multicultural health communication

Khmer / ខ្មែរ
[BHC-5925]

ការព្រួយបារម្មណ៍ក្រោយពីការសំរាលកូន – ជាបញ្ហា“លាក់បាំង”មួយ

Sad feelings after childbirth - a ’hidden’ problem

ទោះបីតាមធម្មតាការមានកូនខ្ចីជាព្រឹត្តិការណ៍សប្បាយមួយក្តី តែវាក៏ជាការពិតដែរដែលស្រ្តីខ្លះបែរជាមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ឬរសាប់រសល់ក្រោយពីការសំរាលកូន។ បញ្ហានេះជួនកាលគេហៅថា“ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងក្រោយពីការសំរាលកូន” (Postnatal depression អក្សរកាត់ PND) មានកើតឡើងដល់ ១៥-២០ ភាគរយនៃម្តាយ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះច្រើនតែជាបញ្ហាលាក់បាំងមួយពីព្រោះស្រ្តីខ្លះមានការពិបាកក្នុងការនិយាយប្រាប់គេ។ ស្រ្តីដែលមានអារម្មណ៍ព្រួយឬរសាប់រសល់ ច្រើនតែញញើតនឹងប្រាប់អ្នកដទៃព្រោះខ្លាចក្រែងអ្នកដទៃយល់ថាខ្លួនជាម្តាយ“មិនល្អ” ឬថាខ្លួនមិនអាច“ទ្រាំទ្រ”កើត។ កិច្ចនេះអាចធ្វើឲ្យស្រ្តីនោះរឹតតែមានអារម្មណ៍ដាច់ឆ្ងាយពីគេ។

ក៏ប៉ុន្តែគេមានជំនួយសំរាប់ស្រ្តីដែលមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង និងការព្រួយបារម្មណ៍ក្រោយពីការសំរាលកូន ព្រមទាំងរក្សាទុកជាការសម្ងាត់ផង។ ការមានគំរោងការណ៍ទុកជាមុន ការមានដៃគូរចេះជួយគាំទ្រ ហើយនឹងការដឹងថាមានអ្នកណាដែលអាចជួយបាន បន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់ពីបញ្ហាទាំងនេះ។

តើរោគសញ្ញានៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមានអ្វីខ្លះ ?
ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងក្រោយពីការសំរាលកូន អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយក្នុង១ឆ្នាំក្រោយពីកំណើតកូន។ វាជាការធម្មតាដែលស្រ្តីមានអារម្មណ៍ព្រួយក្រោយពីការសំរាលកូនថ្មីៗ។ ក៏ប៉ុន្តែបើការព្រួយបារម្មណ៍នេះនៅតែមានតទៅទៀតក្រោយពី២អាទិត្យ ឬប្រសិនបើស្រ្តីនោះឋិតក្នុងសភាពធ្ងន់ធ្ងរពីរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះ វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្រ្តីនោះដែលត្រូវរកជំនួយ ៖

- មានអារម្មណ៍ព្រួយហើយអស់ទឹកចិត្ត; អស់ទឹកចិត្ត ឬគ្មានចិត្តសប្បាយជាមួយអ្វីៗ
- មានបញ្ហាក្នុងការមិនចង់បរិភោគអ្វី
- មានការពិបាកក្នុងការគេងទេវិញក្រោយពីការបំបៅកូន
- អារម្មណ៍នឿយហត់ទោះបីក្រោយពីការសំរាលកូនច្រើនខែមកហើយក្តី
- យំ អារម្មណ៍ម៉ួម៉ៅ ព្រួយបារម្មណ៍ ឬច្របូកច្របល់; អារម្មណ៍មិនគ្រប់មិនគ្រាន់
- មានការស្លុតរន្ធត់(ផានិច ាតតាចកស); មិនចង់ឲ្យគេទុកខ្លួននៅម្នាក់ឯង
- លែងមានចំណូលផ្លែកកាមតណ្ហា ទោះបីកូនអាយុបានបីបួនខែហើយក្តី
- មិនចង់ចេញក្រៅ ឬជួបអ្នកដទៃ។

តើអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ?
ការមានកូនខ្ចីគឺដូចជារង្វាន់មួយ – ក៏ប៉ុន្តែវាអាចបង្កើតនូវភាពតានតឹងជាច្រើនដែរ។ ភាពជាម្តាយជាភារៈថ្មីមួយដែលមានកិច្ចការនិងការទទួលខុសត្រូវជាច្រើន ហើយមានដំណេកតិច – អ្នកអាចត្រូវការពេលសំរាប់លែសំរួល។ ឋានៈជាមាតាបិតាអាចរឹតតែមានការពិបាកថែមទៀតសំរាប់មាតា ឬបិតាទោល ឬសំរាប់គូស្វាមីណាដែលគ្មានញាតិសន្តានសំរាប់ជួយ។ ជួនកាលអ្នកខ្លះពោលពាក្យថា “ម្តាយខ្ញុំមើលរក្សាកូន៦នាក់ – ចុះហេតុដូចម្តេចបានជាស្រ្តីដែលមានកូនតែ១ឬ២មានបញ្ហា ?” ក៏ប៉ុន្តែពេលវេលាផ្លាស់ប្តូរ ហើយសព្វថ្ងៃនេះ

NSW GOVERNMENT | Health

គូស្វាមីមើលចិញ្ចឹមកូនដោយគ្មានជំនួយពីញាតិសន្តាន ហើយវាអាចមានបញ្ហាថវិការដែលជំរុញឲ្យមាតាបិតាធ្វើការ។ ការពិបាកផ្នែកភាសារ និងការធ្លាប់ជួបប្រទះនូវទារុណកម្មនិងការខ្លោចផ្សា ក៏អាចបន្ថែមនូងការតានតឹងក្នុងភារៈកិច្ចជាម្តាយ។

ចំពោះប្រពៃណីខ្លះ អ្នកជំនាន់មុនអាចមានជំនឿថា ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង បណ្តាលមកពីការមិនធ្វើតាមទំនៀមទម្លាប់នៅពេលមានផ្ទៃពោះឬក្រោយពីការសំរាលកូន – ក៏ប៉ុន្តែតាមការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យឃើញថាវាមិនដូច្នោះទ្បើយ។ ការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមិនមែនមានន័យថាស្ត្រីនោះជាម្តាយមិនល្អនោះទេ ហើយវាក៏មិនជាទារុណកម្មពីព្រះនោះដែរ។

<u>តើអ្នកអាចធ្វើអ្វី ដើម្បីបន្ថយនូវការកើតមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង</u> ?

ដោយការធ្វើគម្រោងការរណ៍ទុកជាមុននៅពេលមានផ្ទៃពោះ (ជាពិសេសបើអ្នកធ្លាប់មានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តពីមុន)។

- ធ្វើគម្រោងការណ៍ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗនៅម្តុំពេលសំរាលកូន (ឧទាហរណ៍ ការផ្លាស់ផ្ទះ ការរុះរើជួសជុលផ្ទះ ការផ្លាស់ប្តូរការងារ)
- រៀបចំសំរាប់កំណើតកូនដោយទៅចូលរួមក្នុងថ្នាក់រៀនសំរាប់មុនពេលសំរាលកូន (ទោះបីអ្នកមានកូនពីមុនក្តី)
- រៀបចំដៃគូរ – ដោយពិគ្រោះពីបន្ទុកកិច្ចការថែមទៀតក្រោយពេលសំរាលកូន។ សុំឲ្យគាត់យកពេលឈប់ពីកន្លែងធ្វើការឲ្យបានច្រើនក្រោយពេលសំរាលកូន។
- រៀបចំឲ្យមានការគាំទ្រពីគ្រួសារឬមិត្រក្រោយពីពេលសំរាលកូន ជាពិសេសបើអ្នកមានកូនច្រើនឯទៀត។ ឬសួរឆ្មប ឬបុគ្គលិកសង្គមការីមន្ទីរពេទ្យអំពីផ្នែកគាំទ្រផ្សេងៗទៀតក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងពេលមានផ្ទៃពោះពីមុន សុំប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនិងឆ្មប។

<u>បើអ្នកគឹតថាអ្នកមានការព្រួយធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង តើអ្នកណាដែលអាចជួយ</u> ?

- វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឆ្មបរបស់អ្នក។
- មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពទារក ព័រលេយ ជហិលដហ្យ៉ៀដ ះពលតហ ជនេតរេ
- ផ្នែកជំនួយគ្រួសារម្យ៉ាងហៅ Tresillian Family Care Service ទូរស័ព្ទប្រចាំការ២៤ម៉ោងលេខ (02) 9787 5255 ឬ 1800 637 357 (ដោយគ្មានគឹតតម្លៃបើទូរស័ព្ទពីតំបន់ឆ្ងាយ)
- សមាគមជំនួយម្តាយហៅ Karitane Mothercraft Society ទូរស័ព្ទប្រចាំការ២៤ម៉ោង លេខ (02) 9794 1852 ឬ 1800 677 961 (ដោយគ្មានគឹតតម្លៃបើទូរស័ព្ទពីតំបន់ឆ្ងាយ)
- ផ្នែកជំនួយម្យ៉ាងហៅ Jade House ទូរស័ព្ទ (02) 9754 2655 ។

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

អ្នកអាចយកពត៌មានផ្នែកសុខភាពបន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ ពីកំព្យូទ័រតាមរយៈ:
Multicultural Communication website at http://www.mhcs.health.nsw.gov.au