



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကလည်း
နောက်ပိုင်း၊မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော၊စိတ်ထိခိုက်
ဖွယ်ရာကောင်းသောအရာများ။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိခေတ္တခဏအချိန်ပေးပြီး၊

အါရုံစိုက်ဘို့လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ မိမိကလေးမွေးဖွားခြင်းကိုဝမ်းပန်းတသာကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိဘတဦးဖြစ်လာခြင်းသည် မိမိဘဝအတွက်ပြောင်းလဲလာသည့်ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပါသည်။
ကလေးရှိလာခြင်းသည် မိမိအတွက်အင်မတန်မှစိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်ရွှင်စကောင်းသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။
မိမိဘဝအချေအနေပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် မိမိရဲ့ဆွေမျိုးများရဲ့ဘဝပြောင်းလဲခြင်းသည်၊
မိမိအတွက်အလွန်အလွန်ဝမ်းသာမှုရှိစေသလို၊ အချို့များအတွက် မိမိရဲ့စိတ်ကျန်းမာမှုကိုထိခိုက်စေပါသည်။
ထို့အတွက်ကြောင့် ဒီလိုမဖြစ်လာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ၊ နေထိုင်ကောင်းအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အါရုံစိုက်ဘို့လိုပါသည်။ မိမိအါရုံစိုက်ဘို့ကဏ္ဍ(၄)ခုရှိပါသည်။
ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ ဘာရားတရားနှင့် ပတ်သက်သည့်ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျန်းမာရေး။

အဟါရဓါတ်ရှိသည့်အစားအစာများစားခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများအနည်းအငယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းပြီးနှစ်ချက်သောအိပ်ချိန်ကိုပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိပိုမိုဝန်မပိပါစေနဲ့။ မိမိသည်အလုပ်လုပ်နေပါက ကလေးမမွေးမှီတလအလိုလောက်မှာ အလုပ်ကိုရပ်နားပါ။

ဘာရားတရားနှင့် ပတ်သက်သည့်ကျန်းမာရေး။

နေ့စဉ်ခေတ္တခဏအချိန်ပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေပါ။ ဘုရားစာရွတ်ဆိုပါ။ ဘုရားထိုင်ပြီးစိတ်ငြိမ်မှုကိုလေ့ကျင့်ပါ။ အပြင်ဘက်မှာတဦးထည်းထိုင်နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုပြုလုပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မိသားစုကျန်းမာရေး။

မိမိသည်အမေတယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မိမိချစ်မြတ်နိုးသောသူများနဲ့ ဆက်ဆံမှုသည်ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုအထောက်အကူပေးမည့်ကွန်ယက်ကိုခိုင်မြဲလာအောင်တည်ဆောက်ပါ။
သူတို့တွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ ခိုင်မြဲသလား၊ အထောက်အကူပေးမှာလား၊ ဆိုတာကိုစဉ်းစားပါ။
မိမိကိုကူညီ၊ ထောက်ပံ့ပေးမဲ့သူတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကိုသိပါ။ သူတို့တွေကိုလည်း အသိပေးပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိကြင်နာမှုထားပါ။ ကောင်းသောရက်တွေရှိသလို၊ မကောင်းသည့်ရက်တွေလည်းရှိနိုင်ပါသည် ဆိုတာကိုလက်ခံပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိအကုန်လုပ်နိုင်သည်လို့မထင်ပါနဲ့။ လူတိုင်းဟာ အပြစ်ဆိုဘွယ်ရာမရှိသူ၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သူ၊ မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုအနည်းငယ်ရှိလာသည်ကိုဂုဏ်ယူပါ။ မိမိသည်စိတ်ဓါတ်ကျနေသည်ထင်မှတ်ရင်၊ တခြားသူများကိုအသိပေးပါ။ သူတို့တွေနဲ့ မိမိခံစားမှုကိုစကားပြောဆိုပါ။

ပုံမှန်ခံစားမှုများ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်းစိတ်ခံစားမှုများ၊စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာမကောင်းမှုများသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ဒီအထဲမှာမသေမချာဖြစ်သည့်ခံစားမှု၊စိတ်ပူပူသို့မဟုတ်စိုးရိမ်သော၊ဆန္ဒစောနေသောခံစားမှုများပါဝင်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးကို၊မွေးမွေးပြီးခြင်းဘယ်သူမှမချစ်ပါဘူး။တချို့အမျိုးသမီးတွေကအရမ်းပျော်ရွှင်ကြပါသည်။အချို့အမျိုးတွေက၊အလွန်အလွန်ဝမ်းသာမှုရှိကြပါသည်။ဒီခံစားမှုနှစ်ခုစလုံးကပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ကလေးငယ်ရှိလာခြင်းသည်အင်မတန်မှခက်ခဲမှုရှိပါသည်။အိပ်ရေးပျက်လာနိုင်ပါသည်။ဒါကြောင့်ဒီလိုစိတ်ခံစားမှုရှိခြင်းသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးမွေးပြီးနှစ်ပါတ်အတွင်း၊မိမိမှာမနိုင်မနင်းဖြစ်ခြင်း၊အလွန်အလွန်ဝမ်းသာမှုဖြစ်ခြင်းသည်ခဏ၊ခဏဖြစ်လာပါက၊မိမိထင်သလိုမဟုတ်တော့ပါ။ပိုမိုကြီးမားသည့်ပြဿနာဖြစ်နေပါသည်။ထို့အတွက်ကြောင့်အပိုအကူအညီတောင်းရန်အချိန်ကျရောက်လာပါသည်။

မိမိသည်အဆင်မပြေဖြစ်ပါက၊

မိန်းမများဆယ်ယောက်အတွင်းမှတစ်ယောက်သည်၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊

ကလေးမွေးပြီးရင်သော်လည်းကောင်း၊တချိန်ချိန်တွင်စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊စိုးရိမ်မှုရှိခြင်း၊ဖြစ်ပါသည်။

မော်ရီလူမျိုးနှင့်ပစ်စီဖိတ်ကျွန်းမှလူမျိုးများတွင်မိန်းကလေးဆယ်ဦးတွင်သုံးဦးသည်ဒီလိုဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးရဲ့ယောက်ျားများဆယ်ဦးတွင်တဦးကလည်းဒီလိုခံစားမှုရှိလာနိုင်ပါသည်။ထို့အတွက်ကြောင့်သူတို့ကိုလည်းမကြာခဏမေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။

ဘါတွေကိုကြည့်ရှု၊သတိထားရမလဲ?

အားအင်မရှိခြင်း။အား
လျော့ခြင်း။

အသေးစုံသောလုပ်
ဆောင်မှုများသည်၊မိမိအ
တွက်၊အလွန်အလွန်ခက်ခဲ
လာပါသည်။

တခုခုကို၊ထပ်ခါထပ်ခါ၊မ
ကြာခဏပြန်လည်စဉ်းစား
ခြင်း၊ပြန်လည်သတိရ
ခြင်း။

မိမိမှာတန်ဖိုးမရှိခြင်း၊
အပြစ်ရှိခြင်း၊အရှက်ရှိ
ခြင်း၊ခံစားမှုရှိခြင်း။

အစားအစာပိုမိုစားခြင်း၊ သို့မဟုတ်
အစားအစာလုံးဝမစားလိုခြင်း။ မစားခြင်း။

မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
ချိန်လုံးအိပ်နေခြင်း။

ပုံမှန်လုပ်နေသည့်ပျော်ရွှင်မှုများ
တွင်စိတ်မပါခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း။

မိမိကလေးနဲ့အဆက်အစပ်မရှိသည့်
လို့ထင်မှတ်ခြင်း။

အထက်ပါလက္ခဏာများသည်မိမိထင်ထားသလိုမဟုတ်ဘဲ၊ တမူထူးခြားနေသည်။ မိမိရဲ့ကူညီပံ့ပိုးသူများနဲ့
ပြီးစကားပြောရန်အချိန်ကျနေပါသည်။ မိမိရဲ့ဆရာဝန်ထံမှလည်းအကူအညီတောင်းရန်အချိန်ရောက်နေပါ
သည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးစိတ်သောကရှိလာခြင်း။

တချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက်၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွေ့အကြုံသည်၊ မကောင်းသည့်ခံစားမှု၊
သူတို့အတွက်ချင်းနှင်းဝင်ရောက်မှုထင်ပြီးစိတ်ပျက်တတ်ကြပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားခြင်းအကြောင်း
ကိုပြန်လည်သတိရခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည်၊ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ထိုမွေးဖွားခြင်းအကြောင်း
ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာစိတ်ထဲမှာထားခြင်း၊ မိမိရဲ့နေ့စဉ်နေထိုင်မှုကိုထိခိုက်လာခြင်း၊ သည်ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။
ဒီလိုမကောင်းသည့်ခံစားမှုစိတ်၊ သူတို့အတွက်ချင်းနှင်းဝင်ရောက်မှုထင်ပြီးစိတ်ပျက်ခြင်း၊ စသည့်စိတ်များ
သည်ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်လာပါကမိမိမှာ **Post-Traumatic Stress Disorder(PTSD)** ရောဂါ
(ဆိုးဝါး/ကြမ်းတမ်းသောနောက်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ခံစားချက်၊ ခံစားမှုကြောင့်
ဖြစ်သောစိတ်ခြောက်ခြားကြောက်ရွံ့စေသောခံစားမှုပြဿနာ/ရောဂါ၊ သို့မဟုတ်နောက်ကြောင်း/အတိတ်
ကြောင့်ခံစားရသောရောဂါ) ရှိနေသည့်လက္ခဏာကိုပြသပါသည်။ မိမိပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက်ဆေးကု
သမှုကိုခံယူရပါမည်။

ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းခံလို့ရမလဲ?

မိမိအတွက်မကောင်းဘူး၊ မိမိရဲ့အမျိုးသားအတွက်စိတ်ပူလာပါက၊ သို့မဟုတ်မိမိရဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက

မိမိအတွက်စိတ်ပူလာပါက၊ အကူအညီတောင်းခံပါ။မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမမိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ်မိမိရဲ့ကလေးကိုကြည့်ရှုပေးသည့်ဌာန **(Plunket)**မှသူနာပြုဆရာမနဲ့စကားပြောပါ။သူတို့တွေကမိမိလိုအပ်သည့်ကူညီမှုများကိုမိမိနေထိုင်ကောင်းသည့်အထိကူညီပါမည်။မိမိကိုထုံးတမ်းအစဉ်လာအရ၊ မိမိရဲ့ယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်သည့်အထောက်အကူဝန်ထမ်းများလည်းရှိပါသည်။သူတို့တွေနဲ့လည်းစကားပြောလို့ရပါသည်။အရမ်းနေထိုင်မကောင်းလာရင်၊မွေးဖွားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေးအထူကုများရှိပါသည်။သူတို့တွေကလည်းမိမိကိုကူညီထောက်ပံ့ပါမည်။မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊မိမိကလေးကိုသော်လည်းကောင်းထိခိုက်ဒါဏ်ရာရောက်အောင်ပြုလုပ်လိုသည့်စိတ်စန့်ရိလိပါကချက်ချင်းအကူအညီတောင်းခံပါ။မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမကိုသော်လည်းကောင်း၊စိတ်ကျန်းမာမှုကိုကိုင်တွဲသည့်အရေးပေါ်အဖွဲ့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ခေါ်ပြီးအကူအညီတောင်းခံပါ။သူတို့တွေကချက်ချင်းလာရောက်ကူညီကြပါမည်။

မိသားစုပတ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေပါကမိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကိုအကြီးအကြယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။အကူအညီပေးမှုများအများကြီးရှိပါသည်။မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမသို့မဟုတ်မိမိရဲ့ရေဆောင်လမ်းပြ၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကြည့်ရှုသူ **Lead Maternity Carer(LMC)**သို့မဟုတ်အောက်ဖော်ပြပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်နေရာများတွင်လိုအပ်သောအကူအညီများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိသည်ဒီမိသားစုပတ်ပတ်ဝန်းကျင်ဆက်နွှယ်နေပါက။

ရှာဖွေလို့ရသည့်နေရာဝက်(ဘ်)ဆိုက်များ။

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>



Free call or text **1737** anytime for support from a trained counsellor

Lifeline, 0800 543 354 or (09) 522 2999 or Free Text **4357** (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line provides free support 24 hours-a-day.

Waitākere Mental Health **Crisis team**, (09) 822 8501

North Shore Mental Health **Crisis team**, (09) 487 1414, after hours (09) 486 8900 ask for North crisis team





