

ការព្រួយបារម្ភអំពីក្រោយពីការសំរាលកូន - ជាបញ្ហា“លាក់បាំង”មួយ Sad feelings after childbirth - a 'hidden' problem

ទោះបីជាវាជាបញ្ហាដែលមានកូនខ្លីជាព្រឹត្តិការណ៍សប្បាយមួយក្តី តែវាក៏ជាការពិតដែរដែលស្ត្រីខ្លះបែរជាមានការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំង ឬរសាប់រសល់ក្រោយពីការសំរាលកូន។ បញ្ហានេះជួនកាលគេហៅថា “ការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំងក្រោយពីការសំរាលកូន” (Postnatal depression អក្សរកាត់ PND) មានកើតឡើងដល់ ១៥-២០ ភាគរយនៃម្តាយ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះច្រើនតែជាបញ្ហាលាក់បាំងមួយពីព្រោះស្ត្រីខ្លះមានការពិបាកក្នុងការនិយាយប្រាប់គេ។ ស្ត្រីដែលមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភរសាប់រសល់ ច្រើនតែព្យាយាមប្រាប់អ្នកដទៃព្រោះខ្លាចក្រែងអ្នកដទៃយល់ថាខ្លួនជាម្តាយ“មិនល្អ” ឬថាខ្លួនមិនអាច“ទ្រាំទ្រ”កើត។ កិច្ចនេះអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះរឹតតែមានអារម្មណ៍ដាច់ឆ្ងាយពីគេ។

ក៏ប៉ុន្តែគេមានជំនួយសំរាប់ស្ត្រីដែលមានការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំង និងការព្រួយបារម្ភអំពីក្រោយពីការសំរាលកូន ព្រមទាំងរក្សាទុកជាការសម្ងាត់ផង។ ការមានគំរោងការណ៍ទុកជាមុន ការមានដៃគូរចេះជួយគាំទ្រ ហើយនឹងការដឹងថាមានអ្នកណាដែលអាចជួយបាន បន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់ពីបញ្ហាទាំងនេះ។

តើរោគសញ្ញានៃការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំងមានអ្វីខ្លះ ?

ការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំងក្រោយពីការសំរាលកូន អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយក្នុង១ឆ្នាំក្រោយពីកំណើតកូន។ វាជាការធម្មតាដែលស្ត្រីមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភក្រោយពីការសំរាលកូនថ្មីៗ។ ក៏ប៉ុន្តែបើការព្រួយបារម្ភនេះនៅតែមានតទៅទៀតក្រោយពី២អាទិត្យ ឬប្រសិនបើស្ត្រីនោះបិតក្នុងសភាពធ្ងន់ធ្ងរពីរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះ វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីនោះដែលត្រូវរកជំនួយ ៖

- មានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភហើយអស់ទឹកចិត្ត; អស់ទឹកចិត្ត ឬគ្មានចិត្តសប្បាយជាមួយអ្វីៗ
- មានបញ្ហាក្នុងការមិនចង់បរិភោគអ្វី
- មានការពិបាកក្នុងការគេងទេវិញក្រោយពីការបំបៅកូន
- អារម្មណ៍ដើរហត់ទោះបីក្រោយពីការសំរាលកូនច្រើនខែមកហើយក្តី
- យំ អារម្មណ៍ម៉្លោះ ព្រួយបារម្ភ ឬប្របូកប្របល់; អារម្មណ៍មិនគ្រប់មិនគ្រាន់
- មានការស្មុតរន្ធត់(ជានិច្ច រាតតាចកស); មិនចង់ឲ្យគេទុកខ្លួននៅម្នាក់ឯង
- លែងមានចំណូលផ្នែកកាមតណ្ហា ទោះបីកូនអាចប្រើប្រាស់ខ្លួនខ្លួនហើយក្តី
- មិនចង់ចេញក្រៅ ឬជួបអ្នកដទៃ។

តើអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានការព្រួយបារម្ភក្នុងទឹកចិត្តខ្លាំង ?

ការមានកូនខ្លីដូចជារង្វាន់មួយ - ក៏ប៉ុន្តែវាអាចបង្កើតនូវភាពតានតឹងជាច្រើនដែរ។ ភាពជាម្តាយជាការថ្មីមួយដែលមានកិច្ចការនិងការទទួលខុសត្រូវជាច្រើន ហើយមានដំណាក់កាល - អ្នកអាចត្រូវការពេលសំរាប់លែងសំរួល។ ឋានៈជាមាតាបិតាអាចរឹតតែមានការពិបាកថែមទៀតសំរាប់មាតា ឬបិតាទោល ឬសំរាប់គូស្វាមីណាដែលគ្មានញាតិសន្តានសំរាប់ជួយ។ ជួនកាលអ្នកខ្លះពោលពាក្យថា “ម្តាយខ្ញុំមើលរក្សាកូន៦នាក់ - ចុះហេតុដូចម្តេចបានជាស្ត្រីដែលមានកូនតែ១២២មានបញ្ហា ?” ក៏ប៉ុន្តែពេលវេលាផ្លាស់ប្តូរ ហើយសព្វថ្ងៃនេះ

គួរស្វែងរកមើលចិញ្ចឹមកូនដោយគ្មានជំនួយពីញាតិសន្តាន ហើយវាអាចមានបញ្ហាថវិការដែលជំរុញឲ្យមានការបិទ
ធ្វើការ។ ការពិបាកផ្នែកភាសា និងការធ្លាប់ជួបប្រទះនូវទារុណកម្មនិងការខ្លោចផ្សា ក៏អាចបន្ថែមនូវការតាន
តឹងក្នុងការកិច្ចជាមួយ។

ចំពោះប្រពៃណីខ្លះ អ្នកជំនាន់មុនអាចមានជំនឿថា ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង បណ្តាលមកពីការមិនធ្វើតាមទំ
នៀមទម្លាប់នៅពេលមានផ្ទៃពោះឬក្រោយពីការសំរាលកូន - ក៏ប៉ុន្តែតាមការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យឃើញថា
វាមិនដូច្នោះឡើយ។ ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមិនមែនមានន័យថាស្ត្រីនោះជាម្តាយមិនល្អនោះទេ ហើយវា
ក៏មិនជាទារុណកម្មពីព្រះនោះដែរ។

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វី ដើម្បីបន្ថយនូវការកើតមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ?

ដោយការធ្វើគម្រោងការណ៍ទុកជាមុននៅពេលមានផ្ទៃពោះ (ជាពិសេសបើអ្នកធ្លាប់មានការព្រួយធ្លាក់ទឹក
ចិត្តពីមុន)។

- ធ្វើគម្រោងការណ៍ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗនៅមុំពេលសំរាលកូន (ឱទាហរណ៍ ការ
ផ្លាស់ផ្ទះ ការរុះរើជួសជុលផ្ទះ ការផ្លាស់ប្តូរការងារ)
- រៀបចំសំរាប់កំណើតកូនដោយទៅចូលរួមក្នុងថ្នាក់រៀនសំរាប់មុនពេលសំរាលកូន (ទោះបីអ្នកមាន
កូនពីមុនក្តី)
- រៀបចំដៃគូរ - ដោយពិគ្រោះពីបន្ទុកកិច្ចការថែមទៀតក្រោយពេលសំរាលកូន។ សុំឲ្យគាត់យកពេល
ឈប់ពីកន្លែងធ្វើការឲ្យបានច្រើនក្រោយពេលសំរាលកូន។
- រៀបចំឲ្យមានការគាំទ្រពីគ្រួសារឬមិត្តក្រោយពីពេលសំរាលកូន ជាពិសេសបើអ្នកមានកូនច្រើនឯ
ទៀត។ ឬស្ម័គ្រប្តី ឬបុគ្គលិកសង្គមការីមន្ទីរពេទ្យអំពីផ្នែកគាំទ្រផ្សេងៗទៀតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងពេលមានផ្ទៃពោះពីមុន សុំប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
និងឆ្លប។

បើអ្នកគិតថាអ្នកមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង តើអ្នកណាដែលអាចជួយ ?

- វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឆ្លបរបស់អ្នក។
- មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពទារក ព័រលយ ជហិលដហ្សៀដ ៖ ពលតហ ជនេតរេ
- ផ្នែកជំនួយគ្រួសារម្យ៉ាងហៅ Tresillian Family Care Service ទូរស័ព្ទប្រចាំការ២៤ម៉ោងលេខ
(02) 9787 5255 ឬ 1800 637 357 (ដោយគ្មានគិតតម្លៃបើទូរស័ព្ទពីតំបន់ឆ្ងាយ)
- សមាគមជំនួយម្តាយហៅ Karitane Mothercraft Society ទូរស័ព្ទប្រចាំការ២៤ម៉ោង លេខ
(02) 9794 1852 ឬ 1800 677 961 (ដោយគ្មានគិតតម្លៃបើទូរស័ព្ទពីតំបន់ឆ្ងាយ)

ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សុំអ្នកទាក់ទងទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ
Translating and Interpreting Service (អក្សរកាត់ TIS) លេខ 131 450។

អ្នកអាចយកព័ត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ
Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au>