

이름: \_\_\_\_\_ 산모의 나이: \_\_\_\_\_

나는 아기를 낳은 후에 발생한 스트레스에 대해 의료제공자와 상의하고 싶습니다. 나는 지치고, 당황했고, 고통을 겪었기 때문에, 이 점검표가 나에게 어떤 질환이 진행되고 있는지를 의료제공자가 알고 있고, 의료제공자의 도움이 필요할 수 있다고 확신하는 최선의 방법입니다. 나는 다음과 같은 병이 있을 수 있다고 생각합니다(산모님, 해당되는 것에 표시하십시오):

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 산후 우울증(PPD)          | <input type="checkbox"/> 산후 정신병                | <input type="checkbox"/> 조울증 또는 조증                         |
| <input type="checkbox"/> 산후 불안증 또는 강박 장애(OCD) | <input type="checkbox"/> 산후 PTSD(외상 후 스트레스 장애) | <input type="checkbox"/> 확실하지 않음, 단지 무엇이 잘못되고 있다는 것을 알고 있음 |

다음은 출산 전후의 기분 및 불안 장애에서 나타나는 몇 가지 증상입니다(산모님, 해당되는 증상에 표시하십시오):

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 아기가 잠들어 있을 때에도, 나는 잠을 잘 수 없습니다.   | <input type="checkbox"/> 전체적으로 또는 대부분의 시간 동안 혼자 있기를 원합니다.  |
| <input type="checkbox"/> 식욕을 잃었습니다.  | <input type="checkbox"/> 나는 생각이 바쁘게 돌아갑니다. 나는 조용히 앉아 있을 수 없습니다.  |
| <input type="checkbox"/> 슬프다는 생각이 듭니다. 아무 이유없이 많이 울었습니다.   | <input type="checkbox"/> 나의 기분을 좋아지게 하는 유일한 방법은 술, 처방약 또는 다른 약물을 사용하는 것입니다.  |
| <input type="checkbox"/> 대부분의 시간 동안, 걱정스럽거나 불안하다고 느낍니다.  | <input type="checkbox"/> 때때로, 내가 없으면 나의 아기 또는 나의 가족이 더 잘 살 것이라고 생각합니다.   |
| <input type="checkbox"/> 나로서는 정상이 아닌 화 또는 분노를 일으킵니다.   | <input type="checkbox"/> 나로서는 정상이 아닌 신체 증상(예를 들면, 편두통, 허리통증, 위통증, 숨가쁨, 공황발작)이 있습니다.                                    |
| <input type="checkbox"/> 멍한 상태로 있거나, 나의 삶으로부터 떨어져 있다고 느낍니다. 자주 즐기던 일들을 더 이상 즐길 수 없습니다.                           | <input type="checkbox"/> 자신을 해치려는 심각한 생각을 한 적이 있습니다.   |
| <input type="checkbox"/> 나와 아기와 더 가까워지고 있다고 느껴지지 않습니다.   | <input type="checkbox"/> 나의 아기 또는 어떤 다른 사람을 해쳐야 한다는(해칠 수 있거나, 또는 해치면 어떻게 될 것인지가 아니라 해쳐야 하거나 해칠 필요가 있다는) 생각을 한 적이 있습니다. |
| <input type="checkbox"/> 나, 나의 아기 또는 다른 사람들에게 게치는 해에 대해 반복적으로 무서운 "만약 잘못되면" 생각(또한 산후 OCD의 징후인 침투적 사고라고도 함)을 합니다. | <input type="checkbox"/> 다른 사람들이 보거나 듣지 않는 것을 나는 보거나 들을까봐 걱정합니다.   |
| <input type="checkbox"/> 죄책감과 부끄러움을 많이 느낍니다.   | <input type="checkbox"/> 나의 아기와 홀로 있는 것이 두렵습니다.  |
| <input type="checkbox"/> 좋은 엄마가 아닐까봐 걱정스럽습니다.  | <input type="checkbox"/> 다른 사람들이 나를 해칠 수 있다는 것을 매우 걱정하는 심한 피해 망상 증상이 있습니다.   |
| <input type="checkbox"/> 나의 삶에서 일어나는 모든 일들에 대해 당황스러움을 느낍니다.  |  |
| <input type="checkbox"/> 일에 집중하거나 열중할 수 없습니다.  |  |
| <input type="checkbox"/> 어떤 일에 참지를 못합니다.   |  |

나는 \_\_\_\_\_ 주가 넘는 동안 이러한 증상이 있어 왔습니다. 나는 산후 \_\_\_\_\_ 주가/개월이(하나에 동그라미를 치십시오) 되었습니니다.

의료제공자가 나의 상황을 이해하는 데 도움을 줄 수 있는 산모 정신 질환에 대한 몇 가지 인식된 위험 요인이 있습니다(산모님, 해당되는 증상에 표시하십시오):

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 전에 우울증, 불안증/OCD 또는 PPD가 있었습니다.   | <input type="checkbox"/> 경제적 스트레스가 많습니다.   |
| <input type="checkbox"/> 조울증 또는 정신병의 병력이 있습니다.  | <input type="checkbox"/> 불임 치료를 받은 적이 있습니다.  |
| <input type="checkbox"/> 나의 가족은 정신 질환의 병력이 있습니다.  | <input type="checkbox"/> 나의 아기는 배앓이, 역류병 또는 다른 건강 문제가 있습니다.  |
| <input type="checkbox"/> 정신적 외상(예를 들면: 가정 폭력, 욕설, 성적 학대, 가난, 부모를 잃음)의 병력이 있거나, 현재 이 병을 겪고 있습니다.           | <input type="checkbox"/> 전에 유산 또는 사산을 한 적이 있습니다.   |
| <input type="checkbox"/> 지난 해에 스트레스를 많이 받은 사건(예를 들면: 집 이사, 직장을 잃음, 이혼이나 친척 관계 문제, 또는 사랑하는 사람의 죽음)이 있었습니다. | <input type="checkbox"/> 당뇨병, 갑상선 질환, 또는 생리 전 불쾌 장애(PMDD)에 대한 병력이 있습니다.                                    |
| <input type="checkbox"/> 아기를 혼자 키우는 엄마입니다.  | <input type="checkbox"/> 여러 쌍둥이를 많이 낳았습니다.   |
| <input type="checkbox"/> 집에서 배우자 또는 가족들로부터 많은 도움이나 지원을 받지 않습니다.   | <input type="checkbox"/> 고국 또는 문화로부터 떨어져 있습니다.   |
|   | <input type="checkbox"/> 나 또는 나의 아기는 임신이나 출산을 할 때 문제(예를 들면: 신생아 집중 치료실(NICU), 계획되지 않은 제왕절개, 침상 안정)가 있었습니다. |

이 점검표는 정신질환을 진단하기 위한 것이 아닙니다. 이 점검표는 엄마들이 의료 제공자와 상의하기 위해 사용하는 도구입니다. 이 체크리스트는 산후 정신질환이 있는 엄마들을 지원하는 전국적인 비영리단체인 포스트파텀 프로그레스(Postpartum Progress)가 제작했습니다. 기분 및 불안 장애에 대해 더 자세한 무료 도구와 지원을 원하시면, [postpartumprogress.org](http://postpartumprogress.org) 를 방문하십시오.