

Մեծարգո՝ ծնողներ և խնամակալներ,

Հիվանդ կամ հիվանդանոցում փոքր կամ նորածին բալիկ ունենալը կարող է իսկապես վախեցնող և էմոցիոնալ լինել: Դուք կարող եք տխուր, անհանգստացած կամ անվստահ զգալ: Իմացեք, որ դուք մենակ չեք: **Մեր Early Connections թիմը** այստեղ է ձեզ աջակցելու համար: Մեր նպատակն է ապահովել ձեր խնամքը ողջ ընթացքում:

Այս թերթիկն ունի.

- Տեղեկատվություն հույզերի մասին, երբ ձեր երեխան հիվանդ է
- Խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ հաղթահարել այս հույզերը
- Խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ինքներդ ձեզ համար թերապևտ գտնել
- Աջակցության խմբեր, որոնց կարող եք միանալ (անձամբ կամ առցանց)
- Այլ օգտակար գործիքներ և ռեսուրսներ

Հուսով ենք՝ այս տեղեկատվությունը օգտակար կլինի ձեզ այս ժամանակահատվածում:



Ծնողների մոտ հաճախ հանդիպող զգացողությունները

Երբ ձեր փոքրիկը ծանր հիվանդ է կամ անհանգիստ վիճակում, դուք կարող եք ունենալ շատ խորը և ուժգին զգացողություններ: Այս զգացողությունները կարող են ազդել թե՛ ձեր մարմնի, թե՛ մտքի վրա: Դրանք կարող են դժվարացնել ինքներդ ձեր մասին հոգ տանելը, երեխայի հետ ժամանակ անցկացնելը վայելելը կամ նրա հետ սերտ կապ հաստատելը: Եթե չափազանց տխուր եք կամ սթրեսի մեջ, այս տեղեկատվական թերթիկը կարող է օգնել ձեզ:

Անհանգստության և վախի զգացողություն

Ինչպես շատ ծնողներ, դուք նույնպես կարող եք վախենալ կամ անհանգստանալ, երբ ձեր երեխան հիվանդ է: Դուք կարող եք նկատել, որ շատ հաճախ եք մտածում ձեր փոքրիկի անվտանգության մասին, դժվարությամբ եք քնում կամ շարունակ անհանգստություն եք զգում: Կարող է դժվար լինել մեկ այլ գործողության վրա կենտրոնանալ: Սա բնականոն ռեակցիա է:

Սթրեսի կամ ծանրության զգացում

Ձեր փոքրիկի հետ կատարված վախեցնող դեպքերը կարող են շատ ծանր լինել (դժվար հաղթահարելի): Սա կարող է հանգեցնել վատ երազների, քնելու կամ ուտելու խանգարումների, ջղագրգռության, թմրածության կամ ծանր պահերի մասին կաշուն մտքերի:

Տխրության կամ միայության զգացողություն

Տխրությունն ու վիշտը նույնպես բնական զգացողություններ են, երբ ձեր նորածինը կամ փոքրիկը հիվանդ է: Դուք կարող եք խորը տխրություն, մենակություն, մեղքի զգացում կամ բարկություն ապրել այն ամենի պատճառով, ինչի միջով անցնում են ձեր երեխան և ընտանիքը: Սակայն երբեմն տխրության այս վիճակը կարող է վերածվել դեպրեսիայի: Դեպրեսիայի դեպքում դուք կարող եք անընդհատ հոգնածություն ու հուսահատություն զգալ, կամ կորցնել հետաքրքրությունը նախկինում սիրելի զբաղմունքների նկատմամբ: Դուք կարող եք նկատել ախորժակի փոփոխություններ (ուտելու ցանկության բացակայություն կամ, ընդհակառակը, չափից շատ ուտելու ցանկություն) և ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարություններ: Հնարավոր է՝ առանձնապես մյուսներից այն զգացողության պատճառով, որ ոչ ոք ի վիճակի չէ ձեզ հասկանալ: Նման զգացողությունների պատճառով օգնության խնդրելն ավելի է դժվարանում:

Դուք մենակ չեք այս իրավիճակում: Ձեզ հասանելի է օգնություն և աջակցություն: Օգնություն խնդրելը կարող է նպաստել առավել հեշտությամբ անցնել այս շրջանը:



Ձեր կարիքները կարևոր են

- **Ձեր քունը կարևոր է:** Անբավարար քունը բացասաբար է անդրադառնում հանգստության պահպանման, հստակ մտածողության և դրական տրամադրվածության վրա: Քունը մտքի և մարմնի վերականգնման լավագույն միջոցներից է: Թեև քնելը կարող է դժվար լինել, փորձեք հանգստանալ, երբ հնարավորություն ունեք: Դա կարող է լինել նաև կարճատև քնի տեսքով:
- **Օգնություն խնդրեք:** Երբ հոգնած եք կամ սթրեսի մեջ եք, մի՛ փորձեք ամեն ինչ ինքնուրույն անել: Թույլ տվեք, որ ուրիշները օգնեն տնային գործերում, կերակուր պատրաստելիս կամ երեխայի խնամքի հարցում: Եթե ոչ ոք օգնություն չի առաջարկում, ինքներդ խնդրեք: Երբեմն մարդիկ ցանկանում են օգնել, բայց չգիտեն, թե ինչպես:
- **Սնվեք առողջ:** Ձեր մարմնին և ուղեղին էներգիա ապահովելու համար անհրաժեշտ է որակյալ սնունդ: Փորձեք ուտել թեթև, առողջարար սնունդ: Հնարավորության դեպքում նախապես պլանավորեք ձեր սննդակարգը՝ գնեք հեշտ պատրաստվող ուտելիքներ կամ խնդրեք մտերիմներին ու ընկերներին պատրաստի սնունդ բերել:
- **Եղեք իրազեկ:** Վստահելի մարդկանց հետ զրույցը օգնում է հաղթահարել միայնության զգացողությունը: Դա կարող է նաև օգնել միանալ որևէ աջակցության խմբի:
- **Կատարեք թեթև մարզումներ:** Վարժություններն օգնում են ուղեղին արձակել «ինքնազգացողության լավացման» ազդակներ: Դրսում պարզապես զբոսնելը կարող է բարձրացնել տրամադրությունը, մաքուր օդ ապահովել և օգնել հանգստացնել նաև երեխային:

Թերապևտ գտնելը

Թերապևտի հետ զրուցելը կարող է օգնել, եթե տխուր եք, վախեցած կամ ընկճված (եթե զգում եք, որ իրավիճակն անհաղթահարելի է): Թերապևտը գիտի, թե ինչի միջով եք անցնում: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ այդ մասին: Նա կարող է ձեզ խորհուրդ տալ դիմել այն թերապևտին, ում ինքը վստահում է:

Ինչպես ստանալ օգնություն, եթե ունեք Medi-Cal

Լոս Անջելեսի շրջանում հոգեկան առողջության գծով աջակցության (գնահատումներ, թերապիա, դեղորայքային բուժում և այլն) համար խնդրում ենք զանգահարել 24/7 հասանելի Access Help Line աջակցման կենտրոն՝ **(800) 854-7771**

Ինչպես ստանալ օգնություն, եթե ունեք մասնավոր ապահովագրություն

www.psychologytoday.com-ը կայք է, որտեղ կարող եք փնտրել թերապևտներ:

Ահա թե ինչպես.

- Մուտքագրեք ձեր փոստային ինդեքսը՝ ձեր տարածքում մասնագետ գտնելու համար:
- Սեղմեք «Բոլոր ֆիլտրերը»՝ ձեզ համար կարևոր չափանիշներն ընտրելու համար: Օրինակ՝
 - Ընտրեք որևէ մասնագիտություն. Փնտրեք «Հղիություն, նախածննդաբերություն, Հետծննդաբերություն»
 - Ընտրեք ձեր ապահովագրությունը, եթե ցանկանում եք օգտվել դրանից
 - Եթե ապահովագրություն չունեք կամ չեք ցանկանում օգտվել դրանից, ապա.
 - Ընտրեք «Սահող սանդղակը», որը կմիացնի ձեզ թերապևտի հետ, ով կարող է նվազեցնել ծախսերը, եթե դուք ի վիճակի չեք վճարելու ամբողջ գումարը:
 - Արժեքը. որոնել ըստ ժամավճարի
 - Լեզու
 - Անձամբ կամ առցանց
- Կապվեք նրանց հետ. կարող եք հաղորդագրություն ուղարկել կամ զանգահարել՝ հարցեր տալու կամ այցելություն ամրագրելու համար

Կարող եք նաև ուղղակիորեն դիմել ձեր ապահովագրական ընկերությանը՝ ձեր տարածաշրջանում համապատասխան ուղեգրում ստանալու նպատակով: Անպայման նշեք, որ փնտրում եք մասնագետի, ով մասնագիտացած է «Հետծննդյան շրջանի» հարցերում:



Հարցեր, որոնք պետք է տալ թերապևտին

Նախքան սկսելը՝ ցանկալի է մի քանի հարց ուղղել թերապևտին:

- Ունե՞ք հետծննդյան շրջանում մարդկանց աջակցելու փորձ:
- Ինչպե՞ս եք բուժում անհանգստությունը կամ տխրությունը:
- Աշխատե՞լ եք այն ընտանիքների հետ, որոնց երեխան գտնվել է հիվանդանոցում:
- Կարո՞ղ են ընտանիքի անդամները մասնակցել հանդիպումներից մի քանիսին:
- Ի՞նչ արտոնագրեր կամ հավաստագրեր ունեք:
- Ծածկվո՞ւմ են արդյոք ծառայությունները իմ ապահովագրությամբ:

Երբեմն կարող է որոշակի ժամանակ պահանջվել ձեզ համապատասխան թերապևտ գտնելու համար: Առաջին հանդիպումը լավ հնարավորություն է երկուստեք հասկանալու՝ արդյոք համատեղ աշխատանքը կստացվի: Լիովին նորմալ է այլ թերապևտի դիմելը, եթե ձեզ ինչ-որ բան չի գոհացնում:

Դեղորայք ինքնազգացողության բարելավման համար

Երբեմն ծնողները շատ են տխրում, անհանգստանում կամ վատ երազներ կամ հիշողություններ են ունենում անցյալից, որոնց մասին դժվար է չմտածել: Այս զգացողությունները կարող են այնքան խորանալ, որ խանգարեն ձեզ այցելել հիվանդանոց, խնամել ինքներդ ձեզ կամ երեխայի հետ մտերմիկ կապ ստեղծել: Որոշ ծնողների մոտ կարող են նույնիսկ մտքեր առաջանալ, թե երեխան ավելի լավ կապրի առանց իրենց, կամ որ իրենք չեն ուզում շարունակել ապրել:

Եթե երբևէ նման զգացողություններ եք ունենում, շատ կարևոր է խոսել բժշկի կամ բուժքրոջ հետ: Դեպրեսիայի կամ անհանգստության ժամանակ կիրառվող դեղամիջոցները կարող են օգտակար լինել: Այս դեղամիջոցները կարող են օգնել ձեզ ավելի լավ քնել, ավելի հանգիստ և լավատես լինել և կրկին վայելել ձեր երեխային: Դրանք կարող են նաև մեղմել կամ վերացնել վախեցնող ու հուսահատեցնող մտքերը:

Պետք չէ միայնակ անցնել այս ամենի միջով: Օգնությունն ու բուժումը կարող են բարելավել իրավիճակը:

Այլ օգտակար վեբ կայքեր և հեռախոսահամարներ

Ահա ևս մի քանի կայքեր և հեռախոսահամարներ, որոնք կօգնեն ձեզ գտնել համապատասխան աջակցություն.



Մայրական հոգեկան առողջությունը հիմա

Առաջարկում է մի շարք ռեսուրսներ, որոնք կօգնեն ձեզ հղիության ընթացքում և դրանից հետո:

Վեբ կայք՝ <https://maternalmentalhealthnow.org/parents-families/>

Մայրության շրջանի հոգեկան առողջության փոխաջակցության գիծ

Լեզուներ՝ անգլերեն և իսպաներեն | Ժամերը՝ առավոտյան 9-ից երեկոյան 5-ը, PST

Հեռախոս՝ 888-823-SANA կամ (888-823-7262)

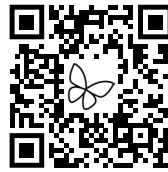


Մայրության գծով հոգեկան առողջության ազգային թեժ գիծ

Օգնում է մարդկանց կապ հաստատել տեղական աջակցման խմբերի հետ՝ հղիության ընթացքում և ծննդաբերությունից հետո աջակցություն ստանալու համար:

Լեզուներ՝ անգլերեն և իսպաներեն
Ժամեր՝ օրական 24 ժամ, շաբաթական 7 օր
Հեռախոս՝ 1-833-TLC-MAMA կամ 800-852-6262 (տեքստային հաղորդագրությամբ կամ զանգով)

Վեբ կայք՝ [HRSA Հոգեկան և մանկական առողջություն](https://hrsa.gov/mental-health)

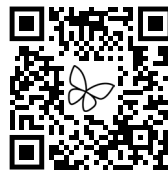


Postpartum Support International (PSI)

Օգնում է մարդկանց աջակցություն գտնել դեպրեսիայի, անհանգստության և այլ խնդիրների դեպքում՝ հղիության ընթացքում և դրանից հետո:

Լեզուներ՝ Առաջարկում է վիրտուալ աջակցության խմբեր անգլերեն և իսպաներեն լեզուներով
Ժամերը՝ առավոտյան 5-ից երեկոյան 8, PST
Հեռախոս՝ 1-800-944-4773 (տեքստային հաղորդագրությամբ կամ զանգով)

Վեբ կայք՝ postpartum.net



UCLA-ի Պերինատալ ինտենսիվ ամբուլատոր ծրագիր (Intensive Outpatient Program, IOP)

Այն մարդկանց համար, ովքեր ավելի շատ օգնության կարիք ունեն հղիության ընթացքում կամ դրանից հետո: Առաջարկում է թերապիա և աջակցություն:

Էլ. հասցե՝ MMHResnick@mednet.ucla.edu
Հեռախոս՝ 310-825-4138

Վեբ կայք՝ [Պերինատալ ինտենսիվ ամբուլատոր ծրագիր \(IOP\)](https://perinatal.ucla.edu/intensive-outpatient-program)

Աջակցություն NICU-ի (Նորածնային ինտենսիվ թերապիայի բաժանմունքի) ծնողներին

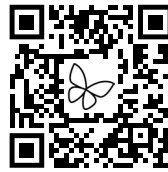


Օգնության ձեռք

Աջակցություն հիվանդանոցում գտնվելուց առաջ, այնտեղ գտնվելու ընթացքում և հետո: (Գործում են աջակցության առցանց խմբեր):

Հեռախոս՝ 855-424-6428

Վեբ կայք՝ <https://handtohold.org/nicu-family-support/>

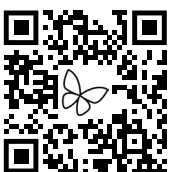


Mighty Little Giants

Առաջարկում է աջակցության խմբեր և խնամքի հավաքածուներ NICU-ի ծնողների համար:

Էլ հասցե՝ info@MightyLittleGiants.org
Հեռախոս՝ 213-590-4859

Վեբ կայք՝ mightylittlegiants.org

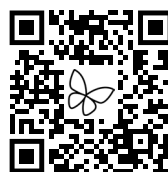


March of Dimes

Ունի տեղեկատվություն, գործիքներ և օգնություն NICU-ի ընտանիքների համար:

Վեբ կայք՝ marchofdimes.org

NICU-ում սթրեսի հաղթահարում • Հղիությունից հետո տրամադրության տատանումներ • Ընտանիքային թերապիա



Նորածնային ինտենսիվ թերապիայի բաժանմունքի (NICU) հոգեբանների ազգային ցանց

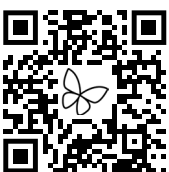
Վեբ կայք՝ [NICU-ի Հոգեկան առողջության մասին ճանապարհային քարտեզ | NICU-ից դեպի տուն](https://www.nicufamilies.org)

Աջակցություն ճգնաժամային իրավիճակներում

Անվտանգություն (եթե անհրաժեշտ է, որ ոստիկանությունը հնարավորինս արագ ժամանի ձեր տուն)՝ 911 | Ինքնասպանության կանխարգելման ազգային թեժ գիծ (խոսելու կամ հաղորդագրություն ուղարկելու համար)՝ 988

Լուս Անջելեսի շրջանի հոգեկան առողջության դեպարտամենտի ACCESS ծառայություն (նույն օրը ճգնաժամային թիմի արագ արձագանքման համար)՝ 800-854-7771

Ճգնաժամային իրավիճակներում տեքստային հաղորդագրությամբ աջակցման գիծ՝ Ուղարկել HOME բառը 741741 համարին



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • [CHLA.org](https://www.chla.org)

Սկանավորեք QR կոդը՝ CHLA-ի մասնագետներից վաղ մանկության վերաբերյալ ավելի շատ ռեսուրսներ ստանալու համար: