



Boots
Family Trust

غالبًا ما يكتشف أصدقاؤك وعائلتك أن الأمور ليست على ما يرام قبل أن تكتشفي ذلك بنفسك.

سوف أسألهم.....

وأحدث معهم عن الأشياء التي تزعجني.*

أيضًا، أسألي نفسك...



هل أنا من النوع الذي يقبل فكرة أنني
لست على ما يرام؟

كيف يمكنني بدء الحديث
إذا شعرت بالحرج؟



من الذي يمكنني اللجوء إليه أيضًا إذا لم أشعر
بأن من حولي يستمعون إلي أو يدعمونني؟

* قد ترغبين في مشاركة خطة السلامة
والعافية هذه معهم

قد يكون لديك مشاعر مختلطة حول الحمل وطفلك. هذا طبيعي تمامًا. فيما يلي بعض العلامات الشائعة التي يجب عليك التحدث عنها مع القابلة أو ممرضة صحة الطفل:

- البكاء
- الشعور بالإرهاق والارتباك
- الانفعال/الجدال في كثير من الأحيان
- قلة التركيز
- تغير في الشهية
- مشاكل في النوم أو طاقة مفرطة
- تسابق الأفكار
- الشعور بمزيد من القلق
- عدم الاهتمام بالأشياء المعتادة

كما يمكن أن تعاني بعض النساء مما يلي:

- تزامم الأفكار
- افكار انتحارية
- طقوس وهواجس صارمة
- عدم وجود مشاعر تجاه الطفل

يساعدك التحدث عما تشعرين به على تجاوز الوقت المثير
والعصيب في الآن نفسه عندما تصبحين أمًا.
لا يهم مع من تتحدثين، ولكن الأمر يستحق أن تضعي في
عقلك شخصًا يمكنك الوثوق به ويمكنه دعمك إذا لزم الأمر.
واحدة من الخطوات الأولى للتحسن هي معرفة أنك لست
على ما يرام وقبول ذلك.

حملي وما بعد الولادة

خطة السلامة والعافية

تهدف هذه الخطة إلى مساعدتك في تجهيز الدعم الذي قد تحتاجين إليه للاعتناء بصحتك العقلية. أثناء التعامل مع التغيرات الجسدية في الحمل والولادة وما بعدهما، فإن صحتك النفسية مهمة أيضًا. تشعر العديد من النساء بالقلق أو التعاسة أو الاضطراب العقلي أو الاكتئاب أو حتى المرض العقلي الشديد خلال هذا الوقت، وهو ما قد يكون غير متوقع.

تهدف هذه الخطة إلى مساعدتك على التفكير في الدعم الذي قد تحتاجين إليه للاعتناء بصحتك العقلية وسلامتك وعافيتك. ويرجع القرار لك فيما إذا كنت ترغبين في مشاركتها مع أي شخص آخر

ما هو شعوري؟

استغريقي لحظة للكتابة عن ما تشعرين به الآن، وأفكارك حول الولادة وكيف تشعرين تجاه طفلك.



الاستعداد: المساعدة والدعم

قد يكون العثور على الدعم أمرًا صعبًا، خاصةً إذا كنت بمفردك. يمكن أن يكون البدء في البحث عن أنشطة ومجموعات محلية أثناء الحمل طريقة جيدة لمقابلة أصدقاء وأمهات جدد في منطقتك. ابحثي في مراكز الأطفال المحلية وعلى المواقع الإلكترونية المجتمعية عن دروس ما قبل الولادة وتدريب الطفل ومجموعات تمارين ما قبل الولادة وما بعد الولادة ومجموعات الأمهات الجدد وما إلى ذلك.

ليس من السابق لأوانه أبدًا البدء في مقابلة نساء حوامل أخريات وأمهات جدد، أو أن تسعين لدعم صحتك العقلية.

المجموعات/الفصول التالية محلية بالنسبة لي:

من الذي يمكنني أن أسأله إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الجوانب العملية، مثل التسوق والترتيب ومجالسة الأطفال؟
الأشخاص الذين يمكنني الاتصال بهم هم:

◀ لمزيد من المعلومات وقائمة كاملة بمنظمات الدعم الوطنية والمحلية، تفضلني بزيارة

طرق التأقلم: ما الذي قد يروق لي؟

- التحدث إلى شخص أثق به حول ما أشعر به، مثل أحد الوالدين أو أحد الأصدقاء أو الشريك أو صديق موثوق به
- أتحدث مع طبيبي/ممرضتي/مقدم الرعاية الصحية حول ما أشعر به
- الحفاظ على النشاط
- اتباع نظام غذائي صحي
- التعرف على طرق مختلفة للاسترخاء، مثل اليوغا والتأمل
- طلب المساعدة في أمور في المنزل، مثل الأعمال المنزلية ومجالسة الأطفال
- طلب الدعم إذا كنت قلقة بشأن طفلي
- التعرف على كيفية تغيير أنماط تفكيري
- مناقشة إمكانية الحصول على استشارة أو دواء مع طبيبي/مقدم الرعاية الصحية المتابع لي
- الاحتفاظ بدفتر يوميات لمشاعري خلال الحمل وما بعده

تذكري...

- الشعور باعتلال الصحة النفسية أمر شائع. ليس هناك ما يدعو للخجل.
- الحديث عن ذلك هو أفضل خطوة أولى في الحصول على الدعم المناسب.
- وهو أمر يمكن أن يحدث لأي شخص، سواء كان لديك تاريخ من المرض العقلي أم لا.
- إذا كنت قد عانيت منه من قبل، فهذا لا يعني أنه سيحدث مرة أخرى.
- يمكن أن يُحدث الاستعداد فرقًا كبيرًا، وبذلك تكوني قد اتخذت الخطوة الأولى باستخدام هذه الخطة

سجلي هنا تفاصيل الاتصال بالمختص الذي يجب أن يكون قادرًا على مساعدتك أو يخبرك بطرق الدعم الأخرى المتاحة إذا كنت قلّة بشأن ما تشعرين به.

طبيب النساء/القابلة:

الطبيب/مقدم الرعاية الصحية:

غير ذلك: