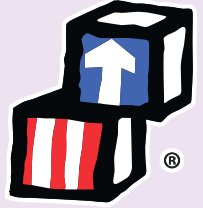


Կանանց նվիրված թողարկում



Ամենամսյա ուղեցույց՝ աշխատակազմի և ընտանիքի առողջ ապրելակերպը զարգացնելու համար I Մարտ, 2021թ. I Թողարկում 5

ԱՅՍ ՀԱՄԱՐՈՒՄ.

- Կանանց միջազգային օր
- Կանանց հոգեկան առողջություն
- Հղի կանանց հոգեկան առողջություն և PPD
- Շարժվե՛ք առաջ
- Ռեսուրսներ



ԿԱՆԱՆՑ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐ



Մեր բոլոր հիանալի կանանց շնորհավորում ենք Կանանց միջազգային տոնի առթիվ: Հուսով ենք, որ Դուք միշտ հիշում եք Ձեր ուժի, ազդեցության և այս մոլորակի վրա ամեն օր Ձեր ունեցած ներգործության մասին: Որպես կին, մենք ամեն օր բախվում ենք բազում մարտահրավերների, բայց շարունակում ենք համատորեն շարժվել առաջ՝ մեր նպատակներին հասնելու համար, միայն կնոջը հատուկ բարձրակարգ ոճով: Մեր բոլոր աշխատակիցներին, ծնողներին, խնամողներին և բոլոր նրանց, ովքեր նույնացնում են իրենց. մենք գնահատում ենք Ձեզ և խրախուսում Ձեզ շարունակել ձառագել Ձեր լույսը ի ցույց բերողին:

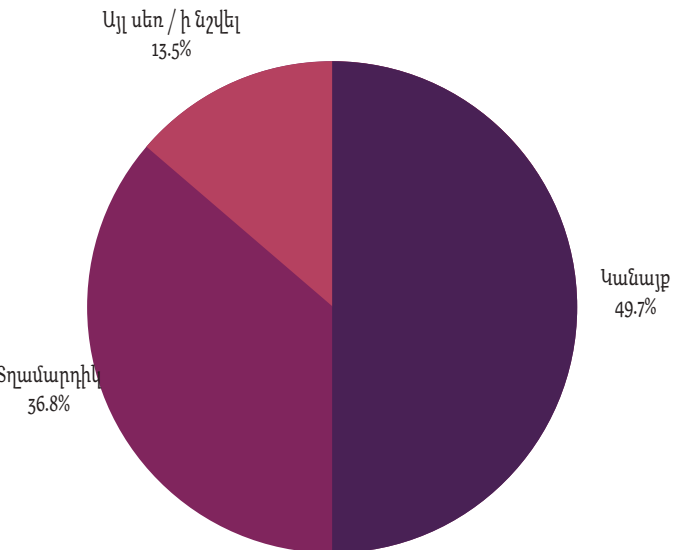
866 - 67 - 4KIDS | ccrcca.org |

ԿԱՄԱՑՑ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅՈՒՆ

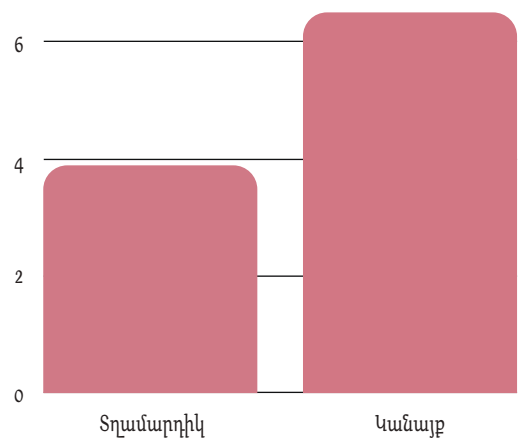
(Տվյալները տրամադրվել են nimh.nih.gov/statistics/mental-illness-ի կողմից)

Մեզանից յուրաքանչյուրը գիտի ինչ-որ մեկին, ով ունեցել է հոգեկան առողջության անկում կամ գուցե նույնիսկ ինքներս ենք ունեցել այդպիսի փորձառություն Հոգեկան հիվանդությունը կարող է ազդել յուրաքանչյուրի վրա՝ անկախ ռասայից, եկամտից, կրթությունից կամ սոցիալական կարգավիճակից, և չբուժվելու դեպքում հետևանքները կարող են ճակատագրական լինել: Դժբախտաբար, Միացյալ Նահանգներում հոգեկան առողջության յուրջ խանգարումների տարածվածությունը նկարագրող վիճակագրություններից շատերը տեղեկացնում են, որ այդ հարցում կանայք զգալիորեն գերազանցում են տղամարդկանց թվին: Չնայած այս տեղեկատվությունը կարող է տազնապալի լինել, կարևոր է գիտակցել, թե որքան խորը կարող է լինել մեր հոգեկան առողջության ազդեցությունը և անմիջապես քայլեր ձեռնարկել: Ռեսուրսները մատչելի են անկախ եկամուտից, և ոչ ոք չպետք է լուռ տառապի: Եթե Դուք կամ Ձեր սիրելիները հոգեկան հիվանդության ախտանիշներ ունեք, անհապաղ աջակցություն ստանալու համար կապվեք Ձեր առաջնային խնամքի բժշկի կամ Ձեր CCRC ներառման թիմի անդամի հետ:

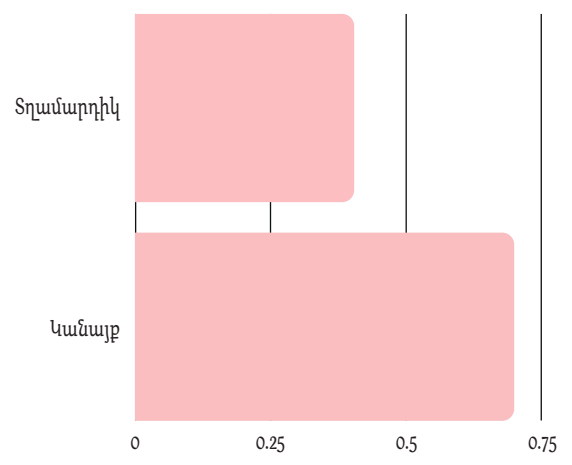
2019 թվականին ստացված հոգեկան առողջության ծառայությունների տոկոսն ԱՄՆ-ում (Չափահասներ)



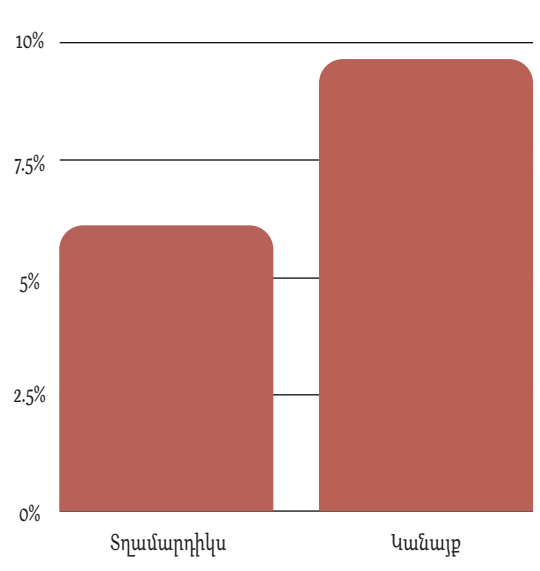
Լուրջ հոգեկան հիվանդության տարածվածությունն ԱՄՆ մեծահասակների շրջանում, 2019թ.



Ինքնասպանության փորձերի տարածվածությունն ԱՄՆ մեծահասակների շրջանում (2019)



Լուրջ դեպրեսիվ դրվագ ապրած մեծահասակների տոկոսը, 2019



ՀՈԳԵԿԱՏՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀՂԻ ԿԱՏԱՆՑ ՄՈՏ



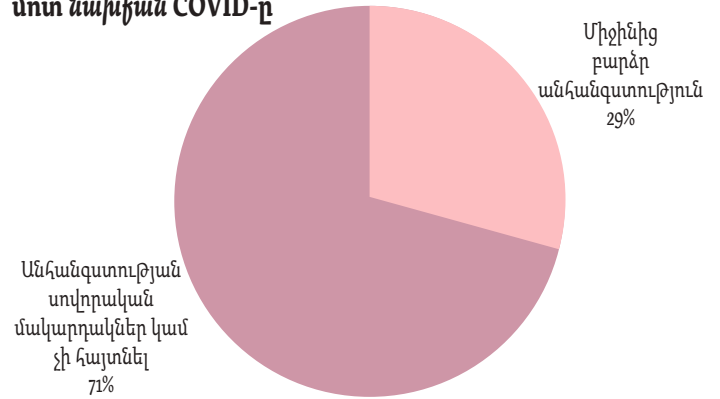
Կանանց և հոգեկան առողջության թեման քննարկելիս անտեղի կլինի չքննարկել հղիության ազդեցությունը կնոջ հոգեկան առողջության և առողջ ապրելակերպի վրա: Չնայած որոշ կանանց համար հղիությունը գեղեցիկ փորձառություն է, սակայն կա բնակչության մի հատված, որը ոչ միայն դրական փորձառություն չունի հղիության ընթացքում, այլև արդյունքում ընդհանուր հուզական գործունեության զգալի անկում է գրանցում: Այս շրջանում կնոջ մարմինը հեղեղված է տարատեսակ հորմոնների զանգվածով, և աճող երեխայի լրացուցիչ կարիքները կարող են ապագա մոր մոտ պարսպված, հոգնած և փոփոխվող մարմնից կտրված լինելու զգացում առաջացնել: Չնայած դրան, շատ կանայք իրենց հղիության ընթացքում պարտադրված են զգում չափազանց մեծ ուրախություն ապրել հասարակության կողմից հղի կնոջից ակնկալվող զգացմունքների հետ կապված, և եթե դա տեղի չի ունենում, կանայք հաճախ կարող են իրենց փորձառության համար մեղավոր կամ ամոթ զգալ: Այնուամենայնիվ, վիճակագրությունը ցույց է տալիս, որ շատ կանայք հաղորդում են նմանատիպ զգացմունքներ, և այդ բացասական հույզերն ուժեղացել են COVID-ի պատճառով:

Կանադական էդմոնտոն քաղաքի Ալբերտա համալսարանի կինեզիոլոգիայի դոցենտ Մարգի Դավենպորտի կողմից անցկացված ուսումնասիրությունը նախանշել է անհանգստության և դեպրեսիայի և անհանգստության տեմպերը հղի կան վերջին մեկ տարվա ընթացքում ծննդաբերած կանանց մոտ: Սրա նպատակն էր բացահայտել

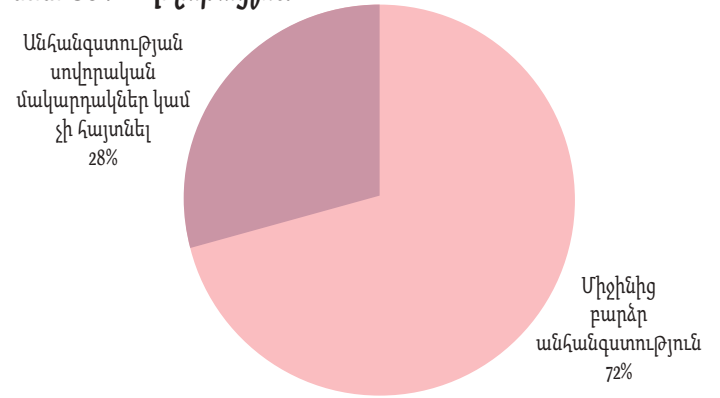
հղի կանանց շրջանում առկա դեպրեսիայի և անհանգստության մակարդակները և պարզել, թե ինչպես կարող է COVID-19 համավարակն ուռճացնել այս թվերը՝ կապված սոցիալական և տնտեսական սթրեսների ավելացման հետ:

Ընդհանուր առմամբ հարցմանը մասնակցել է 900 կին. նրանցից 520-ը ներկայումս հղի են և 380-ը հայտնել են, որ վերջին մեկ տարվա ընթացքում ծննդաբերել են:

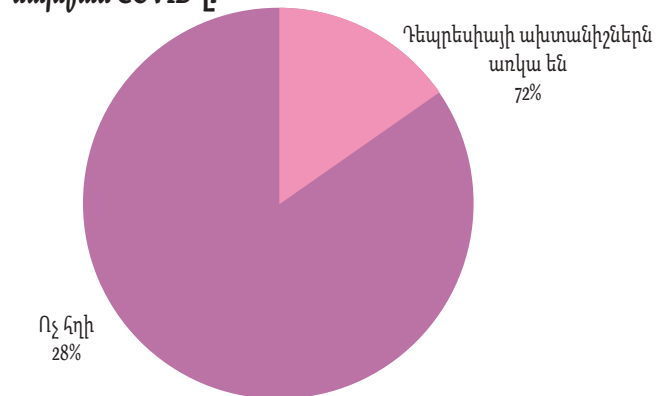
Անհանգստությունը հարցմանը մասնակցած 900 կանանց մոտ նախքան COVID-ը



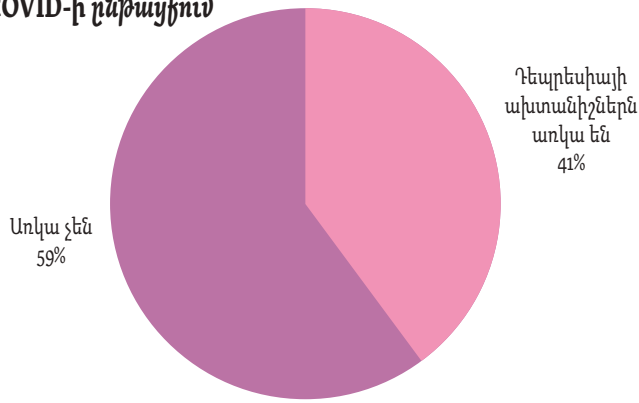
Անհանգստությունը հարցմանը մասնակցած 900 կանանց մոտ COVID-ի ընթացքում



Դեպրեսիան հարցմանը մասնակցած 900 կանանց մոտ նախքան COVID-ը



Դեպրեսիան հարցմանը մասնակցած 900 կանանց մոտ COVID-ի ընթացիում



Հիշեք, որ հղիության յուրաքանչյուր փորձառություն տարբեր է, և Դուք միայնակ չեք: Հղիության ընթացքում կամ դրանից հետո դեպրեսիայի կամ անհանգստության որևէ ախտանիշ զգալու դեպքում անմիջապես խորհրդակցեք Ձեր առաջնային բժշկի հետ՝ ռեսուրսներ և աջակցություն ստանալու համար:



Կանանց 80%-ից ավելին ծննդաբերությունից հետո կտառապի «հետծննդաբերական դեպրեսիայով»:
(Տվյալները ներկայացվել են Postpartumdepression.org-ի կողմից)



«Հետծննդաբերական դեպրեսիայով» տառապողների մոտ 20%-ի մոտ ի հայտ կգան PPD-ի կլինիկական մակարդակներ: (Տվյալները ներկայացվել են Postpartumdepression.org-ի կողմից)



ՀԱՐՇՎԵՔ ԱՌԱՋ



How much physical activity do you need?

Here are the American Heart Association recommendations for adults.



Fit in 150+

Get at least 150 minutes per week of moderate-intensity aerobic activity or 75 minutes per week of vigorous aerobic activity (or a combination of both), preferably spread throughout the week.



Move More, Sit Less

Get up and move throughout the day. Any activity is better than none. Even light-intensity activity can offset the serious health risks of being sedentary.



Add Intensity

Moderate to vigorous aerobic exercise is best. Your heart will beat faster, and you'll breathe harder than normal. As you get used to being more active, increase your time and/or intensity to get more benefits.



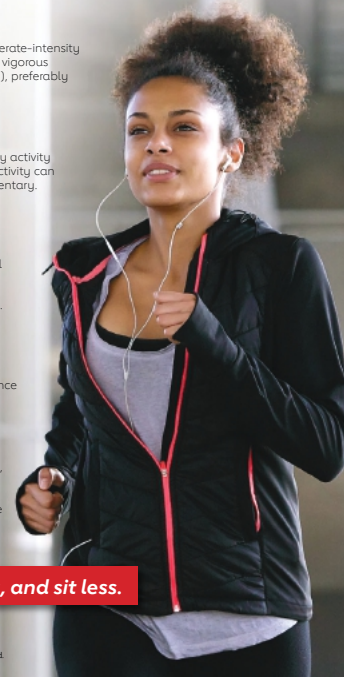
Add Muscle

Include moderate- to high-intensity muscle-strengthening activity (like resistance or weight training) at least twice a week.



Feel Better

Physical activity is linked with better sleep, memory, balance and cognitive ability. And less risk of weight gain, chronic disease, dementia and depression. It's one of the most important things you can do for your health and well-being.



Move more, with more intensity, and sit less.

Find out how at heart.org/movemore.

© Copyright 2018 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Healthy for Good is a trademark. Unauthorized use prohibited.

ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

Կանանց պատմության միամայակը նշելու և անցյալի, ներկայի և ապագայի կանանց մեծարելու շրջանակներում, մենք ռեսուրսներ ենք տրամադրում՝ հույս ունենալով լրացուցիչ աջակցություն ցուցաբերել մեր կին ընթերցողներին: Նախաձեռնողյան և հետծննդյան ֆիզիկական և մտավոր առողջության մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք օգտվել հղումներից ինչպես անգլերեն, այնպես էլ իսպաներեն լեզուներով MyCare կայքերում:

<https://mycare.mmhnow.org/index.html>

<https://mycare.mmhnow.org/es-index.html>

Հետաքրքրված եք լավ ընթերցանությամբ: «Esperanza Rising»-ը ոգեշնչվել է պատմություններով, որոնք հեղինակ Pam Muñoz Ryan-ին մանկության ընթացքում պատմել է իր տատիկը՝ Esperanza Ortega Muñoz-ը: 1930-ականների սկզբին, Մեքսիկայի հեղափոխությունից քսան տարի անց և Մեծ

866 - 67 - 4KIDS | ccrca.org |

դեպրեսիայի ընթացքում, Esperanza Rising-ը պատմում է մի երիտասարդ մեքսիկացի աղջկա խիզախության և հնարամտության մասին, երբ տասներեք տարեկան հասակում նա ապրում էր իր համար տարօրինակ նոր աշխարհում»:

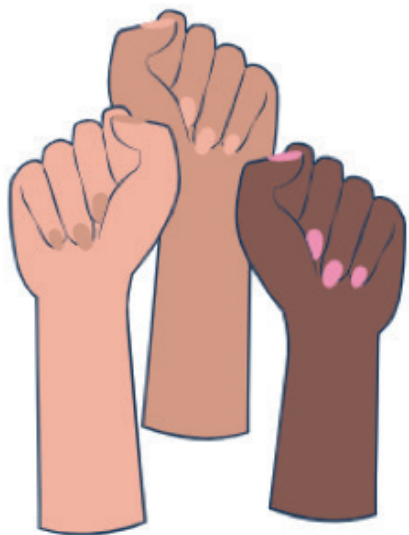
Անցեք ներքևի հղումով անվճար օրինակ ստանալու համար:

<https://edsitement.neh.gov/lesson-plans/esperanza-rising-learning-not-be-afraid-start-over>

Մայրական հոգեկան առողջության վերաբերյալ լրացուցիչ ռեսուրսների համար <https://www.maternalmentalhealthnow.org/>

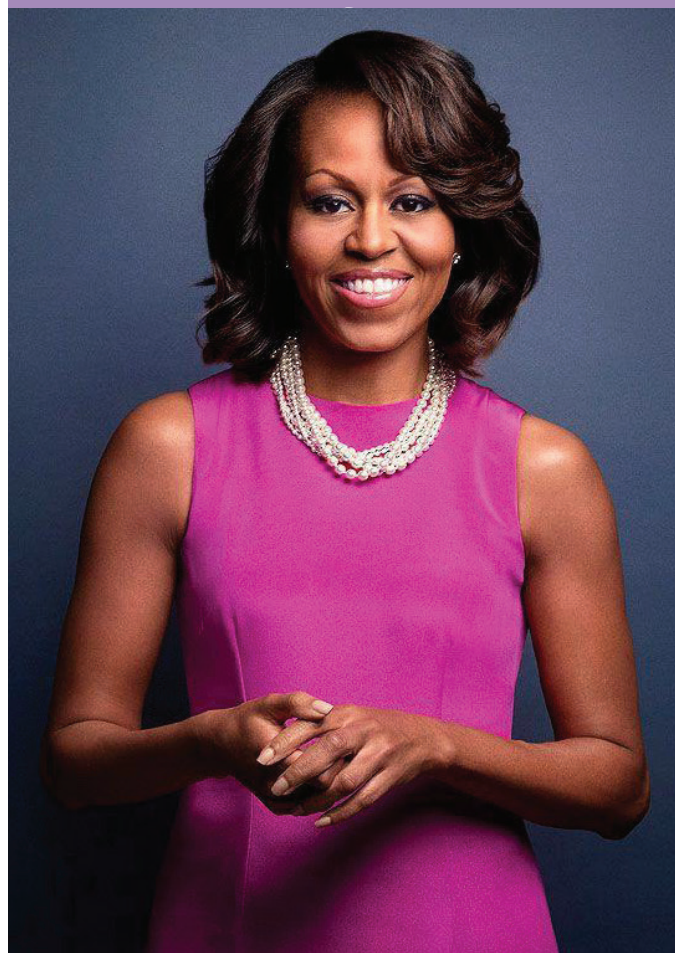
Կալիֆոռնիայի կանանց հոգեկան առողջության քաղաքականության խորհրդի կողմից Ձեզ ներկայացվող կանանց հոգեկան առողջության վերաբերյալ թարմացումների և տեղեկատվության համար սեղմեք ներքևի հղումը: <https://www.cibhs.org/womens-mental-health>

ԱՂՋԻՆՆԵՐՆ ՈՒՂՂԱՍԻ ՈՒԶՈՒՄ ԵՆ ՈՒՆԵՆԱԼ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ



ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կանանց պատմության



«Ոչ մի երկիր երբեք չի կարող իսկապես բարգավաճել, եթե այն խեղդում է իր կանանց ներուժը և զրկում է իրեն իր քաղաքացիների կեսի ներդրումից»:

- Միշել Օբամա



866 - 67 - 4KIDS | ccrcca.org |