

Håfa desganáo?

Desganáo ayu i chathinasso, dinange', pat mina'á'nao pot bidâ pat istáo. Naturât este na siniente. Siña inayuda i desganáo anggen guaha minappot gi i che'cho'-mu, nina'lámaolek hao gi eksaminasion, pat nina'lákláru hao gi sinangân-mu. Guaha na biâhi na maolek i desganáo lao anggen ti siña un desponi ya kada diha mamappot ha', siña chinatsaga.

Håfa chetnot desganáo?

Siña guaha chetnot desganáo anggen ume'entalo' i desganáo yan i actibidát-mu kalang i che'cho'-mu, eskuelâ-mu, pat i tiempo-mu yan familia pat inatungo'. Gof atdet na minalângu i chetnot desganáo.

I chetnot desganáo i mås otdinâriu na chetnot hinasso gi Estâdos Unidos. Guaha 40 miyon na taotao siha ma afefekta. Pot uno na lalâhi manmasâsapet nu i chetnot desganáo, guaha dos na famalao'an manmasâsapet. Âmtiyon este na minalângu, lao menggua di 37 potsiento manma'á'amte.

Håfa na klâssen chetnot desganáo guaguaha?

Guaha loskuântos na klâssen chetnot desganáo ya kada klâsse guaha iyo-na kualidát ni' umafepekta i manaotao.

- **Henerât na chetnot desganáo** kaosan chathinasso pot regulát na kinalamten lina'la' kalang familia yan nina'halom salâppe'. Siña kada diha ya mappot i kinalamten pat mumaigo' gi puengi. Sesso gigigo este na minalângu yan i chetnot tinemha.
- **Chetnot aminasáo** sesso yan gotpe na atâken aminasáo, sinienten kinibâtde ni' tai'abisu. Siña mâtto i atâken aminasáo yanggen tâya' piligru lokkue'.
- **Kinibâtde** mina'á'nao pot dikike' pat tairason, siña pot hinanao-mu gi batkonaire pat dangkolo na dinanna' taotao.

Håfa i siñât chetnot desganáo?

Meggai na siñât gi chetnot desganáo. Bariâpble para i taotao yan i klâssen chetnot. Guaha na biâhi na umafepekta i lina'lâ'-mu yan i tiempo-mu yan otro na taotao siha.

Meggai na siñât siha. I siñât guini manggaige gi loskuântos na klâssen chetnot desganáo:

- Chathinasso pat chathinengge
- Gefmina'á'nao
- Siñât tataotao kalang bibon potso yan tumáiganas
- Matulaikan kostumbre kalang ti naturât

Håfa kumakaosa chetnot desganáo?

Loskuântos na faktot kumakaosa i chetnot desganáo ya bariâpble ginen uno na palao'an para i otro. Guaha otdinâriu na faktot kalang:

- Chinatsaga annai dumâdangkolo
- Matulaikan rinekla
- Desganáo pat otro na chetnot hinasso gi i familia

Håfa i otdinâriu na inamte para este natchetnot?

Guaha na taotao siña dumesminuyi i siñât desganáo. Bariâpble i inamte yan âmot para i sinât kada diha, kalang:

- **Pinagat**
Gi ini ha inamte guaha inadingan yan un eksperensiao na mediku pues siña en disidi håfa taimanu para en amte i desganáo-mu.
- **Âmot**
Ti i amot muna'hohomlo' i chetnot desganáo lao siña inayuda i siñât. I manmediku siña ma nâ'i hao âmot para desganáo. I mås otdinâriu na âmot ni' ma'u'usa para chetnot desganáo i amot chetnot tinemha yan amot desganáo (kalang benzodiazepines) yan beta-blockers.

Adingâni i mediku-mu para en sodda' håfa na inamte i mås maolek para hågu. Faisen i mediku-mu pot todú i piligru, i fabot yan otro ântes di un tutuhon pat un na'pâra i remedion mediku.

Famalao'an yan Desganáo

Håfa taimanu umafekta i brinábun i tataotao-hu gi i brinábun hinasso-ku?

I taotao siha ni' ti mangofbrábu gi tataotao-niha guaha na biáhi ti gofbrábu gi hinasson-niha lökkue'. Ayu ni' manggai problema pot daibites yan kurason sesso manchathinasso. Ti kumeke'ilek-na na i manaotao ni' manggaidaibites pat chetnot kurason manggaichetnot desganáo lökkue', lao anggen masásapet hao nu i dos na minalángu, tungo' ha' na ti hágu ha'. Guaha gurupon sinapotte yan mediku siha, ya siña ma ayuda hao. Brábun nengkanno' yan otro na kinalamten, kalang etsisio yan tinaitai, siña nina'láhomlo' hao ya siña umenggua i desganáo.

Håfa para bidá-mu anggen un hongge na masásapet hao nu i chetnot desganáo?

Bisita i mediku-mu pat otro na yo'ámte.

Gi ini na miteng, siempre u fa'tinas i mediku-mu i fine'nana na eksaminasion. Pues, siña humánao hao para otro na mediku ni' guaha eksperensíao gi brinábun hinasso.

Imbátga hao gi i inamte-mu. Sangáni i mediku-mu pot i siniente-mu ya ekungok pot i inayek inamte siha. Sangáni nu i hinasso-mu pot i inayek anggen maolek para hágu.

Adingáni ayu i taotao siha ni' un angongokko pot sinapotte.

Gi hinanao-mu gi lina'la' yan desganáo, gofmaolek para hágu anggen guaha taotao ni' un angongokko. Ayek i atungo'-mu yan gurupon sinapotte ni' un tungo' siempre manekungok i hinasso-mu ya siña ma ayuda hao gi i chinatsaga.

Ágang pat mensáhi i Suicide and Crisis Lifeline gi 988 anggen guaha hinasso-mu pot i brinabu-mu.

Guaha sinapotte kada diha 24/7 para manaotao ni' manchathinasso, yan rikohen hinekuta yan predikamento para hágu pat i familia-mu. **Ágang 911** anggen guaha piligru para hágu pat i atungo'-mu, pat hánao para i mäs hihot na espitát.

Håfa impottánte para un tungo' pot chetnot desganáo yan minapotge'?

Anggen mapotge' pat malago' hao mumapotge', pat sumususu hao neni, impottánte na un adingáni i mediku-mu pot ámot desganáo. Guaha na ámot ti gofmaolek para i neni-mu, lao parehu ha' yanggen ti ma'ámte i chetnot desganáo. Guaha lökkue' ámot ni' siña humánao para i neni ginen i leche. Faisen i mediku-mu pot i mäs safu na inamte yan ámot para hagu yan i neni-mu.

Para i manmapotge' yan nuebu na mannána, siña ha' guaha sinienten ina'ñao. Guaha sinapotte yan rinikohi gi i National Maternal Mental Health Hotline. Dibátde, sekretu, yan siña ma'ágang kada diha yan todú i tiempo. Ágang gi tilifon pat mensáhi gi 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

Adingáni i mediku-mu pot todú i inayek gi inamte siha. Deskuti i piligru yan fabot lökkue'. Siña i mediku-mu ha oppe todú i finaisen-mu, pues siña en ayek ayu na inamte ni' mäs maolek para hágu.

Ini na páhina i fina'tinas i FDA Ufisinan Brinábun Famalao'an. Para ineyak ha' este na infotmasion sa' ti kabáles, ya ti kuantan i konsehan i mediku-mu.

Faneyak mäs pot famalao'an yan desganáo giya:

www.fda.gov/womens

