

# Đối Phó với Sự Trầm Cảm Sau Khi Sinh Con

Đây là vài cách để giúp:

- Nghỉ ngơi thật nhiều
- Ăn uống lành mạnh
- Tập thể dục thường xuyên
- Đừng sợ e ngại để tìm sự giúp đỡ
- Tránh sự căng thẳng
- Hãy dành thời gian để đi ra ngoài
- Dành thời gian riêng cho chính mình
- Giữ nhật ký về cảm xúc của mình
- Bàn thảo những cảm xúc của mình với người khác
- Nói chuyện với bác sĩ về cảm xúc của mình
- Giao tiếp liên lạc với một nhóm ủng hộ



Health Care Agency  
Behavioral Health Services  
Prevention & Intervention



Health Care Agency  
Behavioral Health Services  
Prevention & Intervention



*Địa Hạt Cam*  
*Chương Trình Lành Mạnh*  
*Sau Khi Sinh Con*  
*OCPPW*

792 W. Town & Country Road, Bldg. E  
Orange, CA 92868  
Điện Thoại: (714) 480-5160  
Điện Thư: (714) 836-4359

Sự trầm cảm có thể xảy ra cho bất cứ bà mẹ nào trong năm đầu sau khi sanh con. Chương Trình Lành Mạnh Sau Khi Sinh Con của Địa Hạt Cam cung cấp những dịch vụ, sự can thiệp sớm và ngắn hạn về sức khỏe tâm thần cho các bà mẹ trải qua những triệu chứng trầm cảm từ mức nhẹ đến mức trung bình.



## Chương Trình Lành Mạnh Sau Khi Sinh Con cung cấp các dịch vụ sau đây:

- Khám và chẩn bệnh
- Các lớp học lành mạnh sau khi sanh con
- Cố vấn tâm lý cho từng cá nhân
- Cố vấn tâm lý cho từng nhóm
- Tiến đến với cộng đồng về sự lành mạnh sau khi sanh con
- Quản lý hồ sơ

## Tiến Trình Giới Thiệu:

Chương Trình Lành Mạnh Sau Khi Sinh Con Địa Hạt Cam cần nhắc tất cả những ai được giới thiệu đến với chương trình từ cộng đồng cũng như tự giới thiệu cho bản thân mà hội đủ các tiêu chuẩn dành cho các cư dân của Địa Hạt Cam. Để biết thêm tin tức, xin liên lạc:

**Địa Hạt Cam**  
**Chương Trình Lành Mạnh Sau Khi Sinh Con**  
792 W. Town & Country Road, Bldg. E  
Orange, CA 92868  
Điện Thoại: (714) 480-5160

## Nếu quý vị trải qua bất cứ dấu hiệu nào kéo dài hơn hai tuần, xin hãy gặp bác sĩ của quý vị.

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| Không có năng lực            | Lo lắng                          |
| Thay đổi tâm tính bất thường | Các thay đổi ăn không ngon miệng |
| Bồn chồn bất ổn              | Cô đơn                           |
| Buồn rầu                     | Cảm giác tội lỗi                 |
| Thất vọng                    | Cảm thấy bối rối                 |
| Trần ngập choáng ngợp        | Không có được nụ cười            |
| Có khó khăn không nhất quyết | Mất hứng thú trong các sinh hoạt |

