



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကလေးနှင့်
နောက်ပိုင်း၊မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော၊စိတ်ထိခိုက်
ဖွယ်ရာကောင်းသောအရာများ။

Burmese

မိမိကိုယ်ကိုမိမိခေတ္တခဏအချိန်ပေးပြီး၊ အါရုံစိုက်ဘို့လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း၊ မိမိကလေးမွေးဖွားခြင်းကိုဝမ်းပန်းတသာကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိဘတဦးဖြစ်လာခြင်းသည် မိမိဘဝအတွက် ပြောင်းလဲလာသည့် ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပါသည်။
ကလေးရှိလာခြင်းသည် မိမိအတွက် အင်မတန်မှစိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်ရွှင်စကောင်းသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။
မိမိဘဝအရေအနေပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် မိမိရဲ့ဆွေမျိုးများရဲ့ဘဝပြောင်းလဲခြင်းသည်၊
မိမိအတွက် အလွန်အလွန်ဝမ်းသာမှုရှိစေသလို၊ အချို့များအတွက် မိမိရဲ့စိတ်ကျန်းမာမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။
ထို့အတွက်ကြောင့် ဒီလိုမဖြစ်လာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နေထိုင်ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အါရုံစိုက်ဘို့လိုပါသည်။ မိမိအါရုံစိုက်ဘို့ကဏ္ဍ(၄)ခုရှိပါသည်။
ကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ ဘာများတရားနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုကျန်းမာရေး နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျန်းမာရေး။

အဟါရခါတ်ရှိသည့် အစားအစာများစားခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်း၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများအနည်းအငယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းပြီးနှစ်ချိုက်သော အိပ်ချိန်ကိုပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိပိုမိုဝန်မပိပါစေနဲ့။ မိမိသည် အလုပ်လုပ်နေပါက ကလေးမွေးဖွားမှီတလအလိုလောက်မှာ အလုပ်ကိုရပ်နားပါ။

ဘာများတရားနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေး။

နေ့စဉ်ခေတ္တခဏအချိန်ပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေပါ။ ဘုရားစာရွတ်ဆိုပါ။ တရားထိုင်ပြီး စိတ်ငြိမ်မှုကိုလေ့ကျင့်ပါ။ အပြင်ဘက်မှာတဦးထည်းထိုင်နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုပြုလုပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

မိသားစုကျန်းမာရေး။

မိမိသည် အမေတယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မိမိချစ်မြတ်နိုးသောသူများနဲ့ ဆက်ဆံမှုသည် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ မိမိကို အထောက်အကူပေးမည့် ကွန်ယက်ကို ခိုင်မြဲလာအောင် တည်ဆောက်ပါ။
သူတို့တွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ ခိုင်မြဲသလား၊ အထောက်အကူပေးမှာလား၊ ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ?
မိမိကို ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ပေးမဲ့ သူတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာကို သိပါ။ သူတို့တွေကိုလည်း အသိပေးပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိကြင်နာမှုထားပါ။ ကောင်းသောရက်တွေရှိသလို၊ မကောင်းသည့်ရက်တွေလည်း ရှိနိုင်ပါသည် ဆိုတာကို လက်ခံပါ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိအကုန်လုပ်နိုင်သည်လို့ မထင်ပါနဲ့။ လူတိုင်းဟာ အပြစ်ဆိုဘွယ်ရာမရှိသူ၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သူ၊ မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုအနည်းငယ်ရှိလာသည်ကို ဂုဏ်ယူပါ။ မိမိသည် စိတ်ဓါတ်ကျနေသည်ထင်မှတ်ရင်၊ တခြားသူများကို အသိပေးပါ။ သူတို့တွေနဲ့ မိမိခံစားမှုကို စကားပြောဆိုပါ။

ပုံမှန်ခံစားမှုများ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်းစိတ်ခံစားမှုများ၊စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာမကောင်းမှုများသည်ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ဒီအထဲမှာမသေမချာဖြစ်သည့်ခံစားမှု၊စိတ်ပူမှုသို့မဟုတ်စိုးရိမ်သော၊ဆန္ဒစောစောနေသောခံစားမှုများပါဝင်ပါသည်။

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

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

မိမိသည်အဆင်မပြေဖြစ်ပါက၊

မိန်းမများဆယ်ယောက်အတွင်းမှတစ်ယောက်သည်၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊ကလေးမွေးပြီးရင်သော်လည်းကောင်း၊တချိန်ချိန်တွင်စိတ်မိတ်ကျခြင်း၊စိုးရိမ်မှုရှိခြင်း၊ဖြစ်ပါသည်။မော်ရီလူမျိုးနှင့်ပစ်စီဖိတ်ကျွန်းမှလူမျိုးများတွင်မိန်းကလေးဆယ်ဦးတွင်သုံးဦးသည်ဒီလိုဖြစ်ပါသည်။အမျိုးသမီးရဲ့ယောက်ျားများဆယ်ဦးတွင်တဦးကလည်းဒီလိုခံစားမှုရှိလာနိုင်ပါသည်။ထို့အတွက်ကြောင့်သူတို့ကိုလည်းမကြာခဏမေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။

ဘါတွေကိုကြည့်ရှု။သတိထားရမလဲ?

အါးအင်မရှိခြင်း။အါးလျော့ခြင်း။

အသေးစိုးသောလုပ်ဆောင်မှုများသည်၊မိမိအတွက်၊အလွန်အလွန်ခက်ခဲလာပါသည်။

တခုခုကိုထပ်ခါထပ်ခါ၊မကြာခဏပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း၊ပြန်လည်သတိရခြင်း။

မိမိမှာတန်ဖိုးမရှိခြင်း၊အပြစ်ရှိခြင်း၊အရှက်ရှိခြင်း၊ခံစားမှုရှိခြင်း။

အစားအစာပိုမိုစားခြင်းသို့မဟုတ်အစားအစာလုံးဝမစားလိုခြင်း။မစားခြင်း။

မအိပ်နိုင်ခြင်း၊သို့မဟုတ်တချိန်လုံးအိပ်နေခြင်း။

ပုံမှန်လုပ်နေသည့်ပျော်ရွှင်မှုများတွင်စိတ်မပါခြင်း၊ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း။

မိမိကလေးနဲ့အဆက်အစပ်မရှိသည်လို့ထင်မှတ်ခြင်း။

အထက်ပါလက္ခဏာများသည်မိမိထင်ထားသလိုမဟုတ်ဘဲ၊တမူထူးခြားနေသည်။မိမိရဲ့ကူညီပံ့ပိုးသူများနဲ့စပြီးစကားပြောရန်အချိန်ကျနေပါသည်။မိမိရဲ့ဆရာဝန်ထံမှလည်းအကူအညီတောင်းရန်အချိန်ရောက်နေပါသည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးစိတ်သောကရီလာခြင်း။

တချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက်၊ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွေ့အကြုံသည်၊မကောင်းသည့်ခံစားမှု၊သူတို့အတွက်ချင်းနှင်းဝင်ရောက်မှုထင်ပြီးစိတ်ပျက်တတ်ကြပါသည်။ကလေးမွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကိုပြန်လည်သတိရခြင်း၊ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည်၊သဘာဝဖြစ်ပါသည်။သို့သော်ထိုမွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာစိတ်ထဲမှာထားခြင်း၊မိမိရဲ့နေ့စဉ်နေထိုင်မှုကိုထိခိုက်လာခြင်း၊သည်ပုံမှန်မဟုတ်ပါ။ဒီလိုမကောင်းသည့်ခံစားမှုစိတ်၊သူတို့အတွက်ချင်းနှင်းဝင်ရောက်မှုထင်ပြီးစိတ်ပျက်ခြင်း၊စသည့်စိတ်များသည်ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်လာပါကမိမိမှာ **Post-Traumatic Stress Disorder(PTSD)** ရောဂါ(ဆိုးဝါး/ကြမ်းတမ်းသောနောက်ကြောင်း၊သို့မဟုတ် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ခံစားချက်၊ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်သောစိတ်ခြောက်ခြားကြောက်ရွံ့စေသောခံစားမှုပြဿနာ/ရောဂါ၊သို့မဟုတ်နောက်ကြောင်း/အတိတ်ကြောင့်ခံစားရသောရောဂါ)ရှိနေသည့်လက္ခဏာကိုပြသပါသည်။မိမိပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက်ဆေးကုသမှုကိုခံယူရပါမည်။

ဘယ်လိုအကူအညီတောင်းခံလို့ရမလဲ?

မိမိအတွက်မကောင်းဘူး၊မိမိရဲ့အမျိုးသားအတွက်စိတ်ပူလာပါက၊သို့မဟုတ်မိမိရဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက

မိမိအတွက်စိတ်ပူလာပါက၊ အကူအညီတောင်းခံပါ။ မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ မိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ်မိမိရဲ့ကလေးကိုကြည့်ရှုမှပေးသည့်ဌာန (Plunket) မှသူနာပြုဆရာမနဲ့စကားပြောပါ။ သူတို့တွေကမိမိလိုအပ်သည့်ကူညီမှုများကို၊ မိမိနေထိုင်ကောင်းသည့်အထိကူညီပါမည်။ မိမိကိုထုံးတမ်းအစဉ်လာအရ၊ မိမိရဲ့ယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်သည့်အထောက်အကူဝန်ထမ်းများလည်းရှိပါသည်။ သူတို့တွေနဲ့လည်းစကားပြောလိုရပါသည်။ အရမ်းနေထိုင်မကောင်းလာရင်၊ မွေးဖွားမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်စိတ်ကျန်းမာရေးအထူကုများရှိပါသည်။ သူတို့တွေကလည်းမိမိကိုကူညီထောက်ပံ့ပါမည်။ မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိကလေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရောက်အောင်ပြုလုပ်လိုသည့်စိတ်စနွှဲရှိလာပါကချက်ချင်းအကူအညီတောင်းခံပါ။ မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမကိုသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ကျန်းမာမှုကိုကိုင်တွဲသည့်အရေးပေါ်အဖွဲ့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခေါ်ပြီးအကူအညီတောင်းခံပါ။ သူတို့တွေကချက်ချင်းလာရောက်ကူညီကြပါမည်။ မိသားစုပတ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေပါကမိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကိုအကြီးအကြယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အကူအညီပေးမှုများအများကြီးရှိပါသည်။ မိမိရဲ့ဝမ်းဆွဲဆရာမသို့မဟုတ်မိမိရဲ့ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကြည့်ရှုသူ **Lead Maternity Carer (LMC)** သို့မဟုတ်အောက်ဖော်ပြပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်နေရာများတွင်လိုအပ်သောအကူအညီများကိုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိသည်ဒီမိသားစုပတ်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်မှုနဲ့ဆက်နွှယ်နေပါက။

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





Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)