਾ
- ✚ ਕਸੂਰਵਾਰ, ਬੇਬਸੀ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਚ
- ✚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਸੋਚਾਂ
- ✚ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਅਟੈਕ, ਬੇਹੱਦ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਵਹਿਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਚਾਂ
- ✚ ਬੁੜ੍ਹ (ਅਪੂਰਣਤਾ) ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ✚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ✚ ਬੇਚੈਨੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ
- ✚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ✚ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟਣਾ
- ✚ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਰੁੱਚੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ✚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ।

