

# آیا باردار هستید یا تازه زایمان کرده‌اید؟

## Are you Pregnant or a New Mom? Introduction to the Edinburgh Postnatal Depression Scale



### چگونه می‌توانم بدانم که به کمک نیاز دارم؟

از شما می‌خواهیم که به چند پرسش زیر پاسخ دهید. به این پرسشها سنجش افسردگی پس از زایمان ادینبورا (Edinburgh Postnatal Depression Scale-

EPDS) گفته می‌شود. اگر مایل نیستید، مجبور نیستید که هم اکنون این فرم پرسشهای ای‌پی‌دی‌اس را تکمیل کنید. اما این کار به ما کمک خواهد کرد که از احساسات شما اطلاعات بیشتری به دست بیاوریم و تشخیص دهیم که چه کمکهایی می‌توانیم به شما بکنیم.

در زمانی که منتظر ملاقات با پزشک، ماما یا پرستار هستید، لطفاً چند لحظه‌ای وقت صرف کنید و این فرم را تکمیل کنید. سپس می‌توانید در مورد پاسخهایتان با پزشک، ماما یا پرستار صحبت کنید.

### از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری به دست بیاورم؟

در صفحه‌ی بعد می‌توانید اطلاعات بیشتری در باره افسردگی زمان بارداری و پس از زایمان و نیز جایگاههای ارائه‌دهنده‌ی کمک به دست بیاورید.

### حالتان چطور است؟

در طول دوران بارداری و پس از زایمان یا پذیرش یک کودک به فرزندخواندگی، ممکن است احساس شادمانی یا هیجان داشته باشید. همچنین ممکن است احساس اندوه و نگرانی نیز داشته باشید. برای کسانی که به تازگی مادر یا پدر شده‌اند طبیعی است که احساسها و عواطف متفاوت فراوانی داشته باشند.

### چه کاری می‌توانم بکنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

می‌توانید با دوستان و خانواده‌ی خود صحبت کنید، یا از پزشک، ماما یا پرستار بهداشت همگانی خود بخواهید به شما کمک کنند تا با برخی احساسها و عواطف خود برخورد کنید. خوردن غذای سالم، ورزش و نرمش کردن، و در صورت امکان استراحت فراوان برای اینکه احساس بهتری داشته باشید مفید است.

### آیا امکان دارد که این احساسات تبدیل به مشکلی جدی شوند؟

در هفته‌ی نخست یا دوم پس از تولد کودک، ممکن است گاهی مادران زانو نگران یا اندوهگین باشند و به آسانی به گریه بیافتند. این گونه احساسات به طور معمول گذرا هستند و به آن احساس غمگینی پس از زایمان یا «baby blues» گفته می‌شود. اما در برخی مادران، این احساس زمان بیشتری به درازا می‌آجامد یا پس از مدتی دوباره به سراغ مادر می‌آید و مشکلی جدی ایجاد می‌کند. در چنین حالتی به آن حالت افسردگی گفته می‌شود. اگر شما احساس افسردگی می‌کنید، بسیار مهم است که هر چه زودتر درخواست کمک کنید.

## کمک کند؟

- پزشک خانوادگی، ماما یا پزشک-پرستار
- پرستار بهداشت همگانی (شماره تلفن تماس در زیر آمده است)

### پرستاران بهداشت همگانی

#### ریچموند

پرستار بهداشت همگانی ریچموند: 604-233-3150

#### ونکوور

اورگرین: 604-872-2511

رابرت اند لیلی لی فامیلی: 604-675-3980

پاسیفیک سپریت: 604-261-6366

ریون سانگ: 604-709-6400

ساوت: 604-321-6151

تری بریجز: 604-736-9844

#### نورت شور

بهداشت همگانی نورت شور: 604-983-6700

#### سی تو اسکای

بهداشت همگانی اسکوامیش: 604-892-2293

بهداشت همگانی ویستلر: 604-932-3202

بهداشت همگانی پمبرتون: 604-894-6967

#### سانشاین کوست

بهداشت همگانی گیبسونز: 604-886-5600

بهداشت همگانی سی شلت: 604-885-5164

#### پاول ریور

بهداشت همگانی پاول ریور: 604-485-3310

#### منطقه‌هایی که خارج از فهرست بالا واقع شده‌اند:

با هلت لینک بی‌سی (1-1-8) تماس بگیرید و اطلاعات تماس با واحد بهداشت همگانی محل خود را درخواست کنید.

### از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری بگیرم؟

برای اطلاعات بیشتر به نشانی‌های زیر مراجعه کنید:

- قایق آمدن بر افسردگی در طول بارداری و پس از زایمان: یک راهنمای خود-تدبیری شناخت بر پایه‌ی رفتار-درمانی برای زنان. این راهنما را می‌توانید از این وبسایت دانلود کنید: [www.reproductivementalhealth.ca](http://www.reproductivementalhealth.ca)
- افسردگی پس از زایمان و اضطراب: یک راهنمای خود امدادی برای مادران. از این وبسایت سفارش دهید: [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)
- اینجاییم برای کمک: راهنمایهایی برای کنترل افسردگی در [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

### با چه کسی می‌توانم فوری صحبت کنم؟

برای کمک‌های محرمانه و رایگان به شماره‌های زیر تماس بگیرید:

- پیشگیری از بحران (24 ساعته در دسترس): 1-800-Suicide یا 1-800-784-2433
- چیمو کرایسس سنتر (ریچموند) (از 8 صبح تا نیمه شب): 604-279-7070

### چه کمک‌های دیگری موجود است؟

می‌توانید با مرکزهای زیر تلفنی صحبت کنید. در یک جلسه‌ی گروهی شرکت کنید یا مشاوره بگیرید. برخی از این مرکزهای حمایتی عبارتند از:

- اجمن حمایت پس از زایمان پاسیفیک: 604-255-7999 (لوئر مین‌لند) یا 1-855-255-7999 (تلفن رایگان برای مناطق ساحلی)
- ساکسس (تلفن امدادی به زبان چینی): کانتونی: 604-270-8233 : مندرین: 604-270-8222
- موزابیک (خانواده‌های مهاجر جدید): 604-254-9626
- هلت لینک بی‌سی (برای صحبت کردن با یک پرستار، داروساز یا کارشناس تغذیه): 1-1-8 یا 1-1-7 (تله تایپ برای ناشنویان)

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [phe@vch.ca](mailto:phe@vch.ca) and quote Catalogue No. GH.410.A74.FA  
Please send any feedback about this handout to [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)  
© Vancouver Coastal Health, December 2016

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)