

Pangalan: _____ Edad ng ina: _____

Gusto kong kausapin kayo tungkol sa tensiyon na nararanasan ko mula nang magkaroon ng beybi. Dahil ako ay napapagod, nabibigatan at nahihirapan, ito ang pinakamahusay na paraan para masiguro ko na alam ninyo ang nangyayari sa akin, at na maaaring kailanganin ko ang inyong tulong. Sa palagay ko maaaring ako ay may (Mom, tsekan ang alinman na maaaring angkop):

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Depresyon pagkatapos manganak (Postpartum depression, PPD) | <input type="checkbox"/> Pyschosis pagkatapos manganak | <input type="checkbox"/> Bipolar disorder o mania |
| <input type="checkbox"/> Pagkabalisa pagkatapos manganak o OCD | <input type="checkbox"/> PTSD (post-traumatic stress) pagkatapos manganak | <input type="checkbox"/> Hindi sigurado; ang alam ko lang ay mayroong hindi tama |

Narito ang ilan sa mga kinikilalang sintomas ng mga sakit sa lagay ng loob at pagkabalisa bago at pagkatapos manganak na nararanasan ko (Mom, tsekan ang alinman na angkop sa iyo):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hindi ako makatulog, kahit na natutulog ang aking beybi. | <input type="checkbox"/> Mabilis na tumatakbo ang aking isip. Hindi ako makapirmi sa pag-upo. |
| <input type="checkbox"/> Nawalan ako ng ganang kumain. | <input type="checkbox"/> Nadarama ko na ang tanging paraan para gumanda ang aking pakiramdam ay sa pamamagitan ng alkohol, iniresetang mga gamot o ibang mga substansiya. |
| <input type="checkbox"/> Nalungkot ako. Madalas akong umiiyak nang walang dahilan. | <input type="checkbox"/> Kung minsan iniisip kong magiging mas mabuti ang kalagayan ng aking beybi o pamilya kung wala ako. |
| <input type="checkbox"/> Madalas na nag-aalala at nababalisa ako. | <input type="checkbox"/> Ako ay may pisikal na mga sintomas na hindi normal para sa akin (halimbawa: mga migraine, pananakit ng likod, pananakit ng tiyan, pangangapos ng hininga, mga atake ng pagkataranta) |
| <input type="checkbox"/> Ako ay nakadarama ng galit o poot na hindi karaniwan sa akin. | <input type="checkbox"/> Seryoso akong nag-iisip na saktan ang aking sarili. |
| <input type="checkbox"/> Nakakaramdam ako ng pagkamanhid o pagkawala ng koneksiyon mula sa aking buhay. Hindi na ako nasisiyahan sa mga bagay na dating nagbibigay ng kasiyahan sa akin. | <input type="checkbox"/> Nakapag-iisip ako na dapat kong (hindi sa maaari kong gawin o paano kung, kundi <i>dapat o kailangan kong</i>) saktan ang aking beybi o ibang tao. |
| <input type="checkbox"/> Hindi ko nadarama na nakakaugnay ko ang aking beybi. | <input type="checkbox"/> Nag-aalala ako na nakakakita o nakakarinig ako ng mga bagay na hindi nakikita o naririnig ng ibang mga tao. |
| <input type="checkbox"/> Ako ay may nakakatakot na "paano kung" na mga iniisip nang paulit-ulit tungkol sa pinsalang darating sa akin, sa aking beybi o ibang mga tao (tinatawag ding mapanghimasok na alalahanin, isang palatandaan ng OCD pagkatapos manganak). | <input type="checkbox"/> Natatakot akong maiwang nag-iisang kasama ng aking beybi. |
| <input type="checkbox"/> Nadarama ko na ako ay nagkasala at nahihiya. | <input type="checkbox"/> Labis akong nag-aalala o natatakot na maaaring saktan ako ng ibang mga tao. |
| <input type="checkbox"/> Ako ay nag-aalala na ako ay hindi isang mabuting ina. | |
| <input type="checkbox"/> Nabibigatan ako sa lahat ng bagay na nangyayari sa aking buhay. | |
| <input type="checkbox"/> Hindi ko kayang magtuon ng pansin at manatiling nakapokus sa mga bagay. | |
| <input type="checkbox"/> Pakiramdam ko ay nawawalan na ako ng kontrol sa sarili. | |
| <input type="checkbox"/> Gusto kong mag-isa sa lahat o karamihan ng mga panahon. | |

Nasa akin ang mga sintomas na ito nang higit sa _____ linggo. Nakaraan na ang _____ linggo/buwan (bilugan ang isa) pagkatapos kong manganak.

Narito ang ilang kinikilalang panganib para sa maternal na sakit sa isip na maaaring makatulong sa inyo na maunawaan ang aking kalagayan (Mom, tsekan ang alinmang angkop sa iyo):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ako ay nagkaroon na ng depresyon, pagkabalisa/OCD o PPD | <input type="checkbox"/> Ako ay maraming iniisip sa pananalapi |
| <input type="checkbox"/> Ako ay may kasaysayan ng bipolar disorder o psychosis | <input type="checkbox"/> Ako ay sumailalim sa paggamot ng pagkabaog |
| <input type="checkbox"/> Ang aking pamilya ay may kasaysayan ng sakit sa isip | <input type="checkbox"/> Ang aking beybi ay may colic, reflux o ibang mga problema sa kalusugan |
| <input type="checkbox"/> Ako ay may kasaysayan o nakakaranas ng trauma (halimbawa: karahasan sa tahanan, pang-aabuso sa salita, sekswal na pang-aabuso, kahirapan, pagkawala ng isang magulang) | <input type="checkbox"/> Dati akong nakunan o nagsilang ng patay na sanggol |
| <input type="checkbox"/> Dumanas ako ng matensiyong pangyayari sa nakaraang taon (halimbawa: paglipat ng bahay, pagkawala ng trabaho, diborsiyo o mga problema sa relasyon, o pagkamatay ng isang minamahal) | <input type="checkbox"/> Ako ay may kasaysayan ng diyabetis, mga problema sa thyroid, o pre-menstrual dysphoric disorder (PMDD) |
| <input type="checkbox"/> Ako ay isang solong ina | <input type="checkbox"/> Ako ay nagsilang ng higit sa isang sanggol |
| <input type="checkbox"/> Ako ay walang gaanong tulong o suporta sa bahay mula sa aking partner o mga miyembro ng pamilya | <input type="checkbox"/> Ako ay malayo sa aking sariling bansa o kultura |
| | <input type="checkbox"/> Ako o ang aking beybi ay nagkaroon ng mga problema sa panganganak o pagsilang (halimbawa: beybi sa NICU, dinakaplanong C-section, pananatili sa kama) |

Itong listahan ng dapat tiyakin ay hindi nilalayong magsuri ng anumang sakit sa isip. Ito ay isang kasangkapan para sa talakayan para gamitin ng mga ina kasama ng mga tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan. Ito ay ginawa ng Postpartum Progress, isang pambansang di-nagtutubo na sumusuporta sa mga inang may maternal na sakit sa isip. Para sa mga karagdagang libreng kasangkapan at suporta para sa mga sakit sa lagay ng isip at pagkabalisa bago at pagkatapos manganak, bisitahin ang postpartumprogress.org.