

|  |
| --- |
| ការគេង និងការលួងលោមសម្រាប់កុមារវ័យតូច |
| សន្លឹកព័ត៌មានទី១៤៖ ការថែរក្សាខ្លួនឯង និងការគាំទ្រដល់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ(ខ្មែរ) |

# សង្ខេប

* យុទ្ធសាស្រ្តថែរក្សាខ្លួនឯង គឺជាសកម្មភាព និងគំនិតដែលជួយឱ្យអ្នករក្សាសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តល្អ។ អនុវត្តការមើលថែខ្លួនឯង គ្រប់ពេល រួមទាំងពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងគេង ឬពេលដែលពួកគេកំពុងត្រូវបានមើលថែដោយមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលទុកចិត្ត។
* កំណើតរបស់ទារកគឺជាពេលវេលាពិសេស វាអាចលើកស្ទួយ និងពង្រឹងភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែ។ ទោះយ៉ាងណាក្តី ការមានកូនតូច ជាញឹកញាប់អាចនាំមកនូវបញ្ហាអារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែ។
* មានការគាំទ្រជាច្រើននៅទីនោះដើម្បីជួយឪពុកឱ្យថែរក្សាខ្លួនពួកគេស្វែងយល់ពីតួនាទីរបស់ពួកគេ ការផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនង និងការរក្សាភាព ស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារករបស់ពួកគេ។
* ម្តាយម្នាក់ក្នុ ងចំណោមម្តាយប្រាំមួយនាក់ និងឪពុកម្នាក់ ក្នុងចំណោមឪពុកដប់នាក់ ជួបប្រទះការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន ហើយស្ត្រីម្នាក់ ក្នុងចំណោមស្ត្រីប្រាំនាក់ មានការថប់បារម្ភក្រោយពេលសម្រាលកូនក្នុងឆ្នាំដំបូង បន្ទាប់ពីកំណើតទារករបស់ពួកគេ។
* មានកិច្ចការដ៏មានប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរបស់អ្នកក្នុងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន។
* ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រទះការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយ គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ អ្នកក៏អាចទាក់ទងសេវាកម្ម សុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ការគាំទ្រផងដែរ។

# យុទ្ធសាស្ត្រថែរក្សាខ្លួនឯង

កុមារវ័យតូចគឺជាពេលវេលាដ៏រំភើប រីករាយ និងផ្តល់រង្វាន់ដល់ជីវិត។ ទោះយ៉ាងណាក្តី ពេលខ្លះវាអាចជាភាពតានតឹងហត់នឿយ និងព្រួយបារម្ភ។ ការមានកូនតូចជារឿយៗអាចនាំមកនូវអារម្មណ៍ និងបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែ។

វាហាក់ដូចជាថាមពលទាំងអស់របស់អ្នក ត្រូវបានផ្តោតលើកូនរបស់អ្នក ហើយអ្នកអាចភ្លេចមើលថែខ្លួនឯង។ ទោះបីជាអ្នកហាក់ដូចជាមិនមាន ពេលវេលាក៏ដោយ វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវការថែរក្សាខ្លួនអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកសប្បាយចិត្ត ហើយមានសុខភាពល្អ អ្នកនឹងអាចក្លាយជាម្តាយ ឪពុក ឬដៃគូកាន់តែល្អ។ ពេលខ្លះ យើងហៅថាការថែទាំខ្លួនឯង ហើយមានយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីជួយអ្នករក្សា សុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តល្អ។ អ្នកអាចមើលថែខ្លួនឯងគ្រប់ពេល ដូចជាពេលដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងគេង ឬពេលដែលពួកគេកំពុងត្រូវបាន មើលថែដោយមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលទុកចិត្ត។

កុំគិតថាយុទ្ធសាស្រ្តទាំងនេះជាបញ្ជី ‘ដែលត្រូវធ្វើ’ - ផ្ទុយទៅវិញ វាជាកិច្ចការដ៏មានប្រយោជន៍ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីកែលម្អសុខុមាលភាព របស់អ្នក។ នេះគឺជាសកម្មភាពមួយចំនួនដែលអ្នកអាចយល់ថាមានប្រយោជន៍។

តារាងទី១៖ យុទ្ធសាស្ត្រ និងសកម្មភាពថែរក្សាខ្លួនឯង

| យុទ្ធសាស្ត្រ  | សកម្មភាព  |
| --- | --- |
| របៀបគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ | * ចូលគេងក្នុងពេលដូចគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ
* ជៀសវាងការហាត់ប្រាណមុនពេលចូលគេង
* ធ្វើឱ្យបន្ទប់គេងជាបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ ដែលអាចធ្វើទៅបាន
* ជៀសវាងពេលវេលាមើលអេក្រង់ ឬសកម្មភាពរំញោចផ្សេងៗមុនពេលចូលគេង
* ជៀសវាងជាតិកាហ្វេអ៊ីន ឬសារធាតុរំញោចផ្សេងៗនៅពេលល្ងាច
* ព្យាយាមងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ឬងូតទឹកផ្កាឈូកពីរម៉ោងមុនពេលចូលគេង ដើម្បីគ្រប់ គ្រងសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកសម្រាប់ការគេង
* ជៀសវាងការគេងមួយស្របក់នៅពេលល្ងាច
* ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគេងលក់ ចូរក្រោកឡើង ហើយធ្វើអ្វីមួយស្ងាត់នៅក្នុងបន្ទប់ផ្សេង ទៀត
* ការគេងមួយស្របក់ខ្លីរយៈពេល២០នាទី អាចជួយបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន និងជួយអ្នក ធ្វើការសម្រេចចិត្តបានកាន់តែប្រសើរ
 |
| ទុកពេលវេលាសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ | * កំណត់គោលដៅដែលអាចសម្រេចបាន ដែលអាស្រ័យលើកាលៈទេសៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ អ្នកលើប្រវត្តិធ្វើលំហាត់ប្រាណពីមុន និងលើការជាសះស្បើយផ្នែករាងកាយក្រោយពី សម្រាលកូនហើយ
* ខ្យល់អាកាសថ្មី និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ អាចជួយជំរុញអារម្មណ៍ និងបង្កើនវីតាមីនឌី
* កំណត់ពេលវេលាហាត់ប្រាណក្នុងថ្ងៃរបស់អ្នក - ឧទាហរណ៍ ដើរ រយៈពេលខ្លីនៅពេល ព្រឹកជាមួយកូនរបស់អ្នកក្នុងរទះរុញ
* ការធ្វើលំហាត់ប្រាណអាចរួមបញ្ចូលសកម្មភាពថ្នមៗ ដូចជាលំហាត់ប្រាណដកដង្ហើម សមាធិ ឬយូហ្គា
* អ្នកព្យាបាលដោយចលនាអាចជួយក្នុងការវាយតម្លៃ ការព្យាបាល និងពង្រឹងលំហាត់ ប្រាណ
 |
| ការថែរក្សាតម្រូវការរបបអាហាររបស់អ្នក | * ពិសាអាហារសម្រន់តិចតួចងាយៗដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន (ដូចជាទឹកដោះគោជូរ ឬគ្រាប់ផ្លែឈើ) ប្រសិនបើអ្នកលំបាករកពេលវេលាដើម្បីរៀបចំអាហារក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ
* រក្សាទុកដបទឹកនៅក្បែរអ្នក ពីព្រោះការខ្វះជាតិទឹកអាចធ្វើឱ្យអ្នកឆាប់ខឹង និងអស់កម្លាំង
* កំណត់គោលដៅដែលអាចគ្រប់គ្រងបានសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអនុញ្ញាតឱ្យ មានពេលពិសាអាហារងាយស្រួលដូចជានំប៉័ងសាំងវិច ឬនំបុ័ងអាំងដាក់ស៊ុតនៅថ្ងៃ លំបាក
 |
| ការបង្កើតមិត្តភក្តិ និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយ អ្នកដទៃ | បណ្តាញសង្គមថ្មី និងដែលមានស្រាប់ អាចជួយឪពុកម្តាយថ្មីមានអារម្មណ៍ថាមានទំនាក់ ទំនងជាមួយមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀត។ សំណូមពរខ្លះដើម្បីថែរក្សា និងបង្កើតបណ្តាញ សង្គម រួមមាន៖* ក្រុមឪពុកម្តាយជាលើកដំបូង
* ក្រុមកុមារតូចៗ
* សកម្មភាពក្នុងតំបន់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដូចជាពេលនិទានរឿងនៅបណ្ណាល័យតាមតំបន់មូលដ្ឋាន
* ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ដូចជាការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ហ្វេសប៊ុកដែលមានការគាំទ្រ។
 |
| មានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯង | វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯង។ វាមិនអីទេដែលមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬភ័យខ្លាចនៅពេលខ្លះ។ វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការ៖ * សរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ ឬសៀវភៅកំណត់ហេតុ
* និយាយជាមួយដៃគូរបស់អ្នក មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ឬសមាជិកគ្រួសារ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន
* សរសេរបញ្ជីវត្ថុដែលអ្នកដឹងគុណ ឬមានមោទនភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
 |
| ឆ្លៀតពេលខ្លះដើម្បីចេញទៅក្រៅ | ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំត្រូវការសម្រាកពីការថែទាំពីមួយពេល ទៅមួយពេល។ ការនេះក៏ អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតមានពេលម្នាក់-ទល់នឹង-ម្នាក់ជាមួយទារក។ ការផ្តល់យោបល់ សម្រាប់ការធ្វើកិច្ចការផ្សេងទៀត រួមមាន៖* ការរៀបចំពេលវេលាកំណត់សម្រាប់សកម្មភាពរៀងរាល់សប្តាហ៍
* ការធ្វើកិច្ចការដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្ត ឬសិប្បកម្មដែលរីករាយ
* ការងូតទឹកដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ ជាទូទៅ អ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពី ការធ្វើកិច្ចការផ្សេងទៀត ប្រសិនបើគ្រួសារទាំងប៉ុន្មាននាំគ្នាចេញទៅក្រៅផ្ទះ
* ការដើរលេង
* ការទៅផ្សារទិញឥវ៉ាន់
* ការអានសៀវភៅ ឬទស្សនាវដ្តី
* ការមើលភាពយន្ត
* ការជួបលេងជាមួយមិត្តភក្តិ
* ការធ្វើម៉ាស្សា ឬឱ្យគេថែរក្សាក្រចកដៃក្រចកជើង។
 |
| ស្វែងរកការគាំទ្រសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក | * ត្រូវដឹង ហើយជ្រាបព័ត៌មានអំពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តទូទៅ ដូចជាការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលអាចកើតមានក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេល សម្រាលកូន
* និយាយពីកង្វល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ប្រសិនបើអ្នកអាច ធ្វើបាន
* និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ទូរស័ព្ទ MCH លេខ 13 22 29
* ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬ GP របស់អ្នក
* ទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយ ដូចជាPerinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA) ឬ Parentline លេខ 13 22 89។
* និយាយជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាអ្នកចិត្តសាស្រ្ត ឬអ្នកប្រឹក្សាយោបល់។ មានព័ត៌មានអំពីសេវាកម្មអ្នកចិត្តសាស្រ្ត នៅតាមវ៉ិបសៃថ៍ [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>
 |

# ការគាំទ្រទំនាក់ទំនង

ការក្លាយជាឪពុកម្តាយអាចលើកស្ទួយ និងពង្រឹងភាពស្និទ្ធស្នាលមួយដៃគូអ្នក។ ទោះយ៉ាងណាក្តី វានឹងនាំមកនូវបញ្ហាប្រឈមថ្មីៗ។

បញ្ហាទំនាក់ទំនងអាចរួមមាន៖

* ការលំបាកសម្របខ្លួនទៅនឹងភាពជាឪពុកម្តាយ ដូចជាការមិនចុះសម្រុងគ្នាជុំវិញតួនាទីយេនឌ័រតាមប្រពៃណីយ
* ការរំពឹងទុករបស់សង្គមចំពោះម្តាយ និងឪពុក
* ការបែងចែកកិច្ចការក្នុងផ្ទះ និងការថែទាំកុមារ
* ការកាត់បន្ថយភាពស្មើគ្នាក្នុងទំនាក់ទំនង ការរួមភេទ និងភាពស្និទ្ធស្នាល
* ការកើនឡើងនៃជម្លោះ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំបូន្មាន និងការគាំទ្រផ្នែកទំនាក់ទំនង មានអង្គការទាំងឡាយដូចជា [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/>ដើម្បីជួយឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំដេីម្បីសម្របខ្លួនទៅនឹងភាពជាឪពុកម្តាយ។

វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការនិយាយទៅគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកពិគ្រោះយោបល់ខាងទំនាក់ទំនង។

## ការគាំទ្រអាចរកបានសម្រាប់ឪពុក

ការចិញ្ចឹមកូនមិនមែនងាយស្រួលសម្រាប់យើងភាគច្រើនទេ ហើយឪពុកជាច្រើនអាចយល់ឃើញថាការធ្វើជាឪពុកម្តាយថ្មីមានការលំបាក។ អ្នកកំពុងសម្របខ្លួនទៅនឹងតួនាទីថ្មីក្នុងឋានៈជាឪពុក ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរ ហើយវាអាចពិបាកក្នុងការទាក់ទង ឬរកភាពស្និទ្ធស្នាល ខ្លះជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ដោយសារការមកដល់នៃមនុស្សតូចថ្មី។ អ្នកក៏ប្រហែលជាមិនដឹងពីរបៀបឱ្យមានភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយទារកទើបនឹង កើតរបស់អ្នកដែរ។ អង្គការដូចខាងក្រោមអាចជួយឪពុកទាំងឡាយ៖

* Relationship Australia បានដាក់បញ្ចូលធនធានមួយចំនួនសម្រាប់ឪពុក។ ធនធានទាំងនេះផ្តោតលើតួនាទីរបស់ឪពុក ទំនាក់ទំនងរវាង ឪពុក និងដៃគូ ហើយនិងភាពស្និទ្ធស្នាលរវាងឪពុក និងកូន។ ព័ត៌មានបន្ថែមអាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍ [Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/>។
* Centre of Perinatal Excellence (COPE) បានបង្កើតសៀវភៅណែនាំអេឡិចត្រូនិចសម្រាប់ឪពុកដែលមានកូនមិនទាន់កើត និងឪពុកថ្មី។ សៀវភៅណែនាំ Ready to COPE សម្រាប់ឪពុក ផ្តល់ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធ និងការគាំទ្រទាន់ពេលវេលា ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងនៅឆ្នាំ ដំបូង។ ដើម្បីចុះឈ្មោះសម្រាប់សៀវភៅណែនាំនេះ សូមចូលទៅកាន់[វ៉ិបសៃថ៍របស់ COPE](https://www.cope.org.au/readytocope/) <https://www.cope.org.au/readytocope/>។
* វ៉ិបសៃថ៍របស់ Raising Children ក៏មានព័ត៌មានពិសេសសម្រាប់ឪពុកដែរ ចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់ការចាប់កំណើត និងការធំលូត លាស់របស់ទារកអ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [វ៉ិបសៃថ៍របស់ Raising Children](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au>។
* អង្គការBeyond Blue មានព័ត៌មាននៅលើវ៉ិបសៃថ៍របស់ពួកគេដើម្បីជួយឪពុកផ្លាស់ប្តូរទៅជាភាពជាឪពុក។ វាជាការសំខាន់ដែលឪពុកថែទាំ សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់ខ្លួន។ សូមបើកចូល [ឪពុកដែលមានសុខភាពល្អ](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) នៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់ Beyond Blue ដើម្បីទទួលបាន ព័ត៌មានបន្ថែម <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>។

# សុខភាពផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន

ម្តាយខ្លះជួបប្រទះការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តបន្ទាប់ពីកំណើតរបស់ទារកពួកគេ។ ឪពុក និងឪពុកម្តាយដែលមិនមែនជាអ្នកបង្កើតទារក ផ្ទាល់ក៏មានហានិភ័យផងដែរ ជាពិសេសប្រសិនបើដៃគូរបស់ពួកគេមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ម្តាយម្នាក់ ក្នុងចំណោមម្តាយប្រាំមួយនាក់ និងឪពុកម្នាក់ ក្នុងចំណោមឪពុកដប់នាក់ ជួបប្រទះការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន ហើយស្ត្រី ម្នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រីប្រាំនាក់ មានការថប់បារម្ភក្រោយពេលសម្រាលកូនក្នុងឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីកំណើតទារករបស់ពួកគេ។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រទះការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ និយាយជាមួយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ឬទាក់ទងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមានចុះក្នុង សន្លឹកព័ត៌មាននេះ។

## ការកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន

កត្តាមួយចំនួនអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន រួមមាន៖

* ការមានបណ្តាញគាំទ្ររឹងមាំ រួមទាំងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ សហគមន៍ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយថ្មីផ្សេងទៀត ដូចជាក្រុមឪពុក ម្តាយជាលើកដំបូង
* ការមានអារម្មណ៍យល់ដឹងវិជ្ជមាននៃអត្តសញ្ញាណ និងកេរ្តិ៍តំណែលវប្បធម៌
* ការមានសុខភាពផ្នែករាងកាយមាំមួន ហើយអាចថែរក្សាខ្លួនឯងបាន រួមទាំងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការបរិភោគបានល្អ និងការកាត់បន្ថយភាព តានតឹងនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន
* ការមានមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលអ្នកអាចទូរស័ព្ទ ឬចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់អ្នកជាមួយ
* ការមានជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អ
* មានការទុកចិត្ត និងក្តីសង្ឃឹមនាពេលអនាគត - ជំនឿថាជីវិតមានអត្ថន័យ និងក្តីសង្ឃឹម
* ការមានអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមានក្នុងការស្វែងរកការគាំទ្រ
* លទ្ធភាពទទួលបានសេវាកម្មគាំទ្រ។

## កត្តាហានិភ័យនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន

គេមិនបានដឹងច្បាស់ថាតើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចមានហានិភ័យខ្ពស់ ប្រសិនបើអ្នក មាន៖

* ប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬគ្រួសារនៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភ
* ការកើនឡើងនូវភាពតានតឹងក្នុងជីវិតនាពេលបច្ចុប្បន្ន ឧទាហរណ៍ការផ្លាស់ប្តូរទៅផ្ទះថ្មី ការលំបាកក្នុងទំនាក់ទំនង ឬការមានទារកដែលត្រូវ ការការថែទាំពិសេស
* កង្វះការគាំទ្រជាក់ស្តែង សង្គម ឬអារម្មណ៍
* ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនខុសឆ្គង
* ប្រវត្តិនៃការរំលោភបំពាន (រាងកាយ ផ្លូវភេទ ឬអារម្មណ៍)
* បុគ្គលិកលក្ខណៈព្រួយបារម្ភ ឬជាមនុស្សសុក្រិត្យ។

## ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូនទូទៅ

តារាងខាងក្រោមនេះ បង្ហាញពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូនទូទៅមួយចំនួនដែលឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែ អាចជួបប្រទះ ប៉ុន្តែក៏មានរោគសញ្ញាជាច្រើនទៀតដែរដែលមិនបានចុះបញ្ជីនៅទីនេះ៖

តារាងទី២៖ ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូនទូទៅ និងរោគសញ្ញានៃស្ថានភាពទាំងនេះ

| ស្ថានភាព | សញ្ញា និងរោគសញ្ញា  |
| --- | --- |
| **ភាពស្រងូតស្រងាត់បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច**ភាពស្រងូតស្រងាត់បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួច គឺជាការឆ្លើយតបខាងអារម្មណ៍ទូទៅដែលគែជួបប្រទះ ក្នុងរយៈ ពេលពីរបីថ្ងៃដំបូងបន្ទាប់ពីកំណើតទារក។ប្រហែលជា៨០ភាគរយនៃស្ត្រីជួបប្រទះ ភាពស្រងូតស្រងាត់បន្ទាប់ពី សម្រាលកូនរួច។ ជាធម្មតា វាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃដោយគ្មានការព្យាបាល។ប្រសិនបើរោគសញ្ញាទាំងនេះមិនបាត់ទៅវិញទេ វាអាចជាសញ្ញានៃស្ថាន ភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការថប់បារម្ភ។ | * ស្រក់ទឹកភ្នែក
* ឆាប់ខឹង
* មានភាពឆាប់អន់ចិត្ត ឬឈឺចិត្តខ្លាំងពេក
* អស់កម្លាំង
* ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ញឹកញាប់
 |
| **ការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន** អាចកើតមានបន្ទាប់ពីកំណើត ទារករបស់អ្នក និងរហូតដល់មួយឆ្នាំ។ជាទូទៅវាកើតឡើងដោយសារតែការរួមបញ្ចូលគ្នានៃកត្តាមួយចំនួន។ | * ឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប និងខ្វះទំនុកចិត្ត
* អារម្មណ៍ថាមិនមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ ឬមានកំហុស
* មានគំនិតអវិជ្ជមាន
* មានអារម្មណ៍ថាជីវិតគ្មានន័យ
* មានអារម្មណ៍ថាមិនអាចទ្រាំទ្របាន
* មានអារម្មណ៍ស្រក់ទឹកភ្នែក ឬឆាប់ខឹង
* ពិបាកគេង ឬផ្លាស់ប្តូរលំនាំគេង
* មានចំណង់ផ្លូវភេទទាប
* ពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍ ឬចងចាំអ្វីៗ
* បាត់បង់ ឬការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ
 |
| **ការថប់បារម្ភនៅពេលជិតគ្រប់ខែ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន**  អាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីកំណើតទារករបស់អ្នក។ការថប់បារម្ភ គឺជាពាក្យទូលំទូលាយសម្រាប់ស្ថានភាពដែលមានរោគ សញ្ញាទូទៅមួយចំនួន។ការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន ជាទូទៅ ត្រូវបានគេជួបប្រទះជាមួយគ្នា។ | * មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភដែល ‘គ្រប់គ្រង’ ការគិតរបស់អ្នក
* មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង រសាប់សល់ តានតឹង ឬរំភើបញាប់ញ័រ ឥតឈប់ឈរ
* បេះដូងលោតញាប់ / ញ័រដើមទ្រូងខ្លាំង រួមទាំងការភ័យស្លន់ ស្លោខ្លាំង
* ការគិតឡើងវិញនូវគំនិតដែលគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ ឧទាហរណ៍ អ្នកកំពុងធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវទេ ឬរឿងអាក្រក់នឹងកើតឡើង
* មិនអាចគេងលក់ សូម្បីតែពេលអ្នកមានឱកាសក៏ដោយ
* ជៀសវាងស្ថានភាពដោយសារតែអ្នកភ័យខ្លាចថាមានរឿងអាក្រក់នឹងកើតឡើង
 |

## ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ទៃទៀត

ក៏ដូចជាស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តទូទៅដែលបានលើកឡើងនោះដែរ ស្ត្រីមួយចំនួនអាចជួបប្រះនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដ៏ទៃទៀត ទាំងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្រោយពេលសម្រាលកូនរបស់ពួកគេ។

ប្រវត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តពីមុន ឬវត្តមាននៃកត្តាហានិភ័យអាចបណ្តាលឱ្យមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការមានការឈឺលាប់ឡើងវិញ ឬការកើតមានស្ថាន ភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ កត្តាហានិភ័យទាំងនេះរួមមានភាពតានតឹងក្នុងជីវិតរស់នៅ (អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការបាត់បង់ ឬពិការភាព) ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តយ៉ាងច្រើន ឬភាពឯកោ (ដោយចម្ងាយ ឬខាងវប្បធម៌)។

ការនេះអាចនាំឱ្យមានការកើនឡើងហានិភ័យនៃជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ មានដូចជាជំងឺវិកលចរិតទាំងឡាយ ដូចជំងឺជំងឺវិកលចរិត schizophrenia ជំងឺវិកលចរិកក្រោយពេលសម្រាលកូនក្នុងរយៈពេលខ្លី និងជំងឺខូចសណ្ដាប់ធ្នាប់ស្មារតី bipolar ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬក្រោយពេល សម្រាលកូន។

# កន្លែងដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA](https://www.panda.org.au/)) <https://www.panda.org.au/>គឺជាប្រភពព័ត៌មានដែលល្បី និងមានកេរ្តិ៍ ឈ្មោះ។

PANDA ផ្តល់ជូនការប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទដេាយឥតគិតថ្លៃ ចាប់ពីម៉ោង៩.០០ ព្រឹក ដល់ម៉ោង៧.៣០ យប់ ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ទូរស័ព្ទលេខ 1300 726 306។

ចូលមើលនៅតាមវ៉ិបសៃថ៍សម្រាប់បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ សន្លឹកព័ត៌មាន និងព័ត៌មានដែលបកប្រែជាប្រាំភាសាក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស។

PANDA ក៏ណែនាំជម្រើសទាំងនេះដែរ ដើម្បីស្វែងរកជំនួយ៖

* គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ ឬខ្សែទូរស័ព្ទ MCH
* វេជ្ជបណ្ឌិត (ដើម្បីមានលទ្ធភាពទទួលបានផែនការសុខភាពផ្លូវចិត្ត ប្រសិនត្រូវការ)
* ឆ្មប ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកសម្រាលកូន
* មជ្ឈមណ្ឌលការចិញ្ចឹមកូនដែលទើបនឹងកើត
* អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ផ្នែកទំនាក់ទំនង
* អង្គភាពម្តាយ-ទារក
* MindMum – កម្មវិធីដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ម្តាយដែលមានកូនមិនទាន់កើត និងម្តាយថ្មី
* MumMoodBooster – កម្មវិធីព្យាបាលតាមអនឡាញដេាយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ការថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន ដោយផ្អែកលើការព្យាបាលអាកប្បកិរិយាដែលមានការយល់ដឹង។ អ្នកអាចធ្វើកម្មវិធីនេះតាមល្បឿនផ្ទាល់ខ្លួន ហើយអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើរោគ វិនិច្ឆ័យដើម្បីចូលដំណើរការវាទេ
* ក្រុមលេងសម្រាប់កុមារវ័យតូច និងក្រុមគាំទ្រដែលមានមូលដ្ឋានតាមសហគមន៍
* ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើមានតម្រូវការជាបន្ទាន់។

## Centre of Perinatal Excellence (CoPE)

[Cenre of Pernatal Excellence (CoPE)](https://www.cope.org.au/) <https://www.cope.org.au/> ផ្តល់នូវព័ត៌មានស៊ីជម្រៅស្តីពីបញ្ហាសុខភាពផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តជាច្រើន ដែលឪពុកម្តាយបានប្រឈមក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។

CoPE ក៏ផ្តល់នូវភស្តុតាងចុងក្រោយផងដែរដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណ ព្យាបាល និងគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាការថប់បារម្ភ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដ៏ទៃទៀត។

វ៉ិបសៃថ៍មានធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែទាំដែលជួបប្រទះនឹងស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាសន្លឹកព័ត៌មានស្តីពីរោគសញ្ញា និងទីកន្លែង ហើយនិងពេលវេលាដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ និងការព្យាបាល។

ធនធានរួមមាន៖

* សន្លឹកព័ត៌មាន [CoPE](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) សម្រាប់ស្ត្រី និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ <https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* សន្លឹកព័ត៌មាន [CoPE](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) សម្រាប់អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាព<https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## Beyond Blue

[Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> ផ្តល់ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះ និងការចិញ្ចឹមកូន ដែលគ្របដណ្ដប់លើប្រធានបទចាប់ពីការរក្សាភាពស្និទ្ធស្នាលជាមួយ ទារករបស់អ្នក រហូតដល់ការរកឃើញសញ្ញានៃការថប់ បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ប្រធានបទព័ត៌មាន រួមមាន៖

* ការក្លាយជាឪពុកម្តាយ - អ្វីដែលត្រូវរំពឹង
* សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមានភាពម្តាយ
* ដំបូន្មាន - សម្រាប់ឪពុកម្ដាយថ្មី និងដែលមានកូនមិនទាន់កើត
* ‘គ្រាន់តែនិយាយចេញប៉ុណ្ណោះ› វេទិកាសម្រាប់ចែករំលែករឿងផ្ទាល់ខ្លួនអំពីការថប់បារម្ភក្រោយពេលសម្រាលកូន និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត
* [‘បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ម្តាយ’](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/maternal-mental-health-and-wellbeing/mental-health-checklist-for-mums) <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> បញ្ជីត្រួតពិនិត្យដើម្បីជួយអ្នករកឃើញ ថាតើអ្នកអាចនឹងមានបញ្ហាថប់បារម្ភ និងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូនឬក៏អត់។

## ការពិនិត្យព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ម្តាយ

កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅពេលជិតគ្រប់ខែ ផ្តល់នូវការព្យាបាលសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានហានិភ័យ ឬកំពុងជួបប្រទះនឹងជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងអំឡុងពេលជិត គ្រប់ខែ។ អំឡុងពេលជិតគ្រប់ខែគឺចាប់ពីពេលមានផ្ទៃពោះ រហូតដល់ចុងបញ្ចប់នៃឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីការសម្រាលកូន។ ដោយសារផលប៉ះពាល់នៃ ជំងឺផ្លូវចិត្តពេលជិតគ្រប់ខែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរហួសពីស្ត្រីខ្លួនឯងទទួលបាន ការព្យាបាលគឺសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ។

សេវាកម្មសុខភាពចំនួន៦នៅពេញទូទាំងរដ្ឋវិចថូរៀ ក៏មានអង្គភាពមាតាបិតាទារកផងដែរ ដែលការមើលថែទាំគ្រប់ផ្នែកសម្រាប់ស្ត្រីដែលមាន ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងអំឡុងពេលជិតគ្រប់ខែ អាចទទួលការពិនិត្យព្យាបាលនៅតាមទីកន្លែងរស់នៅ។ ក្រុមបុគ្គលិកដែលទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ខ្ពស់ ផ្តល់ជូនការមើលថែសម្រាប់អ្នក និងទារករបស់អ្នកក្រោមការដឹកនាំរបស់គ្រូពេទ្យផ្នែកវិកលចរិកមួយរូប។

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារអាចបញ្ជូនអ្នកទៅកម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅពេលជិតគ្រប់ខែ ឬអង្គភាពមាតាបិតាទារក។ សេវាកម្មទាំងនេះក៏អាចចូលដំណើរការបានដែរ តាមរយៈសេវាកម្មជ្រើសរើសអ្នកជំងឺសុខភាពផ្លូវចិត្ត <http://www3.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/>។

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តសាធារណៈនីមួយៗនៅក្នុងរដ្ឋវិចថូរៀ ផ្តល់ជូន២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៌នូវសេវាកម្មការបញ្ជូន និងជ្រើសរើសអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្ត។

|  |
| --- |
| ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលយកបាន អ៊ីម៉េល Maternal and Child Health and Early Parenting <MCH@health.vic.gov.au>។អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលវិចថូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។© រដ្ឋវិចថូរៀ អូស្រ្តាលី ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៩។ISBN 978-1-76069-299-5 (pdf/អនឡាញ/MS word)មាននៅ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>។សន្លឹកព័ត៌មាននេះផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងដោយ KPMG ក្នុងនាមនៃក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្ស។ ការស្រាវជ្រាវ រួមបញ្ចូលនូវទិដ្ឋភាពទូទៅទូលំទូលាយនៃការស្រាវជ្រាវបច្ចុប្បន្ន្ និងវិធីសាស្រ្តផ្អែកលើភស្តុតាង និងការធ្វើអន្តរាគមន៍សម្រាប់ការគេង និងការលួងលោមកុមារវ័យតូច។ សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាយុទ្ធសាស្រ្តសមស្របសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងភាពចម្រុះនៃ វប្បធម៌។ ទាញយករបាយការណ៍ស្រាវជ្រាវពេញលេញពី  [ទំព័រវ៉ិបសៃថ៍ MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)  <https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service>។ |