

|  |
| --- |
| အေစာပိုင္းကေလးဘဝအတြက္  အိပ္စက္ျခင္းႏွင့္ စိတ္ၿငိမ္ေစျခင္း |
| အခ်က္အလက္မွတ္တမ္း 14 - မိဘမ်ားႏွင့္ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားအတြက္ တစ္ကိုယ္ေရ ေစာင့္ေရွာက္ျခင္းႏွင့္ ပံ့ပိုးျခင္း  (ျမန္မာ) |

# အက်ဥ္းခ်ဳပ္

* တစ္ကိုယ္ေရေစာင့္ေရွာက္ျခင္း နည္းဗ်ဴဟာမ်ားသည္ ကိုယ္ေရာ စိတ္ပါ က်န္းက်န္းမာမာ ေနထုိင္ႏုိင္ရန္ အေထာက္အကူျပဳသည့္ လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈမ်ားႏွင့္ အေတြးမ်ားျဖစ္သည္။ သင့္ကေလး အိပ္ေပ်ာ္ေနခ်ိန္ သို႔မဟုတ္ ၎တို႔အား ယုံၾကည္ရသည့္ မိတ္ေဆြ သို႔မဟုတ္ မိသားစုဝင္တစ္ဦးက ေစာင့္ေရွာက္ေပးေနသည့္ အခ်ိန္မ်ားအပါအဝင္ မည္သည့္အခ်ိန္တြင္မဆုိ တစ္ကိုယ္ေရေစာင့္ေရွာက္ျခင္းကို ေလ့က်င့္ပါ။
* ကေလးတစ္ဦးေမြးဖြားျခင္းသည္ ထူးျခားေသာအခ်ိန္အခါတစ္ခုျဖစ္ၿပီး ယင္းမွာ မိဘမ်ားႏွင့္ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားၾကား သံေယာဇဥ္ကို တုိးျမင့္ခုိင္မာေစႏုိင္သည္။ သုိ႔ေသာ္လည္း ကေလးငယ္မ်ားရွိျခင္းသည္ မိဘမ်ားႏွင့္ ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားအတြက္ မတူညီေသာ စိတ္ခံစားခ်က္မ်ားကို ျဖစ္ေစႏုိင္ၿပီး ဆက္ဆံေရးပို္င္းဆုိင္ရာ စိန္ေခၚမႈမ်ား ႀကဳံေတြ႔ရေစႏုိင္ပါသည္။
* ဖခင္မ်ားအား ၎တို႔ကိုယ္တိုင္ေစာင့္ေရွာက္ရန္၊ ၎တို႔၏ အခန္းက႑၊ ဆက္ဆံေရးေျပာင္းလဲမႈမ်ားႏွင့္ မိမိတို႔ကေလးႏွင့္သံေယာဇဥ္တည္ေဆာက္ရန္တုိ႔ကို နားလည္ရန္ ကူညီေပးႏုိင္သည့္ ပံ့ပိုးမႈမ်ားစြာရွိပါသည္။
* မိခင္ ေျခာက္ဦးတြင္ တစ္ဦး၊ ဖခင္ 10 ဦးတြင္ တစ္ဦး ေမြးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါကိုခံစားရၿပီး မိခင္ ငါးဦးမွတစ္ဦးမွာ ကေလးေမြးဖြားၿပီး ပထမႏွစ္အတြင္း မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါကို ခံစားၾကရသည္။
* သင္ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပို္င္း စိတ္က်ေရာဂါခံစားရႏုိင္သည့္ အလားအလာကို ေလွ်ာ့ခ်ရန္ လုပ္ေဆာင္ႏုိင္သည့္ အေထာက္အကူျပဳႏုိင္ေသာ အရာအခ်ဳိ႕ရွိသည္။
* သင္သည္ စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္းကို ခံစားေနရပါက သင္တစ္ေယာက္တည္းမဟုတ္ပါ။ သင္သည္ သင္၏ မိခင္ႏွင့္ကေလး က်န္းမာေရးသူနာျပဳ သို႔မဟုတ္ သင့္ဆရာဝန္ႏွင့္ တတ္ႏုိင္သမွ် အျမန္ဆုံး ေဆြးေႏြးသင့္သည္။ သင္သည္ အကူအညီေတာင္းခံရန္အတြက္ စိတ္က်န္းမာေရးဝန္ေဆာင္မႈတစ္ခုကိုလည္း ဆက္သြယ္သင့္သည္။

# တစ္ကိုယ္ေရေစာင့္ေရွာက္ေရး နည္းဗ်ဴဟာမ်ား

အေစာပိုင္းကေလးဘဝသည္ ဘဝ၏ အလြန္စိတ္လႈပ္ရွားစရာ ေကာင္းၿပီး ေပ်ာ္ရႊင္ဖြယ္ရာႏွင့္ စိတ္ေက်နပ္စရာေကာင္းသည့္ အခ်ိန္တစ္ခုျဖစ္သည္။ သုိ႔ေသာ္လည္း တစ္ခါတစ္ရံတြင္ ထိုအခ်ိန္သည္ စိတ္ဖိစီးရျခင္း၊ စိတ္ေမာျခင္းႏွင့္ ပူပင္ျခင္းမ်ား ႀကဳံခဲ့ရေသာ အခ်ိန္တစ္ခုျဖစ္တတ္ပါသည္။ ကေလးငယ္မ်ားရွိျခင္းသည္ မိဘမ်ားႏွင့္ ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားအတြက္ မတူညီေသာ စိတ္ခံစားမႈမ်ားႏွင့္ စိန္ေခၚမႈမ်ား ရံဖန္ရံခါ ယူေဆာင္လာတတ္ပါသည္။

သင္၏ စြမ္းအင္မ်ားအားလုံးကို သင့္ကေလးအေပၚတြင္ ပုံေပးထားသကဲ့သုိ႔ျဖစ္ၿပီး သင့္ကိုယ္သင္ေစာင့္ေရွာက္ရန္ ေမ့ေနတတ္ပါသည္။ သင့္တြင္အခ်ိန္မရွိဟု ထင္ရလွ်င္ပင္ သင့္ကိုယ္သင္ ေစာင့္ေရွာက္ရန္ အေရးႀကီးပါသည္။ သင္သည္ စိတ္ခ်မ္းသာၿပီး က်န္းမာေနပါက သင္သည္ ပိုေကာင္းေသာ မိခင္၊ ဖခင္ သို႔မဟုတ္ လက္တြဲေဖာ္တစ္ေယာက္ ျဖစ္ႏုိင္ပါသည္။ ၎ကို တစ္ခါတစ္ရံတြင္ ကၽြႏု္ပ္တုိ႔သည္ တစ္ကိုယ္ေရေစာင့္ေရွာက္ျခင္းဟု ေခၚေလ့ရွိၿပီး ကုိယ္ေရာစိတ္ပါ က်န္းမာေအာင္ ေနထိုင္ႏုိ္င္ရန္ အသုံးျပဳႏုိင္မည့္ နည္းဗ်ဴဟာအမ်ဳိးမ်ဳိးရွိပါသည္။ သင္သည္ သင့္ကေလးအိပ္ေနခ်ိန္ သို႔မဟုတ္ ၎တုိ႔အား ယုံၾကည္စိတ္ခ်ရသည့္ မိတ္ေဆြ သို႔မဟုတ္ မိသားစုဝင္တစ္ဦးမွ ေစာင့္ေရွာက္ေပး ေနသည့္အခ်ိန္ကဲ့သုိ႔ အခ်ိန္မ်ားတြင္ တစ္ကိုယ္ေရ ေစာင့္ေရွာက္မႈ ျပဳလုပ္ႏုိင္ပါသည္။

ဤနည္းဗ်ဴဟာမ်ားကို ‘လုပ္ရန္’ စာရင္းတစ္ခုကဲ့သို႔ မေတြးပါႏွင့္ - ယင္းအစား ၎တို႔မွာ သင္က်န္းမာသုခ ပိုမိုျပည့္စုံေစရန္အတြက္ သင္လက္ေတြ႔လုပ္ေဆာင္ႏုိင္သည့္ အရာမ်ားျဖစ္သည္။ သင့္အားအေထာက္အကူျပဳႏုိင္မည့္ လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈအခ်ဳိ႕ ရွိပါသည္။

ဇယား 1- တစ္ကိုယ္ေရေစာင့္ေရွာက္ေရးနည္းဗ်ဴဟာမ်ား ႏွင့္ လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈမ်ား

| နည္းဗ်ဴဟာ | လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈမ်ား |
| --- | --- |
| လုံေလာက္ေသာအိပ္စက္မႈရရွိေအာင္ လုပ္ေဆာင္ပုံ | * ေန႔တိုင္း အခ်ိန္တစ္ခ်ိန္တည္း၌ အိပ္ရာဝင္ပါ * အိပ္ရာမဝင္မီ ေလ့က်င့္ခန္းလုပ္ျခင္းကို ေရွာင္ပါ * အိပ္ရာကို တတ္ႏုိင္သမွ် အနားယူႏုိင္သည့္ ပတ္ဝန္းက်င္တစ္ခုျဖစ္ေအာင္ ျပဳလုပ္ပါ * အိပ္ရာမဝင္မီ ဖုန္း/ကြန္ပ်ဴတာသုံးျခင္း/႐ုပ္ရွင္ၾကည့္ျခင္း သုိ႔မဟုတ္ အျခားစိတ္ကုိလႈံ႔ေဆာ္ေစသည့္ လႈပ္ရွားမႈမ်ားကို ေရွာင္ပါ * ညေနခင္းတြင္ ကဖင္း သုိ႔မဟုတ္ အျခားတက္ၾကြေစေသာ အရာမ်ားကို ေရွာင္ပါ * အိပ္စက္ရန္အတြက္ သင့္ခႏၶာကိုယ္အပူခ်ိန္ကို ထိန္းညွိရန္ အိပ္ရာမဝင္မီ ႏွစ္နာရီအလိုတြင္ ေရေႏြးျဖင့္ ေရခ်ဳိးၾကည့္ပါ။ * ညေနပိုင္းတြင္ တေရးတေမာအိပ္ျခင္းကို ေရွာင္ပါ။ * သင္သည္ အိပ္မေပ်ာ္လွ်င္ ထၿပီး အျခားအခန္းတစ္ခုတြင္ တိတ္ဆိတ္ေသာ အရာတစ္ခုခု လုပ္ၾကည့္ပါ * မိနစ္ 20 ခန္႔ ခဏတာမွ် တေရးတေမာအိပ္ျခင္းသည္ တက္ၾကြမႈကို တုိးတက္ေစႏိုင္ၿပီး သင့္ကို ပိုမိုေကာင္းမြန္ေသာ ဆုံးျဖတ္ခ်က္မ်ား ခ်ႏုိင္ရန္ ကူညီေပးႏုိင္သည္။ |
| ကာယလႈပ္ရွားမႈအတြက္ အခ်ိန္ေပးပါ | * သင္၏တစ္ကိုယ္ေရအေျခအေနမ်ား၊ ယခင္ေလ့က်င့္ခန္းရာဇဝင္ႏွင့္ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ ႐ုပ္ပိုင္းဆုိင္ရာ ျပန္လည္ေကာင္းမြန္လာမႈတို႔ေပၚမူတည္ၿပီး ေအာင္ျမင္ႏုိင္မည့္ ရည္မွန္းခ်က္မ်ား ခ်ထားပါ။ * လတ္ဆတ္ေသာ ေလႏွင့္ ေနေရာင္ျခည္သည္ စိတ္ခံစားခ်က္ကို ျမွင့္တင္ေပးႏုိင္ၿပီး ဗီတာမင္ ဒီ ကို အားျဖည့္ေပးႏုိင္သည္။ * သင့္တစ္ေန႔တာအတြင္း ေလ့က်င့္ခန္းလုပ္မည့္အခ်ိန္ကို သတ္မွတ္ထားပါ - ဥပမာ မနက္ပိုင္းတြင္ ကေလးကို လက္တြန္းလွည္းထဲထည့္ၿပီး ခဏတာမွ် လမ္းေလွ်ာက္ေပးပါ။ * ေလ့က်င့္ခန္းမ်ားတြင္ အသက္႐ွဴေလ့က်င့္ခန္း၊ တရားထုိင္ျခင္း သို႔မဟုတ္ ေယာဂကဲ့သုိ႔ ပို၍ညင္သာသည့္ လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈမ်ား ပါဝင္ႏုိင္သည္။ * ႐ူပကုထုံးပညာရွင္မ်ားသည္ အကဲျဖတ္ေပးျခင္း၊ ကုထုံးႏွင့္ ေလ့က်င့္ခန္းမ်ားကို အားေကာင္းလာေစရန္ ကူညီေပးႏုိင္သည္။ |
| သင္၏ အာဟာရလုိအပ္ခ်က္မ်ားကို ဂ႐ုစုိက္ပါ | * သင္သည္ တစ္ေန႔တာအတြင္း အစားအစာျပင္ဆင္ရန္ အခ်ိန္ခက္ခဲပါက ပ႐ုိတင္းအေျခခံသြားရည္စာမ်ား (ဥပမာ ဒိန္ခ်ဥ္ သို႔မဟုတ္ အခြံမာအသီးမ်ား) ကို အသင့္ေဆာင္ထားပါ * ေရဓာတ္ခန္းေျခာက္ျခင္းသည္ သင့္အား စိတ္တိုလြယ္ေစၿပီး ပင္ပန္းေစႏုိင္ေသာေၾကာင့္ အနီးတြင္ ေရဘူးတစ္ဘူး ေဆာင္ထားပါ * သင့္မိသားစုအတြက္ စီမံႏုိင္မည့္ ရည္မွန္းခ်က္မ်ား ခ်မွတ္ထားၿပီး ခက္ခဲသည့္ေန႔မ်ားတြင္ အသားညွပ္ေပါင္မုန္႔မီးကင္ သို႔မဟုတ္ ေပါင္မုန္႔ၾကက္ဥေၾကာ္ကဲ့သို႔ လြယ္ကူေသာ အစားအစာမ်ား ျပင္ဆင္ထားပါ |
| မိတ္ေဆြဖြဲ႔ၿပီး အျခားသူမ်ားႏွင့္ ဆက္သြယ္ျခင္း | ရွိထားသည့္လူမႈကြန္ရက္ႏွင့္ လူမႈကြန္ရက္အသစ္မ်ားသည္ မိဘအသစ္စက္စက္မ်ားအား အျခားအရြယ္ေရာက္သူမ်ားႏွင့္ ခ်ိတ္ဆက္ႏိုင္ေအာင္ ကူညီေပးပါသည္။ လူမႈကြန္ရက္အဆက္အသြယ္မ်ား ထိန္းထားရန္ႏွင့္ ေဖာ္ေဆာင္ရန္အတြက္ အႀကံျပဳခ်က္အခ်ဳိ႕တြင္ ပါဝင္သည္မ်ားမွာ -   * သားဦးမိဘအုပ္စုမ်ား * အတူကစားသည့္ အုပ္စုမ်ား * ရပ္ကြက္စာၾကည့္တုိက္တြင္ ပုံေျပာခ်ိန္ကဲ့သုိ႔ အခမဲ့ နယ္ေျမအလိုက္ လႈပ္ရွားေဆာင္ရြက္မႈမ်ား * ပံ့ပိုးေပးသည့္ ေဖ့စ္ဘြတ္အသုိင္းအဝန္းမ်ားႏွင့္ ခ်ိတ္ဆက္ျခင္းကဲ့သုိ႔ လူမႈမီဒီယာမ်ားအသုံးျပဳျခင္း |
| မိမိကိုယ္ကို ၾကင္နာပါ | မိမိကိုယ္ကို ၾကင္နာရန္ အေရးႀကီးသည္။ တစ္ခါတစ္ရံ ေဒါသထြက္ျခင္း သို႔မဟုတ္ ေၾကာက္လန္႔ျခင္းမ်ား ျဖစ္၍ရပါသည္။ ေအာက္ပါတို႔ျပဳလုပ္ျခင္းျဖင့္ အေထာက္အကူျပဳႏုိင္ပါသည္ -   * ဒိုင္ယာရီ သုိ႔မဟုတ္ ေန႔စဥ္မွတ္တမ္းစာအုပ္တစ္အုပ္တြင္ ေရးပါ * ျဖစ္ႏုိင္ပါက သင့္လက္တြဲေဖာ္၊ ရင္းႏွီးေသာမိတ္ေဆြ သို႔မဟုတ္ မိသားစုဝင္တစ္ဦးႏွင့္ စကားေျပာပါ * သင္ေန႔စဥ္ ေက်းဇူးတင္သည့္ သုိ႔မဟုတ္ ဂုဏ္ယူရသည့္ အရာမ်ားစာရင္းကို ေရးပါ |
| ေခတၱအနားယူခ်ိန္အခ်ဳိ႕ ထားပါ | မိဘမ်ားႏွင့္ ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားသည္ ကေလးေစာင့္ေရွာက္ေနရျခင္းမွ အခါအားေလ်ာ္စြာ အနားယူရန္လိုအပ္သည္။ ယင္းသည္ အျခားမိဘတစ္ဦးအား ကေလးႏွင့္ႏွစ္ေယာက္တည္း ေနႏုိင္မည့္အခ်ိန္လည္း ရရွိေစပါသည္။ ေခတၱအနားယူရန္အတြက္ အႀကံျပဳခ်က္မ်ားတြင္ ပါဝင္သည္မ်ားမွာ -   * အပတ္စဥ္ အခ်ိန္တစ္ခုသတ္မွတ္ထားၿပီး လႈပ္ရွားမႈတစ္ခု ျပဳလုပ္ပါ * ႏွစ္သက္ရာ ဝါသနာတစ္ခု သို႔မဟုတ္ လက္မႈပညာတစ္ခု ျပဳလုပ္ပါ * သက္ေသာင့္သက္သာရွိေစေသာ ေရခ်ဳိးပါ။ ေယဘုယ်အားျဖင့္ က်န္မိသားစုဝင္မ်ား အိမ္တြင္မရွိပါက ေခတၱအနားယူခ်ိန္မွ သင္အက်ဳိးေက်းဇူးအမ်ားဆုံး ရရွိပါမည္ * လမ္းေလွ်ာက္ထြက္ျခင္း * ေဈးဝယ္ထြက္ျခင္း * စာအုပ္ သို႔မဟုတ္ မဂၢဇင္းဖတ္ျခင္း * ႐ုပ္ရွင္ၾကည့္ျခင္း * မိတ္ေဆြမ်ားႏွင့္ စကားေျပာျခင္း * အႏွိပ္ခံျခင္း သို႔မဟုတ္ ေျခသည္းအလွျပင္ျခင္း |
| သင့္စိတ္က်န္းမာေရးအတြက္ ပံ့ပိုးမႈရွာေဖြျခင္း | * ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္ႏွင့္ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္းတြင္ ျဖစ္ေပၚတတ္သည့္ စိုးရိမ္ပူပန္မႈႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္းကဲ့သို႔ အျဖစ္မ်ားသည့္ စိတ္က်န္းမာေရးျပႆနာမ်ားအေၾကာင္း သတိမူၿပီး ဗဟုသုတရွိေအာင္ လုပ္ထားပါ။ * ျဖစ္ႏုိင္ပါက သင္၏ စိတ္က်န္းမာေရး ျပႆနာမ်ားကို မိသားစုမ်ား သို႔မဟုတ္ မိတ္ေဆြမ်ားႏွင့္ စကားေျပာပါ * သင္၏ မိခင္ႏွင့္ကေလးက်န္းမာေရး သူနာျပဳႏွင့္ စကားေျပာရန္ MCH အေရးေပၚလိုင္း ဖုန္း 13 22 29 ကို ေခၚဆုိပါ * သင္၏ ဆရာဝန္ သို႔မဟုတ္ အေထြေထြေရာဂါကု ဆရာဝန္ႏွင့္ ေဆြးေႏြးပါ * ၾသစေၾတးလ် မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္း (Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)) သို႔မဟုတ္ မိဘေရးရာဖုန္းလိုင္း (Parentline) 13 22 89 ကဲ့သုိ႔ ကူညီေပးေရးဖုန္းလိုင္းတစ္ခုကို ဖုန္းေခၚဆုိပါ။ * စိတ္ပညာကၽြမ္းက်င္သူ သုိ႔မဟုတ္ ႏွစ္သိမ့္ေဆြးေႏြးသူကဲ့သုိ႔ စိတ္က်န္းမာေရးပညာရွင္တစ္ဦးဦးႏွင့္ ေဆြးေႏြးပါ။ [ပိုမိုေကာင္းမြန္ေသာက်န္းမာေရးခ်န္နယ္ (Better Health Channel)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services > တြင္ စိတ္ပညာကၽြမ္းက်င္သူ ဝန္ေဆာင္မႈမ်ားႏွင့္ပတ္သက္သည့္ အခ်က္အလက္မ်ား ရွိပါသည္ |

# ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆိုင္ရာ ပံ့ပိုးမႈ

မိဘတစ္ဦးျဖစ္ျခင္းသည္ သင့္လက္တြဲေဖာ္ႏွင့္ သံေယာဇဥ္ကို တိုးေစၿပီး ခိုင္မာေစႏုိင္ပါသည္။ သုိ႔ေသာ္လည္း ယင္းသည္ စိန္ေခၚမႈအသစ္မ်ားကို ယူေဆာင္လာပါလိမ့္မည္။

ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆုိင္ရာ ျပႆနာမ်ားတြင္ ပါဝင္သည္မ်ားမွာ -

* အစဥ္အလာအရ က်ားမအခန္းက႑မ်ားႏွင့္ပတ္သက္ၿပီး သေဘာထားကြဲလြဲမႈမ်ားကဲ့သုိ႔ မိဘဘဝသို႔ လုိက္ေလ်ာညီေထြ ေျပာင္းလဲရာတြင္ အခက္အခဲရွိျခင္း
* မိခင္မ်ားႏွင့္ဖခင္မ်ား၏ လူ႔ေဘာင္အဖြဲ႕အစည္းမ်ားမွ ေမွ်ာ္လင့္ခ်က္မ်ား
* အိမ္ေထာင့္တာဝန္မ်ားႏွင့္ ကေလးေစာင့္ေရွာက္မႈတုိ႔အေပၚ ပိုင္းျခားမႈမ်ား
* ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆိုင္ရာတြင္ တန္းတူညီမွ်မႈ၊ လိင္မႈေရးရာႏွင့္ ရင္းႏွီးကၽြမ္းဝင္မႈတို႔ ေလ်ာ့နည္းလာျခင္း
* ပဋိပကၡမ်ား တုိးလာျခင္း

သင္သည္ ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆုိင္ရာ အႀကံဥာဏ္ႏွင့္ ပံ့ပိုးမႈမ်ား လိုအပ္ပါက မိဘဘဝသို႔ လိုက္ေလ်ာညီေထြေျပာင္းလဲရန္ မိဘမ်ားႏွင့္ ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားအား ကူညီေပးႏုိင္မည့္ [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/> ကဲ့သုိ႔ အဖြဲ႔အစည္းမ်ား ရွိပါသည္။

သင္၏ မိခင္ႏွင့္ကေလး က်န္းမာေရးသူနာျပဳ၊ ဆရာဝန္ သို႔မဟုတ္ ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆုိင္ရာ အတုိင္ပင္ခံတို႔ႏွင့္ စကားေျပာလွ်င္လည္း အကူအညီရႏုိင္ပါသည္။

## ဖခင္မ်ားအတြက္ အကူအညီမ်ား ရရွိႏုိင္ပါသည္

မိဘအုပ္ထိန္းမႈသည္ ကၽြႏု္ပ္တုိ႔အမ်ားစုအတြက္ မလြယ္ကူပါ။ ဖခင္အမ်ားစုသည္ မိဘအသစ္ျဖစ္လာရန္ စိန္ေခၚမႈမ်ား ႀကဳံရႏုိင္ပါသည္။ သင္သည္ ဖခင္တစ္ဦးအေနျဖင့္ အခန္းက႑အသစ္ကို ခ်ိန္ညွိရၿပီး သင္တုိ႔ဆက္ဆံေရးလည္း ေျပာင္းလဲသြားပါမည္။ လူသားအသစ္တစ္ဦး ေရာက္ရွိလာသည့္အတြက္ သင့္အိမ္ေထာင္ဖက္ႏွင့္ အေပးအယူမွ်မွ်ဆက္ဆံရန္ ခက္ခဲႏိုင္သည္ သို႔မဟုတ္ အခ်ဳိ႕ေသာရင္းႏွီးမႈမ်ား ရရွိရန္ခက္ခဲႏုိင္သည္။ သင္သည္လည္း သင္၏ အသစ္စက္စက္ ကေလးငယ္ႏွင့္ မည္သုိ႔သံေယာဇဥ္ခ်ည္ေႏွာင္ရမည္ကို မသိရွိသည္လည္း ျဖစ္တတ္သည္။ ေအာက္ပါအဖြဲ႔အစည္းမ်ားသည္ ဖခင္မ်ားကို ကူညီေပးႏုိင္ပါသည္-

* Relationship Australia သည္ ဖခင္မ်ားအတြက္ ရင္းျမစ္မ်ားစြာကို စုစည္းေပးထားပါသည္။ ဤရင္းျမစ္မ်ားသည္ ဖခင္မ်ား၏ အခန္းက႑၊ ဖခင္ႏွင့္ ၎၏အိမ္ေထာင္ဖက္အၾကားဆက္ဆံေရး၊ ဖခင္ႏွင့္ကေလးၾကား သံေယာဇဥ္တုိ႔ကို အေလးေပးထားသည္။ ေနာက္ထပ္အခ်က္အလက္မ်ားကို [Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/> တြင္ ေတြ႔ရွိႏုိင္ပါသည္။
* Centre of Perinatal Excellence (COPE) (မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း သာလြန္ေကာင္းမြန္စြာ ေစာင့္ေရွာက္ေရးစင္တာ) သည္ ဖခင္ေလာင္းမ်ားႏွင့္ ဖခင္အသစ္မ်ားအတြက္ e-Guide (အီလက္ထရြန္းနစ္လမ္းညႊန္) တစ္ခုကို ဖန္တီးေပးထားပါသည္။ ဖခင္မ်ားအတြက္ သာလြန္ေကာင္းမြန္စြာ မီးဖြားေစာင့္ေရွာက္ႏုိင္ေရး လမ္းညႊန္ (Ready to COPE Guide) သည္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္စဥ္ႏွင့္ ပထမႏွစ္တစ္ေလွ်ာက္လံုး အခ်ိန္မီ သက္ဆုိင္ရာသတင္းအခ်က္အလက္မ်ားႏွင့္ ပ့ံပိုးမႈမ်ား ေပးပါသည္။ ဤ Guide (လမ္းညႊန္) အတြက္ အေကာင့္ဖြင့္ရန္ [COPE ဝက္ဘ္ဆုိက္](https://www.cope.org.au/readytocope/) <https://www.cope.org.au/readytocope/>သုိ႔ သြားေရာက္ပါ။
* ကေလးမ်ားအား ျပဳစုပ်ဳိးေထာင္ျခင္း (Raising Children) ၏ ဝက္ဘ္ဆုိက္တြင္လည္း ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္မွ ကေလးေမြးဖြား ႀကီးျပင္းခ်ိန္မ်ားအထိ အထူးသျဖင့္ ဖခင္မ်ားအတြက္ အခ်က္အလက္မ်ား ရွိပါသည္။ အခ်က္အလက္မ်ား ပိုမိုသိရွိလိုပါက [ကေလးမ်ားအား ျပဳစုပ်ဳိးေထာင္ျခင္းဝက္ဘ္ဆုိက္](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au> သို႔ သြားေရာက္ပါ။
* Beyond Blue ၏ ဝက္ဘ္ဆုိက္ေပၚတြင္ ဖခင္မ်ားအတြက္ မိဘဘဝသို႔ ကူးေျပာင္းရာတြင္ အေထာက္အကူျဖစ္ေစမည့္ အခ်က္အလက္မ်ား ရွိပါသည္။ ဖခင္မ်ားသည္ မိမိတို႔ကိုယ္တုိင္၏ က်န္းမာေရးႏွင့္ ခ်မ္းသာသုခကုိ ေစာင့္ေရွာက္ရန္ အေရးႀကီးပါသည္။ အခ်က္အလက္ပိုမိုသိရွိလုိပါက Beyond Blue ၏ ဝက္ဘ္ဆိုက္ရွိ [က်န္းမာေရးႏွင့္ျပည့္စံုေသာ ဖခင္မ်ား (healthy dads)](https://www.beyondblue.org.au/about) < https://www.beyondblue.org.au/about > တြင္ ဝင္ေရာက္ၾကည့္႐ႈပါ။

# မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်န္းမာေရး

အခ်ဳိ႕မိခင္မ်ားသည္ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္းကို ခံစားၾကရသည္။ ဖခင္မ်ားႏွင့္ ကေလးမေမြးႏိုင္သည့္ မိဘမ်ားသည္လည္း အထူးသျဖင့္ ၎တို႔၏အိမ္ေထာင္ဖက္တစ္ဦးတြင္ စိတ္က်န္းမာေရးဆုိင္ရာ အေျခအေနတစ္ခုရွိပါက ခံစားရႏုိင္သည့္ အႏၱရာယ္ရွိသည္။

မိခင္ ေျခာက္ဦးတြင္ တစ္ဦး၊ ဖခင္ 10 ဦးတြင္ တစ္ဦး ေမြးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါကိုခံစားရၿပီး မိခင္ ငါးဦးမွတစ္ဦးမွာ ကေလးေမြးဖြားၿပီး ပထမႏွစ္အတြင္း မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါကို ခံစားၾကရသည္။

သင္သည္ စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္းကို ခံစားေနရပါက သင္တစ္ေယာက္တည္းမဟုတ္ပါ။ သင္၏ မိခင္ႏွင့္ကေလးက်န္းမာေရး သူနာျပဳ သို႔မဟုတ္ ဆရာဝန္ႏွင့္ တတ္ႏုိင္သမွ် အျမန္ဆုံးေဆြးေႏြးပါ သို႔မဟုတ္ ဤအခ်က္အလက္မွတ္တမ္းတြင္ ေဖာ္ျပထားေသာ စိတ္က်န္းမာေရး ဝန္ေဆာင္မႈမ်ားသို႔ ဆက္သြယ္ပါ။

## သင္၏ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါျဖစ္ႏုိင္သည့္ အႏၱရာယ္ကို ေလွ်ာ့ခ်ျခင္း

အခ်ဳိ႕အခ်က္မ်ားသည္ သင္၏မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါျဖစ္ႏုိင္သည့္ အႏၱရာယ္ကို ေလွ်ာ့ခ်ေပးႏုိင္သည္။ ၎တို႔မွာ -

* ပထမဆုံးမိဘျဖစ္လာသူမ်ားအဖြဲ႔ကဲ့သို႔ မိသားစု၊ မိတ္ေဆြမ်ား၊ အသုိင္းဝိုင္းမ်ား၊ အျခားမိဘအသစ္စက္စက္မ်ားႏွင့္ ခ်ိတ္ဆက္မႈမ်ားအပါအဝင္ ခိုင္မာေသာ ကူညီေပးသည့္ ကြန္ရက္မ်ားရွိျခင္း
* အျပဳသေဘာေဆာင္ေသာ ကိုယ္ပိုင္လကၡဏာႏွင့္ ယဥ္ေက်းမႈအေမြအႏွစ္သိစိတ္တစ္ခုရွိျခင္း
* ေလ့က်င့္ခန္းလုပ္ျခင္း၊ အစားေကာင္းေကာင္းစားျခင္းႏွင့္ ျဖစ္ႏုိင္ပါက စိတ္ဖိစီးမႈေလွ်ာ့ခ်ျခင္းအပါအဝင္ ႐ုပ္ပိုင္းဆုိင္ရာအရ က်န္းမာေရးႏွင့္ညီညြတ္ေအာင္ေနၿပီး မိမိကိုယ္ကို ေစာင့္ေရွာက္ႏုိင္ျခင္း
* သင္ ေခၚႏုိင္မည့္ သို႔မဟုတ္ သင့္ အေတြ႔အႀကဳံမ်ားကုိ မွ်ေဝေပးႏိုင္မည့္ မိတ္ေဆြ သို႔မဟုတ္ ေဆြမ်ဳိးတစ္ေယာက္ေယာက္ရွိျခင္း
* ျပႆနာေျဖရွင္းႏုိင္သည့္ စြမ္းရည္ေကာင္းမ်ားရွိျခင္း
* အေကာင္းျမင္ျခင္း - ဘဝသည္ အဓိပၸါယ္ျပည့္ဝၿပီး ေမွ်ာ္လင့္ခ်က္မ်ားရွိသည္ဟု ယုံၾကည္ျခင္း
* အကူအညီမ်ားရွာေဖြရန္ အျပဳသေဘာေဆာင္ေသာ စိတ္ေနသေဘာထားရွိျခင္း
* အကူအညီဝန္ေဆာင္မႈမ်ား ရယူျခင္း

## မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါခံစားရႏုိင္ေခ် အႏၱရာယ္အေၾကာင္းရင္းမ်ား

မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်ေရာဂါခံစားရႏုိင္ေခ် ျဖစ္ႏုိင္သည့္ အေၾကာင္းရင္းကို အတိအက်မသိရေသာ္လည္း သင့္တြင္ ေအာက္ပါအခ်က္မ်ားရွိပါက ျဖစ္ႏုိင္ေခ်အလားအလာ ပိုမ်ားႏိုင္သည္ -

* ကိုယ္တုိင္ သို႔မဟုတ္ မိသားစုတြင္ စိတ္က်ေရာဂါႏွင့္ စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါကဲ့သုိ႔ စိတ္က်န္းမာေရး ျပႆနာျဖစ္ဖူးသည့္ ရာဇဝင္
* လက္ရွိဘဝတြင္ တုိးလာေနသည့္ စိတ္ဖိစီးမႈမ်ား၊ ဥပမာ အိမ္သစ္တစ္လုံးသို႔ ေျပာင္းေရႊ႕ျခင္း၊ ဆက္ဆံေရး အခက္အခဲမ်ား သုိ႔မဟုတ္ အထူးေစာင့္ေရွာက္မႈလုိအပ္ေသာ ကေလးငယ္တစ္ဦးရွိျခင္း
* လက္ေတြ႔က်ေသာ၊ လူမႈေရး သို႔မဟုတ္ စိတ္ခံစားမႈပိုင္းဆုိင္ရာ ပံ့ပိုးမႈ မရွိျခင္း
* အရက္ႏွင့္ မူးယစ္ေဆးဝါး အလြဲသုံးစြဲျခင္း
* ညွဥ္းပန္းႏွိပ္စက္ခံရဖူးသည့္ ရာဇဝင္(႐ုပ္ပိုင္း၊ လိင္ပိုင္း သို႔မဟုတ္ စိတ္ပိုင္းဆိုင္ရာခံစားမႈ)
* စိုးရိမ္ႀကီးတတ္ေသာ သုိ႔မဟုတ္ ေစ့စပ္လြန္းေသာ ကိုယ္ရည္ကိုယ္ေသြးရွိျခင္း

## အျဖစ္မ်ားေသာ ကေလးမီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနမ်ား

ေအာက္ပါဇယားသည္ မိဘမ်ားႏွင့္ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ား ႀကဳံေတြ႔ရႏုိင္သည့္ အျဖစ္မ်ားေသာ ကေလးမီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်န္းမာေရးအေျခအေနအခ်ဳိ႕ျဖစ္သည္။ သုိ႔ေသာ္ ဤေနရာတြင္ေဖာ္ျပမထားေသာ အျခားလကၡဏာမ်ားစြာလည္း ရွိပါသည္ -

ဇယား 2- ကေလးမီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်န္းမာေရးအေျခအေနမ်ား ႏွင့္ ၎တို႔၏ လကၡဏာမ်ား

| အေျခအေန | အရိပ္အေယာင္မ်ားႏွင့္ ေရာဂါလကၡဏာမ်ား |
| --- | --- |
| **Baby blues (မီးဖြားၿပီးစိတ္က်ေဝဒနာ)** ဆုိသည္မွာ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ ပထမရက္အနည္းငယ္အတြင္း ခံစားရသည့္ အျဖစ္မ်ားေသာ စိတ္ပိုင္းဆုိင္ရာ တုံ႔ျပန္မႈတစ္ခု ျဖစ္သည္။  အမ်ဳိးသမီး 80 ရာခုိင္ႏႈန္းခန္႔သည္ မီးဖြားၿပီးစိတ္က်ေဝဒနာကို ခံစားရေလ့ရွိသည္။  ၎သည္ အမ်ားအားျဖင့္ ကုသစရာမလိုအပ္ဘဲ ရက္အနည္းငယ္အတြင္း ေပ်ာက္သြားပါသည္။  ဤလကၡဏာမ်ား ေပ်ာက္မသြားပါက ယင္းမွာ စိတ္က်ေရာဂါ သုိ႔မဟုတ္ စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါကဲ့သို႔ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနတစ္ခုခု၏ အရိပ္အေယာင္တစ္ခု ျဖစ္ႏုိင္သည္။ | * မ်က္ရည္က်ျခင္း * စိတ္ကသိကေအာက္ျဖစ္ျခင္း * အလြန္အမင္းထိရွခံစားလြယ္ျခင္း * ပင္ပန္းျခင္း * စိတ္အေျခအေန မၾကာခဏေျပာင္းလဲျခင္းမ်ား |
| **ကေလးမီးဖြားၿပီးေနာက္စိတ္က်ေရာဂါသည္** ကေလးမီးဖြားၿပီးခ်ိန္မွ တစ္ႏွစ္ၾကာသည္အထိ ျဖစ္ပြားႏုိင္သည္။  ယင္းမွာအမ်ားအားျဖင့္ အေၾကာင္းရင္းေပါင္းစုံမ်ားေၾကာင့္ ျဖစ္တတ္သည္။ | * မိမိကိုယ္ကို ေလးစားမႈနည္းျခင္းႏွင့္ ယုံၾကည္မႈမရွိျခင္း * ခ်ဳိ႕ယြင္းခ်က္ရွိသည္ဟု ခံစားရျခင္း သို႔မဟုတ္ အျပစ္ရွိသည္ဟု ခံစားရျခင္း * မေကာင္းသည့္အေတြးမ်ား * ဘဝသည္ အဓိပၸါယ္မရွိဟု ခံစားရျခင္း * ႏုိင္ႏုိင္နင္းနင္း မေျဖရွင္းႏုိင္ဟုခံစားရျခင္း * မ်က္ရည္ျပည့္ေနသည့္ ခံစားခ်က္ သို႔မဟုတ္ စိတ္ဆုိးလြယ္သည့္ ခံစားခ်က္ * အိပ္စက္ရာ၌ အခက္အခဲရွိျခင္း သို႔မဟုတ္ အိပ္စက္ျခင္းပုံစံမ်ားတြင္ အေျပာင္းအလဲရွိျခင္း * လိင္စိတ္ေလ်ာ့နည္းျခင္း * အာ႐ုံစိုက္ရန္ သို႔မဟုတ္ အေၾကာင္းအရာမ်ားကို မွတ္မိရန္ အခက္အခဲရွိျခင္း * အစာစားလိုစိတ္ မရွိျခင္း သုိ႔မဟုတ္ ေျပာင္းလဲျခင္းမ်ား |
| **မီးမဖြားမီ၊ မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္းႏွင့္ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါသည္** သင့္ကေလးေမြးၿပီးခ်ိန္တြင္ ျဖစ္ေပၚႏုိင္သည္။  စိုးရိမ္လြန္စိတ္ေရာဂါသည္ အျဖစ္မ်ားေသာ ေရာဂါလကၡဏာအေတာ္မ်ားမ်ားပါသည့္ အေျခအေနမ်ားအတြက္သုံးသည့္ က်ယ္ျပန္႔ေသာ ေဝါဟာရတစ္ခုျဖစ္သည္။  မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္စိတ္က်ေရာဂါသည္ အမ်ားအားျဖင့္ အတူတကြျဖစ္ေလ့ရွိသည္။ | * သင့္အေတြးကို “စိုးမိုးထား” သည့္ ထိတ္လန္႔ၿပီး စိုးရိမ္သည့္ ခံစားမႈမ်ား * စိတ္ဆုိးလြယ္ေသာ၊ ဂနာမၿငိမ္ေသာ၊ စိတ္ဖိစီးေသာ သို႔မဟုတ္ အၿမဲစိတ္လႈပ္ရွားေနေသာ ခံစားမႈ * ေၾကာက္စိတ္မႊန္ျခင္းအပါအဝင္ ႏွလုံးခုန္ျမန္ျခင္း/ ျပင္းျပင္းထန္ထန္ ႏွလံုးတုန္ရင္ခုန္ျခင္းမ်ား * ဥပမာ သင္သည္ အလုပ္မ်ားကို မွန္ကန္စြာလုပ္ေနျခင္းမရွိဟူ၍လည္းေကာင္း၊ ဆုိးရြားသည့္ အျဖစ္အပ်က္တစ္ခုခုျဖစ္ပ်က္ေတာ့မည္ဟူ၍လည္းေကာင္း ပူပန္စရာအေတြးမ်ားထပ္တလဲလဲျဖစ္ေပၚျခင္း * သင္သည္ အိပ္စက္ရန္အခြင့္အေရးရွိေသာ္ျငားလည္း အိပ္၍မရျခင္း * မေကာင္းေသာကိစၥတစ္ခုခုျဖစ္ပ်က္မည္ကို စိုးရိမ္သည့္အတြက္ အေျခအေနမ်ားကို ေရွာင္ျခင္း |

## အျခားစိတ္က်န္းမာေရးအေျခအေနမ်ား

အက်ဥ္းခ်ဳပ္ေဖာ္ျပထားေသာ ေတြ႔ရမ်ားသည့္ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနမ်ားအျပင္ အခ်ဳိ႕အမ်ဳိးသမီးမ်ားသည္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္ သို႔မဟုတ္ ကေလးမီးဖြားၿပီးခ်ိန္တြင္ အျခားပို၍ျပင္းထန္ေသာ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနမ်ား ႀကဳံေတြ႔ရတတ္သည္။

ယခင္ျဖစ္ဖူးေသာ စိတ္က်န္းမာေရးအေျခအေန ရာဇဝင္တစ္ခု သို႔မဟုတ္ အႏၱရာယ္ျဖစ္ေပၚလာႏိုင္သည့္ အေၾကာင္းရင္းမ်ားရွိျခင္းသည္ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနတစ္ခု ျဖစ္ႏိုင္သည့္၊ ျပန္ျဖစ္လာႏုိင္ သည့္ သို႔မဟုတ္ ပို၍ဆုိးရြားလာေစႏုိင္သည့္ အႏၱရာယ္ပိုမ်ားေစတတ္သည္။ ဤအႏၱရာယ္အခ်က္မ်ားတြင္ ဘဝဆုိင္ရာေသာကမ်ား (မိသားစုတြင္း အၾကမ္းဖက္မႈ၊ ဆုံး႐ႈံးမႈ သို႔မဟုတ္ မသန္စြမ္းမႈ)၊ မ်ားလွစြာေသာ စိတ္ဒဏ္ရာမ်ား သို႔မဟုတ္ (အကြာအေဝးအရ သို႔မဟုတ္ ယဥ္ေက်းမႈအရ) တစ္ကိုယ္ထီးတည္းျဖစ္ျခင္း ပါဝင္သည္။

ယင္းသည္လည္း ျပင္းထန္ေသာ စိတ္က်န္းမာေရးျပႆနာမ်ား ဥပမာ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္အတြင္း သို႔မဟုတ္ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း ျဖစ္တတ္ေသာ စိတ္ကစဥ္႔ကလ်ားေရာဂါ၊ ကေလးေမြးၿပီးေနာက္ပိုင္း စိတ္က်လြန္ေရာဂါႏွင့္ စိတ္အတက္အက်ျမန္ေရာဂါကဲ့သို႔ စိတ္ပိုင္းဆုိင္ရာ မူမမွန္မႈမ်ား ျဖစ္ႏုိင္သည့္ အႏၱရာယ္ပိုမ်ားႏုိင္သည္။

# စိတ္က်န္းမာေရးဆုိင္ရာ ပံ့ပိုးမႈမ်ားကို ရယူႏုိင္မည့္ေနရာ

## ၾသစေၾတးလ် မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္း (Perinatal Anxiety and Depression Australia) (PANDA)

ၾသစေၾတးလ် မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိုးရိမ္လြန္စိတ္ႏွင့္ စိတ္ဓာတ္က်ျခင္း (PANDA) သည္ လူသိမ်ားၿပီး နာမည္ေကာင္းရထားသည့္ အခ်က္အလက္ ရင္းျမစ္တစ္ခု ျဖစ္သည္။

PANDA သည္ တနလာၤေန႔မွ ေသာၾကာေန႔ နံနက္ 9.00 နာရီမွ ည 7.30 နာရီအထိ ဖုန္းျဖင့္အခမဲ့ ေဆြးေႏြးတုိင္ပင္ႏုိင္မည့္ ဝန္ေဆာင္မႈေပးပါသည္။ ဖုန္း 1300 726 306 ။

အဂၤလိပ္ဘာသာအျပင္ အျခားဘာသာငါးမ်ဳိးျဖင့္ ဘာသာျပန္ဆုိထားေသာ ေဆာင္ရြက္ဖြယ္စာရင္းမ်ား၊ အခ်က္အလက္မွတ္တမ္းမ်ားႏွင့္ သတင္းအခ်က္အလက္မ်ားအတြက္ ဝက္ဘ္ဆုိက္တြင္ ဝင္ေရာက္ၾကည့္႐ႈပါ။

PANDA သည္ အေကာင္အညီေတာင္းခံရန္ ေအာက္ပါေရြးခ်ယ္စရာမ်ားကုိလည္း အႀကံျပဳထားပါသည္-

* မိခင္ႏွင့္ကေလးက်န္းမာေရး သူနာျပဳ သို႔မဟုတ္ MCH လုိင္း
* ဆရာဝန္ (လိုအပ္ပါက စိတ္က်န္းမာေရးအစီအစဥ္တစ္ခု ရရွိေအာင္ ေဆာင္ရြက္ေပးႏိုင္ရန္)
* သားဖြားဆရာမ သို႔မဟုတ္ သားဖြားမီးယပ္ဆရာဝန္
* အေစာပိုင္း မိဘအုပ္ထိန္းေရးစင္တာမ်ား
* ဆက္ဆံေရးပိုင္းဆုိင္ရာ အတုိင္ပင္ခံမ်ား
* မိခင္-ကေလး ဌာနမ်ား
* MindMum - မိခင္ေလာင္းမ်ားႏွင့္ မိခင္သစ္မ်ား၏ စိတ္ခံစားမႈပိုင္းဆုိင္ရာ က်န္းမာသုခရရွိေအာင္ ကူညီေပးႏုိင္ရန္ ဒီဇုိင္းေရးဆြဲထားသည့္ အပ္ပလီေကးရွင္း
* MumMoodBooster - အသိဥာဏ္ဆုိင္ရာ အမူအက်င့္ကုထုံးေပၚအေျခခံလ်က္ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္ေရာဂါႏွင့္စိတ္က်ေရာဂါအတြက္ အခမဲ့အြန္လုိင္း ကုထုံးအစီအစဥ္။ သင္သည္ ဤအစီအစဥ္ကို မိမိအတုိင္းအတာအတုိင္း လုပ္ေဆာင္ႏိုင္ၿပီး ယင္းအစီအစဥ္ကို ရယူရန္ ေရာဂါရွာေဖြမႈစစ္တမ္းတစ္ခု မလုိအပ္ပါ
* ရပ္ရြာအေျချပဳ အတူကစားသည့္ အုပ္စုမ်ားႏွင့္ ကူညီေပးေရးအုပ္စုမ်ား
* အေရးေပၚ အကူအညီလုိအပ္ပါက အေရးေပၚဌာန

## မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း သာလြန္ေကာင္းမြန္စြာ ေစာင့္ေရွာက္ေရးစင္တာ (Centre of Perinatal Excellence (COPE))

[မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း သာလြန္ေကာင္းမြန္စြာ ေစာင့္ေရွာက္ေရးစင္တာ (CoPE)](https://www.cope.org.au/) https://www.cope.org.au/ သည္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္၊ မီးဖြားခ်ိန္ႏွင့္ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္းတို႔တြင္ မိဘမ်ားရင္ဆုိင္ၾကရသည့္ စိတ္ခံစားခ်က္ပိုင္းဆုိင္ရာႏွင့္ စိတ္ပိုင္းဆုိင္ရာ က်န္းမာေရး စိန္ေခၚမႈမ်ားစြာႏွင့္ပတ္သက္၍ ခုိင္လုံေသာ သတင္းအခ်က္အလက္မ်ား ေထာက္ပံ့ပါသည္။

CoPE သည္ စိုးရိမ္လြန္ေရာဂါ၊ စိတ္က်ေရာဂါႏွင့္ အျခားျပင္းထန္ေသာ စိတ္က်န္းမာေရး ေဝဒနာမ်ားကဲ့သုိ႔ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနမ်ားကို ရွာေဖြေဖာ္ထုတ္ရန္၊ ကုသရန္ႏွင့္ စီမံခန္႔ခြဲရန္အတြက္ ေနာက္ဆုံးရအေထာက္အထားမ်ားကိုလည္း ေထာက္ပံ့ပါသည္။

ဤဝက္ဘ္ဆုိက္တြင္ ေရာဂါလကၡဏာႏွင့္ဆုိင္သည့္ အခ်က္အလက္မွတ္တမ္းမ်ား၊ အကူအညီမ်ားႏွင့္ ကုထုံးမ်ား ရယူႏုိင္သည့္ အခ်ိန္ႏွင့္ေနရာတို႔ကဲ့သုိ႔ စိတ္က်န္းမာေရး အေျခအေနမ်ား ႀကဳံေတြ႔ေနရသည့္ မိဘမ်ားႏွင့္ ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားအတြက္ ရင္းျမစ္မ်ားရွိပါသည္။

ရင္းျမစ္မ်ားတြင္ ပါဝင္သည္တုိ႔မွာ -

* အမ်ဳိးသမီးမ်ားႏွင့္ ၎တို႔၏ မိသားစုမ်ားအတြက္ CoPE [အခ်က္အလက္မွတ္တမ္းမ်ား](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/)< https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/ />
* က်န္းမာေရးပညာရွင္မ်ားအတြက္ CoPE [အခ်က္အလက္မွတ္တမ္းမ်ား](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/)< https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) < https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> သည္ သင့္ကေလးႏွင့္ သံေယာဇဥ္တည္ေဆာက္ျခင္းမွသည္ စိုးရိမ္လြန္ေရာဂါႏွင့္ စိတ္က်ေရာဂါအရိပ္အေယာင္မ်ားကို ရွာေဖြျခင္းစသည့္ အေၾကာင္းအရာမ်ားပါဝင္သည့္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ျခင္း၊ မိဘအုပ္ထိန္းမႈႏွင့္ဆက္စပ္ေသာ အခ်က္အလက္မ်ား ေထာက္ပံ့ပါသည္။

အခ်က္အလက္အေၾကာင္းအရာမ်ားတြင္ ပါဝင္သည္တို႔မွာ -

* မိဘတစ္ဦးျဖစ္လာျခင္း - ေမွ်ာ္လင့္ထားရမည့္အရာ
* မိခင္စိတ္က်န္းမာေရးႏွင့္ ခ်မ္းသာသုခ
* အႀကံဥာဏ္ - ဖခင္အသစ္စက္စက္မ်ားႏွင့္ ဖခင္ေလာင္းမ်ားအတြက္
* ‘ဖြင့္သာေျပာလုိက္ပါ’ (‘Just speak up’) ၊ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္ေရာဂါႏွင့္ စိတ္က်ေရာဂါမ်ားအေၾကာင္း ကိုယ္ေတြ႔ဇာတ္လမ္းမ်ားကို မွ်ေဝသည့္ ဖိုရမ္
* ‘မိခင္မ်ားအတြက္ စိတ္က်န္းမာေရးဆုိင္ရာ ေဆာင္ရြက္ဖြယ္စာရင္း’ (‘Mental health checklist for mums’) <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> မွာ သင္သည္ မီးဖြားၿပီးေနာက္ပိုင္း စိုးရိမ္လြန္ေရာဂါႏွင့္ စိတ္က်ေရာဂါခံစားေနရျခင္း ရွိမရွိကို သိရွိရန္ ကူညီေပးမည့္ ေဆာင္ရြက္ဖြယ္စာရင္း ျဖစ္သည္။

## မိခင္မ်ားအတြက္ ေဆးဘက္ဆုိင္ရာ စိတ္က်န္းမာေရးကုထုံး

မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိတ္ခံစားမႈပိုင္းဆုိင္ရာ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္ (Perinatal Emotional Health Program) သည္ မီးမဖြားမီႏွင့္ မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိတ္က်န္းမာေရးေဝဒနာ ခံစားရႏုိင္ေခ်မ်ားသည့္ သို႔မဟုတ္ ခံစားေနရသည့္ အမ်ဳိးသမီးမ်ားအတြက္ ကုထုံးမ်ား ေထာက္ပံ့ေပးသည္။ မီးမဖြားမီႏွင့္ မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္းကာလသည္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္ခ်ိန္မွစ၍ ေမြးဖြားၿပီးေနာက္ တစ္ႏွစ္ၾကာသည္အထိ ျဖစ္သည္။ မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိတ္က်န္းမာေရးေဝဒနာ အက်ဳိးသက္ေရာက္မႈသည္ အမ်ဳိးသမီးကိုေက်ာ္လြန္ၿပီး သက္ေရာင္ႏိုင္သျဖင့္ ကုထုံးမွာ မိသားစုအတြက္ ျဖစ္သည္။

ဗစ္တိုးရီးယားျပည္နယ္တစ္ဝွမ္းရွိ က်န္းမာေရးဝန္ေဆာင္မႈေျခာက္ခုတြင္ မီးမဖြားမီႏွင့္ မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္းကာလအတြင္း ျပင္းထန္စိတ္က်န္းမာေရး ေဝဒနာခံစားေနရသည့္ အမ်ဳိးသမီးမ်ားအတြက္ ေနထုိင္ေရးအေနအထားတစ္ခုျဖင့္ ေဆးဘက္ဆုိင္ရာ ကုထုံးတစ္ခု ရယူႏုိင္ရန္အတြက္ အဘက္ဘက္မွ ေစာင့္ေရွာက္ေပးႏုိင္သည့္ မိဘႏွင့္ေမြးကင္းစကေလးဌာနမ်ား (Parent Infant units) ရွိပါသည္။ အထူးေလ့က်င့္ထားသည့္ ဝန္ထမ္းအဖြဲ႔တစ္ဖြဲ႔သည္ စိတ္က်န္းမာေရးဆရာဝန္တစ္ဦး ညႊန္ၾကားခ်က္အရ သင္ႏွင့္ သင့္ကေလးကို ေစာင့္ေရွာက္မႈေပးမည္ျဖစ္သည္။

သင့္ဆရာဝန္ သို႔မဟုတ္ မိခင္ႏွင့္ကေလး က်န္းမာေရး သူနာျပဳသည္ သင့္အား မီးမဖြားမီႏွင့္မီးဖြားၿပီးၿပီးခ်င္း စိတ္ခံစားမႈပိုင္းဆုိင္ရာ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္ သုိ႔မဟုတ္ မိဘႏွင့္ေမြးကင္းစ ကေလးဌာနမ်ားကို ညႊန္းေပးႏုိင္ပါသည္။ ဤဝန္ေဆာင္မႈမ်ားကုိ စိတ္က်န္းမာေရးဦးစားေပး ဝန္ေဆာင္မႈ <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-services/adult-specialist-mental-health-services> မွတစ္ဆင့္လည္း ရယူႏုိင္ပါသည္။ ဗစ္တုိးရီးယားျပည္နယ္ရွိ ျပည္သူ႔စိတ္က်န္းမာေရး ဝန္ေဆာင္မႈဌာနတုိင္းသည္ စိတ္က်န္းမာေရးဦးစားေပးႏွင့္ လႊဲပို႔ေပးေရး ဝန္ေဆာင္မႈကုိ တစ္ရက္လွ်င္ 24 နာရီ၊ တစ္ပတ္လွ်င္ ခုနစ္ရက္ ေထာက္ပံ့ေပးသည္။

|  |
| --- |
| ဤပုံစံကို အလြယ္တကူဖတ္႐ႈႏုိင္ေသာ ပုံစံတစ္ခုျဖင့္ ရယူလုိပါက [မိခင္ႏွင့္ကေလးက်န္းမာေရးႏွင့္ မိဘအုပ္ထိန္းမႈ (Maternal and Child Health and Early Parenting)](mailto:MCH@health.vic.gov.au) MCH@health.vic.gov.au သုိ႔ အီးေမးလ္ေပးပို႔ပါ။  ဗစ္တိုးရီးယားျပည္နယ္အစိုးရ, 1 Treasury Place, Melbourne မွ တရားဝင္ခြင့္ျပဳၿပီး ထုတ္ေဝသည္။  © ဗစ္တိုးရီးယားျပည္နယ္၊ ၾသစေၾတးလ်၊ က်န္းမာေရးႏွင့္ လူသားဝန္ေဆာင္မႈဦးစီးဌာန၊ စက္တင္ဘာလ၊ 2019 ခုႏွစ္။  **ISBN**978-1-76069-271-1**(pdf/အြန္လိုင္း/MS word)**  [ပိုမိုေကာင္းမြန္ေသာက်န္းမာေရး ခ်န္နယ္ (Better Health Channel)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health တြင္ ရရွိႏုိင္ပါသည္  ဤအခ်က္အလက္မွတ္တမ္းသည္ က်န္းမာေရးႏွင့္ လူသားဝန္ေဆာင္မႈဦးစီးဌာနကိုယ္စား KPMG မွ ျပဳလုပ္သည့္ သုေတသနေပၚတြင္ အေျခခံထားသည္။ ဤသုေတသနတြင္ အေစာပိုင္းကေလးဘဝတြင္ အိပ္စက္ျခင္းႏွင့္ စိတ္ၿငိမ္ေစျခင္းအတြက္ ေခတ္ၿပိဳင္သုေတသနႏွင့္္ အေထာက္အထားအေျချပဳ ခ်ဥ္းကပ္နည္းမ်ား၊ ၾကားဝင္ညွိႏႈိင္းေဆာင္ရြက္မႈမ်ားအေပၚ ဘက္စုံက်ယ္ျပန္႔သည့္ ၿခဳံငုံသုံးသပ္ခ်က္တစ္ခုပါဝင္သည္။ ယင္းကို ဖြံ႔ၿဖိဳးတုိးတက္မႈဆုိင္ရာ သင့္ေလ်ာ္ေသာ နည္းဗ်ဴဟာမ်ားႏွင့္ ယဥ္ေက်းမႈအရ မတူကြဲျပားမႈမ်ားဟု ယူဆသည္။ သုေတသနမွတ္တမ္းအျပည့္အစုံကုိ [MCH ဝန္ေဆာင္မႈ ဝက္ဘ္ဆုိက္စာမ်က္ႏွာ (MCH Service webpage)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services မွ ေဒါင္းလုပ္ဆြဲပါ။ |