

النقاط الرئيسية

- اكتئاب ما بعد الولادة (PPD) ليس خطأك. فهي حالة طبية تحتاج إلى علاج كي تتحسن.
- تصاب العديد من النساء باكتئاب ما بعد الولادة. وهي المشكلة الأكثر شيوعاً لدى الأمهات الجدد. إذا كنت تعتقدين بأن لديك اكتئاب ما بعد الولادة، فأخبري مقدم الرعاية الصحية.
- اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يجعل من الصعب عليك الاعتناء بنفسك وبطفلك.
- إذا كانت لديك علامات أو أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن العلاج.
- يمكن لأنواع معينة من الاستشارة أن تساعد في الوقاية من الاكتئاب. إذا كنت عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب، فتحدث إلى مقدم الرعاية للعثور على أخصائي.

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة (PPD) هو حالة طبية تصاب بها العديد من النساء بعد الإنجاب. وهي مشاعر قوية بالحزن والاضطراب (القلق) والتعب تستمر لفترة طويلة بعد الولادة. ويمكن لهذه المشاعر أن تجعل من الصعب عليك الاعتناء بنفسك وبطفلك. يمكن أن يحدث اكتئاب ما بعد الولادة في أي وقت بعد الولادة. وغالبًا ما يبدأ في غضون أسبوع إلى 3 أسابيع من الإنجاب. ويحتاج إلى علاج ليتحسن.

اكتئاب ما بعد الولادة هو نوع من اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة. وهو الاكتئاب الذي يحدث أثناء الحمل أو في السنة الأولى بعد الولادة. واكتئاب ما بعد الولادة هو أكثر المضاعفات شيوعاً لدى النساء اللواتي أنجبن للتو. ويؤثر على ما يصل إلى 1 من كل 7 نساء (حوالي 15 بالمائة).

بالنسبة لنصف النساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة، تكون هذه هي المرة الأولى التي يعانين فيها من الاكتئاب. وقد يكن قد عانين من علامات وأعراض الاكتئاب أثناء الحمل. إذا كنت قد عانيت من اكتئاب ما بعد الولادة في إحدى مرات الحمل، فمن المرجح أن تعاني منه مرةً أخرى في حمل آخر.

اكتئاب ما بعد الولادة ليس خطأك. وهو لا يجعلك شخصاً سيئاً أو أمّاً سيئة. إذا كنت تعتقدين بأن لديك اكتئاب ما بعد الولادة، فأخبري مقدم الرعاية الصحية.

هل اكتئاب ما بعد الولادة هو نفسه الكآبة النفاسية؟

لا. فاكتئاب ما بعد الولادة يدوم لفترة أطول ويكون أكثر خطورة من الكآبة النفاسية. والكآبة النفاسية هي مشاعر حزن قد تشعرين بها بعد الإنجاب. ويمكن أن تحدث الكآبة النفاسية بعد يومين إلى 35 يومًا من الولادة ويمكن أن تستمر حتى أسبوعين. وقد تواجهين صعوبة في النوم، وتكونين متقلبة المزاج أو حادة الطباع، وتبكين كثيرًا. إذا كانت لديك مشاعر حزينة تستمر لمدة تزيد عن أسبوعين، فأخبري مقدم الرعاية الصحية. فبمقدوره التحقق لمعرفة ما إذا كان لديك اكتئاب ما بعد الولادة.

ما هي علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة؟

قد يكون لديك اكتئاب ما بعد الولادة إذا كان لديك خمس علامات أو أعراض تستمر لأكثر من أسبوعين. علامات الحالة هي أشياء يمكن لشخص آخر ملاحظتها عليك أو معرفتها عنك، مثل الطفح الجلدي أو السعال. الأعراض هي أشياء تشعرين بها ولا يمكن للآخرين ملاحظتها، مثل التهاب الحلق والشعور بالدوار.

تتضمن علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

تغييرات في المشاعر:

- الشعور بالاكتئاب معظم اليوم كل يوم
- الشعور بالخجل أو الذنب أو الفشل
- الشعور بالذعر أو الخوف في كثير من الأحيان
- التقلبات المزاجية الحادة

تغييرات في الحياة اليومية:

- إبداء القليل من الاهتمام بالأشياء التي تحبين القيام بها عادةً
- الشعور بالتعب طوال الوقت
- تناول الطعام بكميات أكبر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد
- زيادة الوزن أو نقص الوزن
- صعوبة في النوم أو النوم كثيرًا
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات

تغييرات في طريقة التفكير في نفسك أو في طفلك:

- صعوبة في الارتباط بطفلك
- التفكير في إيذاء نفسك أو طفلك
- التفكير في الانتحار



إذا كنتِ تعتقدين بأن لديك علامات أو أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية على الفور. هناك أشياء يمكنكِ أنت ومقدم الرعاية الصحية القيام بها لمساعدتك على الشعور بالتحسن. إذا كنتِ قلقة بشأن إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصلي بخدمات الطوارئ على الرقم 911.

هل يمكن أن يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة على طفلك؟

نعم. فاكئاب ما بعد الولادة يمكن أن يجعل من الصعب عليك رعاية نفسك وطفلك. لذلك من المهم علاجه في أسرع وقت ممكن. إذا لم يعالج اكتئاب ما بعد الولادة:

- قد تتجاهلي [فحوصات ما بعد الولادة](#) وقد لا تتبعي تعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- قد تجدي صعوبة في الارتباط بطفلك.
- قد لا يرضع طفلك رضاعة طبيعية لفترة طويلة. فاكئاب ما بعد الولادة قد يجعل من الصعب عليك وعلى طفلك التعود على [الرضاعة الطبيعية](#). [حليب الثدي](#) هو أفضل غذاء لطفلك خلال السنة الأولى له.
- قد لا يحصل طفلك على الرعاية الطبية التي يحتاجها. فاكئاب ما بعد الولادة قد يجعل من الصعب عليك رعاية طفلك إذا كان مريضًا. وقد لا تلاحظي مشاكل صحية في طفلك تتطلب عناية سريعة. وقد يكون من الصعب عليك أن توفري لطفلك [رعاية صحية](#) منتظمة، مثل [التطعيمات](#). تساعد التطعيمات على حماية طفلك من العدوى الضارة.
- قد يعاني طفلك من مشاكل في التعلم والسلوك والنمو وحالات الصحة العقلية في وقت لاحق من عمره.

يمكن أن يساعدك الحصول على علاج لاكتئاب ما بعد الولادة على الشعور بتحسن ويوفر لك القدرة على رعاية طفلك. إذا كنتِ تعتقدين بأن لديك اكتئاب ما بعد الولادة، فأخبري مقدم الصحية.

ما الذي يسبب اكتئاب ما بعد الولادة؟

لسنا متأكدين تمامًا من أسباب اكتئاب ما بعد الولادة. فقد يحدث لأي امرأة بعد الإنجاب. وتتضمن الأسباب المحتملة ما يلي:

- الجينات. والجينات هي أجزاء من خلايا جسمك تخزن تعليمات حول طريقة نمو جسمك وعمله. وتنتقل الجينات من الآباء إلى الأبناء. ويكون الاكتئاب أكثر شيوعًا لدى الأشخاص الذين يعاني أفراد أسرهم من الاكتئاب. وهذا ما يُطلق عليه [تاريخ عائلي](#) من الاكتئاب.
- تغيير مستويات الهرمون بعد الحمل. والهرمونات هي مواد كيميائية في الجسم. يساعد بعضها في السيطرة على مشاعرك ومزاجك. خلال فترة الحمل، يحتوي جسمك على مستويات أعلى من هرمونات الإستروجين و**البروجسترون**. ولكن في الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة، تعود هذه الهرمونات بسرعة إلى مستوياتها الطبيعية. وقد يؤدي هذا الانخفاض السريع في مستويات الهرمون إلى اكتئاب ما بعد الولادة.
- المستويات المنخفضة من هرمونات الغدة الدرقية. والغدة الدرقية هي غدة توجد في الرقبة تساعد الجسم على استخدام الطاقة وتخزينها من الطعام.

هل أنت عرضة لخطر اكتئاب ما بعد الولادة؟

بعض الأشياء تجعلك أكثر عرضة من غيرها لاكتئاب ما بعد الولادة. وتسمى بعوامل الخطر. إن وجود عامل خطر لا يعني بالتأكيد أنك ستعاني من الاكتئاب. لكنها قد تزيد من فرص إصابتك به. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كنت عرضة لخطر اكتئاب ما بعد الولادة.

يقوم مقدم الرعاية الصحية بفحصك لاكتشاف اكتئاب ما بعد الولادة في فحوصات الرعاية بعد الولادة. ويعني الفحص أن مقدم الرعاية الصحية يسألك أسئلة حول المخاطر والمشاعر والمزاج لديك. إذا أظهر الفحص إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة أو أنك عرضة لخطر الإصابة به، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في الحصول على العلاج.

تتضمن عوامل خطر اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

- إصابتك بالاكتئاب أثناء الحمل، أو إصابتك باكتئاب شديد أو حالة صحية عقلية أخرى في الماضي. أو لديك تاريخ عائلي من الاكتئاب أو حالات الصحة العقلية.
- تعرضت للاعتداء الجسدي أو الجنسي. أو لديك مشاكل مع زوجك، مما في ذلك [العنف المنزلي](#) (يسمى أيضًا عنف الشريك الحميم أو IPV).
- تعانين من ضغط في حياتك، مثل الانفصال عن الزوج، أو وفاة شخص عزيز، أو مرض يؤثر عليك أو على أحد أفراد أسرتك. أو أنك عاطلة عن العمل أو لديك دخل منخفض أو القليل من التعليم أو القليل من الدعم من العائلة أو الأصدقاء. أو أن حملك غير مخطط له أو غير مرغوب فيه، أو أن عمرك أقل من 19 عامًا.
- لديك داء السكري. يمكن أن يكون [داء السكري موجودًا مسبقًا](#) (يسمى أيضًا سكري ما قبل الحمل). وهو داء السكري الذي يكون لديك قبل الحمل. أو قد يكون [سكري الحمل](#). وهو نوع من داء السكري تصاب به بعض النساء أثناء الحمل.
- تعانين من مضاعفات أثناء الحمل، مثل [الولادة المبكرة](#)، والحمل [بتوأم](#)، و**العيوب الخلقية** و [فقدان الحمل](#). الولادة المبكرة هي عندما يولد الطفل مبكرًا جدًا، قبل 37 أسبوعًا من الحمل. والتوأم هو الحمل بأكثر من طفل. والعيوب الخلقية هي حالات صحية قد تغير شكل أو وظيفة جزء أو أكثر من أجزاء الجسم. ويمكن أن تسبب العيوب الخلقية مشاكل في الصحة العامة، أو في طريقة نمو الجسم، أو في كيفية عمل الجسم. وفقدان الحمل هو عندما يموت الطفل قبل الولادة.
- [تدخين أو شرب الكحول أو تعاطين مخدرات ضارة](#).
- لديك صعوبة في الرضاعة الطبيعية أو رعاية طفلك. أو أن طفلك مريض أو يعاني من حالات صحية. أو لديك أفكار سلبية حول كونك أمًا وتواجهين صعوبة في التكيف مع كونك أمًا.

يمكن أن تشمل الأفكار والمشاعر السلبية بشأن كونك أمًا ما يلي:

- لديك شكوك في أنك يمكن أن تكون أمًا جيدة
- تضغطين على نفسك لتكوني أمًا مثالية
- الشعور بأنك لم تعودتي الشخص الذي كنتِ عليه قبل الإنجاب
- الشعور بأنك أقل جاذبية بعد الإنجاب
- ليس لديك وقت فراغ لنفسك
- الشعور بالتعب وتقلب المزاج لأنك لا تنامي جيدًا أو تحصيلي على قسط كافٍ من النوم

لا تخشي التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية. فبإمكانه مساعدتك أنتِ وطفلك لتكونوا بصحة جيدة.

هل يمكن الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة؟

تقول فرقة الخدمات الوقائية الأمريكية أن أنواعًا معينة من الاستشارات (تسمى أيضًا العلاج)، يمكن أن تقي من اكتئاب ما قبل الولادة (كما في ذلك اكتئاب ما بعد الولادة) للنساء المعرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب. والاستشارة هي عندما تتحدثين عن مشاعرك واهتماماتك مع استشاري أو معالج. ويساعدك هذا الشخص على فهم مشاعرك وحل المشكلات والتعامل مع الأشياء في حياتك اليومية.

وتوصي فرقة الخدمات الوقائية بتقديم المشورة للنساء اللواتي لديهن عامل أو أكثر من عوامل الخطر التالية:

- علامات وأعراض حالية للاكتئاب
- تاريخ من الاكتئاب أو حالة عقلية أخرى
- الحمل في سن المراهقة أو أن تكون أمًا وحيدة
- وجود ظروف حياتية مرهقة، مثل الدخل المنخفض
- الوقوع ضحية العنف المنزلي

توصي فرقة الخدمات الوقائية بنوعين من المشورة للوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة للنساء المعرضات لخطر متزايد:

1. العلاج السلوكي المعرفي (CBT). يساعد العلاج السلوكي المعرفي على إدارة الأفكار السلبية عن طريق تغيير طريقة التفكير والتصرف. وتشمل الأنواع الشائعة من العلاج المعرفي العمل مع معالج لمساعدتك على تحديد الأهداف وتحديد الأفكار والسلوكيات السلبية، حتى تتمكني من البدء في التفكير والتصرف بشكل مختلف.

2. العلاج النفسي الذاتي (IPT). يساعد العلاج النفسي الذاتي على تحديد الظروف والمشكلات في حياتك الشخصية والتعامل معها، مثل العلاقة مع زوجك وعائلتك، أو المواقف في العمل أو في منطقتك، أو وجود حالة طبية أو فقدان شخص عزيز. وتشمل الأنواع الشائعة من العلاج النفسي الذاتي العمل مع معالج بتقمص الأدوار، والإجابة على الأسئلة المفتوحة (أسئلة لاتكون إجاباتها بنعم أو لا)، وإمعان النظر في كيفية اتخاذ القرارات والتواصل مع الآخرين.



إذا كنتِ عرضةً لخطر متزايد لاكتئاب ما بعد الولادة، يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في الحصول على العلاج باستخدام العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الذاتي. كوني صادقةً مع مقدم الرعاية الصحية بشأن حياتك وحملك ومشاعرك حتى يتمكن من مساعدتك في العثور على مستشارين للعلاج.

كيف يتم علاج اكتئاب ما بعد الولادة؟

إذا كنت تعتقد أن ما بعد الولادة قد يكون لديك اكتئاب ما بعد الولادة، فراجع مقدم الرعاية الصحية على الفور. يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يكون:

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل الولادة. وهو مقدم الرعاية الصحية الذي قدم لك الرعاية الطبية أثناء الحمل.
- مقدم الرعاية الصحية الأساسي الخاص بك. وهو مقدم الرعاية الصحية الرئيسي الذي يقدم لك رعاية طبية عامة.
- مقدم رعاية الصحة العقلية. وقد يكون هذا طبيباً نفسياً أو عالماً نفسياً أو أخصائياً اجتماعياً أو استشارياً أو معالجاً.
- مقدم الرعاية الصحية لطفلك.

لمعرفة ما إذا كان لديك اكتئاب ما بعد الولادة، يوجه لك مقدم الرعاية الصحية أسئلةً حول شعورك. فهو يريد أن يعرف ما إذا كانت مشاعرك تتسبب في مشاكل في طريقة عنايتك بنفسك وبطفلك. وقد يطلب منك ملء نموذج يسمى استبيان فحص الاكتئاب. ويمكن لإجاباتك في النموذج مساعدته في معرفة ما إذا كان لديك اكتئاب ما بعد الولادة.

قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بإجراء اختبارات لمعرفة ما إذا كان لديك مشاكل صحية أخرى قد تؤدي إلى اكتئاب ما بعد الولادة. على سبيل المثال، قد يفحص هرمونات الغدة الدرقية. فقد تؤدي المستويات المنخفضة من هرمونات الغدة الدرقية إلى اكتئاب ما بعد الولادة.

كلما أسرعت بمراجعة مقدم الرعاية حول اكتئاب ما بعد الولادة، كان ذلك أفضل. يمكنك البدء في العلاج حتى يمكنك الاعتناء بنفسك وبطفلك بشكل جيد. ويمكن أن يشمل العلاج:

- **الاستشارة**، مثل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج النفسي الذاتي.
- **مجموعات الدعم**. وهي مجموعات من الأشخاص الذين يجتمعون معاً أو يتصلون عبر الإنترنت لتبادل مشاعرهم وتجاربهم حول مواضيع معينة. اطلبي من مقدم الرعاية الصحية أو المستشار مساعدتك في العثور على مجموعة دعم اكتئاب ما بعد الولادة.
- **الأدوية**. غالباً ما يُعالج اكتئاب ما بعد الولادة بالأدوية.

تشمل أدوية علاج اكتئاب ما بعد الولادة ما يلي:

- **مضادات الاكتئاب**. وهي أدوية تُستخدم لعلاج العديد من أنواع الاكتئاب، بما في ذلك اكتئاب ما بعد الولادة. لبعضها آثار جانبية، مثل جفاف الفم أو زيادة الوزن. وبعضها ليس آمناً إذا كنتِ ترضعين طفلك **رضاعة طبيعية**. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كان أحدها يناسبك.
- **الإستروجين**. يلعب هذا الهرمون دوراً مهماً في الدورة الشهرية والحمل. أثناء الولادة، تنخفض كمية الإستروجين في جسمك بسرعة. للمساعدة في علاج اكتئاب ما بعد الولادة، قد يقترح عليك مقدم الرعاية الصحية وضع لاصقة إستروجين على جلدك لتعويض هرمون الإستروجين الذي فقده جسمك. إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، استشري مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كانت اللاصقة آمنة للاستخدام. فيمكن لهرمون الإستروجين أن يصل إلى طفلك من خلال حليب الثدي.

إذا كنتِ تتناولين أدويةً لاكتئاب ما بعد الولادة:

- لا تبدئي في تناول أي دواء لاكتئاب ما بعد الولادة أو تتوقفي عن تناوله دون موافقة مقدم الرعاية الصحية. من المهم أن تتناولي جميع الأدوية التي وصفها لك مقدم الرعاية. تتسبب بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب في آثار جانبية إذا توقفتِ عن تناولها مبكراً. اتبعي تعليمات مقدم الرعاية الصحية حول كيفية تناول الدواء.
- إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فإن بعض الأدوية المستخدمة لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة ليست آمنة لك. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية للتأكد من أن ما تتناوله هو الأفضل لك ولطفلك.
- يستخدم بعض الناس عشباً يسمى عشبة القديس جون لعلاج الاكتئاب. ونحن لا نعلم مدى أمان هذه العشبة للنساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة. هناك حاجة للمزيد من البحث. وحتى نعرف المزيد عنها، لا تستخدم عشبة القديس جون لعلاج اكتئاب ما بعد الولادة.

إذا كان لديك اكتئاب ما بعد الولادة، فما الذي يمكنك فعله لمساعدتك على الشعور بالتحسن؟

إليك ما يمكنك فعله لمساعدة العلاج من مقدم الرعاية على العمل بشكل أفضل:

حافظي على صحتك ولياقتك.

- مارسي بعض النشاط كل يوم. اذهبي للسير أو عودي إلى صالة الألعاب الرياضية.
- تناولي طعامًا صحيًا. ويشمل ذلك الفواكه والخضروات وخبز الحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون. حاولي تناول كميات أقل من الحلويات والوجبات الخفيفة المالحة.
- احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة. حاولي النوم عندما ينام طفلك.
- لا تشربي الكحول. ويشمل ذلك البيرة والنيبيذ والمبريد والمشروبات الكحولية. الكحول يسبب الاكتئاب، مما يعني أنه يمكن أن يببط جسمك ويجعلك تشعرين أكثر بالاكتئاب. كما يمكن أن يتفاعل مع الدواء الذي تتناولينه لاكتئاب ما بعد الولادة. ليس من الجيد مطلقًا أن تشربي الكحول إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. وذلك لأنه يمكنك تمرير الكحول إلى طفلك من خلال حليب الثدي.
- لا تتناولي العقاقير غير المشروعة. فهي تؤثر على طريقة عمل الجسم ويمكن أن تسبب مشاكل مع الدواء الذي تتناولينه لاكتئاب ما بعد الولادة. فيمكن للعقاقير غير المشروعة أيضًا أن تصل إلى طفلك من خلال حليب الثدي.

اطلبي المساعدة واقبلها.

- تواصلتي مع أشخاص تهتمين لأمرهم ويهتمون لأمرك. أخبري زوجك وعائلتك وأصدقائك بما تشعرين به.
- خصصي وقتًا لنفسك. اطلبي من شخص تثقين به أن يعتني بالطفل حتى تتمكني من الخروج من المنزل. احرصي على زيارة أحد الأصدقاء أو الخروج أو القيام بشيء تستمتعين به. خططي لقضاء بعض الوقت مع زوجك وحدكما.
- دعي الآخرين يساعدونك في المنزل. اطلبي من أصدقائك وعائلتك الاعتناء بالطفل، أو المساعدة في شؤون المنزل أو في تسوق البقالة. لا تخشي إخبارهم بما تحتاجينه.

قلبي من توترك.

- افعلتي الأشياء التي كنتِ تحبين القيام بها قبل الإنجاب. استمعي إلى الموسيقى أو اقرئي كتابًا جيدًا أو احضري درس. افعلتي الأشياء التي كانت تجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك قبل الحمل.
- حاولي عدم إجراء أي تغييرات كبيرة في حياتك بعد الإنجاب مباشرةً. وتتضمن هذه الأشياء الانتقال من الوظيفة أو تغييرها. يمكن أن تضيف التغييرات الكبيرة ضغطًا على حياتك لا تريدينه في الوقت الراهن.
- تحدثي إلى مديرك بشأن العودة إلى العمل. ربما يمكنك العمل من المنزل أو بدوام جزئي عندما تعودين إلى العمل لأول مرة.

ما هو ذهان ما بعد الولادة؟

ذهان ما بعد الولادة هو شكل نادر وحاد من الاكتئاب. وهو ليس مثل اكتئاب ما بعد الولادة. تعاني حوالي 1 أو 2 من كل 1000 امرأة من ذهان ما بعد الولادة، وعادةً ما يبدأ في أول أسبوعين بعد الولادة. النساء اللواتي يعانين من حالات صحية عقلية معينة (الاضطراب ثنائي القطب أو الاضطراب الفصامي العاطفي) يكن أكثر عرضة للإصابة بالذهان ما بعد الولادة من غيرهن.

إذا كنتِ تعانين من ذهان ما بعد الولادة، فأنتِ بحاجة إلى العلاج للتحسن. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا كانت لديك أي من هذه العلامات أو الأعراض.

- رؤية أو سماع أشياء غير موجودة
- الشعور بالارتباك الشديد
- الشعور باليأس أو الانزعاج أو القلق
- الشعور بجنون الإرتياب، كالشعور بعدم القدرة على الوثوق بالآخرين أو الاعتقاد بأن الآخرين يريدون إيذائك
- التقلبات المزاجية السريعة

- مواجهة صعوبة في النوم، حتى عندما تكونين متعبَةً جدًّا
- التفكير في إيذاء نفسك أو طفلك أو أشخاص آخرين أو محاولة القيام بذلك

إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصل بخدمات الطوارئ (911) على الفور.