multicultural health communication

Khmer - ខ្មែរ
[OTH-6340]

ការធ្លាក់ចិត្តនៅក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌និងភាពជាមាតានៅគ្រាដំបូង
Depression during Pregnancy and Early Parenthood

ក្នុងអំឡុងពេលមានគភ៌និងភាពជាមាតានៅគ្រាដំបូង ស្ត្រីខ្លះរាយការណ៍ថា គេមានអារម្មណ៍:

- ខឹង
- តានតឹងក្នុងចិត្ត
- ខ្វល់ខ្វាយដោយយល់ថាខ្លួនបានធ្វើខុស
- ច្របូកច្របល់
- ព្រួយតក់ប្រាល់
- តូចចិត្ត
- ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ភ័យខ្លាច

ស្ត្រីខ្លះបញ្ចេញមតិឲ្យដឹងថា:
'ខ្ញុំព្រួយពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងខ្លាំងមែនទែន។'
'ខ្ញុំចេះតែចង់យំគ្រប់ពេលទាំងអស់.....'
'ខ្ញុំមិនអាចផ្ទង់អារម្មណ៍បាន, ខ្ញុំដូចជាមិនអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់....'
'ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមានអារម្មណ៍មួហ្មងខ្លាំងម្ល៉េះ នៅពេលដែលខ្ញុំមានកូនប្រុសដ៏ល្អបែបនេះទៅហើយនោះ?
'ខ្ញុំដូចជាមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ហើយគ្មានកម្លាំងកំហែងអ្វីទាំងអស់ ។'
'ខ្ញុំអស់កម្លាំង អស់កម្លាំងខ្លាំងមែនទែន ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចគេងបានសោះ។'
'មនុស្សផងទាំងពួងមានការចាប់អារម្មណ៍តែទៅលើកូនតូចនោះ...គ្មាននរណាមួយចាប់អារម្មណ៍អំពីអារម្មណ៍ខ្ញុំទេ។'
'ខ្ញុំមិនចង់ជួបនរណាមួយសោះ។'

បើសិនអ្នកជួបប្រទះនឹងអារម្មណ៍មួយចំនួនបែបនេះជារឿយៗនោះ អ្នកប្រហែលជាមានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយ។

ការធ្លាក់ទឹកចិត្តបង្អាក់រំខានដល់ការស់នៅរបស់ស្ត្រី នៅគ្រាដ៏សំខាន់មួយ ហើយអាចធ្វើឲ្យមានការប៉ះពាល់ទៅលើទារក កូនធំៗឯទៀត និង ទំនាក់ទំនងរវាងដៃគូឬប្តីប្រពន្ធ។ កំរិតនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ចំពោះឪពុកក៏មានការកើនឡើងគួរសមដែរ នៅឆ្នាំក្រោយពីកំណើតកូនរួចនោះ។

សញ្ញានិងអាការៈនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តរួមបញ្ចូល:
- តែងតែអស់កម្លាំងឬក៏ធ្វើសកម្មភាពហួសហេតុ។
- មិនអាចសំរានបានបើទុកជាមានឱកាសក៏ដោយ។
- ទ្រហោយំដោយមិនអាចទប់បានឬក៏មានអារម្មណ៍រលីងរលោងទឹកភ្នែក។
- ដឹងថាអារម្មណ៍អ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លាំង។

The National Postnatal Depression Program

A combined project of

beyondblue the national depression initiative

Translation of this material was funded by the Transcultural Mental Health Centre.

- មានអារម្មណ៍ថាឆាប់មួម៉ៅ ឬក៏មិនចូលចិត្តសូរសម្លេងនិងការប៉ះពាល់។
- ចេះតែគិតអំពីរឿងរ៉ាវមិនល្អ។
- ការមានអារម្មណ៍មិនពិតថាខ្លួនអ្នកមានការខ្វះខាត។
- អាការៈគ្របសន្ធប់ដោយការភ័យស្លុតនិងតក់ក្រហល់ភ័យខ្លាចខ្លាំងហួស។
- មិនអាចផ្ទង់អារម្មណ៍បាន។
- មានការភ្លេចភ្លាំងកាន់តែខ្លាំងឡើង។
- ភាពច្រឡំបល់ក្នុងចិត្តនិងគិតថាខ្លួនបានប្រព្រឹត្តខុស។
- បាត់បង់នូវចំណាប់អារម្មណ៍ ក្នុងការរួមភេទ ឬក៏អ្វីៗផ្សេងទៀត ដែលអ្នកធ្លាប់ចូលចិត្ត។
- មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច កណ្តោចកណ្តែង ប៉ុន្តែក៏មិនចង់នៅជាមួយនរណាដែរ។
- ទទួលទានតិចពេកឬក៏ច្រើនពេក។
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមិនអាចដោះស្រាយអ្វីចេញ។
- ខ្វល់គិតមមៃតែពីរឿងអ្វីមួយហួសហេតុឬមានគំនិតអំពីភាពទុក្ខសោកនិងសេចក្តីមរណា។
- មានគំនិតគិតអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឬក៏ធ្វើបាបកូន។
- បាត់បង់នូវការទុកចិត្តជឿជាក់លើខ្លួនឯង ហើយនិងការគោរពឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង។
- គ្មានសមត្ថភាពក្នុងការសប្បាយរីករាយ។

អារម្មណ៍សោកសៅជាប់ជានិច្ច ឬក៏រួមផ្សំជាមួយនឹងអារម្មណ៍ខ្លះៗ ដែលរៀបរាប់រួចមកហើយនេះ អស់រយៈពេលយ៉ាងតិចបំផុត 2 អាទិត្យ អាចជាសញ្ញាបង្ហាញអំពីបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយ។ បញ្ហានេះ អាចតម្រូវឲ្យមានការពិនិត្យវាយតម្លៃថែមទៀត និងការព្យាបាល។

មូលហេតុនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ការធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានគ្រប់ពេលទាំងអស់ នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ បញ្ហានេះជាទូទៅមានការជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ធំៗខ្លះដែលត្រូវការការដោះស្រាយ។ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំង:

ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងទំនាក់ទំនងគ្រួសារ:

- ការលែងលះគ្នា។
- មរណភាព។
- ផ្លាស់ប្តូរផ្ទះ។
- អាពាហ៍ពិពាហ៍
- កូនឬក៏សមាជិកណាមួយនៅក្នុងគ្រួសារបែកឆ្ងាយឬ 'ចាកចេញពីផ្ទះ '។

ព្រឹត្តិការណ៍ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាព:

- របួស/ការបាត់បង់អ្វីមួយផ្ទាល់ខ្លួន។
- ជម្ងឺយាយីសមាជិកជិតដិតណាមួយនៅក្នុងគ្រួសារ។

ព្រឹត្តិការណ៍ថវិកា/ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការងារ:

- ផ្លាស់ប្តូរការងារ។
- បាត់បង់ការងារ/ត្រូវគេបណ្តេញចេញពីការងារ។
- ដៃគូចាប់ផ្តើម/បញ្ឈប់កិច្ចការងារ។
- មានបំណុលឬក៏បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ។

មានកត្តានាំគ្រោះមួយចំនួនផងដែរ ដែលអាចធ្វើឲ្យស្រ្តីងាយធ្លាក់ទឹកចិត្ត ទាំងនៅមុនពេលនិងក្រោយពេលសំរាលកូន។ កត្តាទាំងនេះរួមបញ្ចូល:

- ប្រវត្តិនៅក្នុងគ្រួសារដែលមានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- មានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្តកាលពីគ្រាមុនៗ។
- ទំនាក់ទំនងមិនល្អជាមួយនឹងដៃគូ/គ្មានដៃគូ
- មានអារម្មណ៍គិតថាខ្លួនខ្វះការជួយឧបត្ថម្ភពីជនជិតស្និទ្ធ។
- កុមារភាពដែលមានការលំបាកឬក៏គ្មានការរីករាយ។
- បញ្ហាស្មុគស្មាញចំពោះមាតា ឬក៏ទារកនៅពេលឆ្លងទន្លេ។
- កំណើតកូនមិនគ្រប់ខែឬក៏លើសខែ ឬក៏កូនភ្លោះ។
- មានអារម្មណ៍មិនល្អឬក៏មិនសូវមានអារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាលជាមួយកូន។
- បញ្ហាជាមួយនឹងសុខភាពទារក។
- កូននោះមិនមែនជាកូនដែលខ្លួនចង់បាន (ដោយសាររូបរាងឬក៏ភេទជាដើម)
- ការបែកគ្នារវាងម្តាយនិងកូន។
- កូនដែលពិបាកក្នុងការមើលថែ (កាច, ដំណេកមិនទៀងទាត់ និងទម្លាប់បំបៅ)
- កង្វះខាតធនធានឬថវិកា។
- ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនបានគិតទុកជាមុន។
- ធ្លាប់មានប្រវត្តិអំពីការរំលោភ ឬក៏ធ្វើបាបផ្លូវភេទ។

គ្មាននរណាដឹងពិតប្រាកដឡើយអំពីមូលហេតុជាក់ច្បាស់នៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តមុននិងក្រោយពេលកំណើតកូន។ កត្តានាំគ្រោះផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួន មានឥទ្ធិពលទៅលើស្រ្តីនីមួយៗ ប៉ុន្តែភាពលំបាកតានតឹងក្នុងជីវិតរួមចំរុះគ្នាគួបផ្សំជាមួយនឹងកត្តាសង្គម អ័រម៉ូន និងផ្លូវកាយផង ដែលជំរុញឲ្យមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

មិនគួរមានការភាន់ច្រឡំរវាងការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពីកំណើតកូនជាមួយនឹង 'ការមួហ្មងសោកសៅក្នុងចិត្ត' ឡើយ ។ ស្រ្តីដល់ទៅ 80% ជួបប្រទះនឹង 'ភាពមួហ្មងសោកសៅក្នុងចិត្ត' ដែលច្រើនតែកើតមានឡើងខ្លាំង នៅពេល 3-5 ថ្ងៃក្រោយពីសំរាលទារករួច ហើយបង្កឡើងជាចំបងដោយការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូននៅពេលសំរាលកូន។ ស្រ្តីជាញឹកញយ មានអារម្មណ៍រលីងរលោងទឹកភ្នែក ហើយដូចជាមិនដឹងថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអស់រយៈពេល២-៣ថ្ងៃ។

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: http://www.mhcs.health.nsw.gov.au
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

ការយល់ដឹងថាការធ្លាក់ទឹកចិត្តជាបញ្ហាអាចព្យាបាលជាបាន គឺរឿងសំខាន់ ត្បិតអ្នកដែលមានបញ្ហានេះ អាចជាធូរស្បើយវិញបាន បើសិនជាមានការព្យាបាលសមរម្យ (ឧទាហរណ៍ ការប្រើថ្នាំ និងការប្រឹក្សាប្តូរយោបល់) ការគាំទ្រពីគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ ហើយនិង**ពេលវេលា**។

ជំរើសនៃការព្យាបាល

ស្ត្រីមានជំរើសជាច្រើនសំរាប់ព្យាបាលបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ យើងសុំជូនយោបល់ជាដំបូងថា ការនិយាយប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត, ឆ្មប គិលានុបដ្ឋាកសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ, វេជ្ជបណ្ឌិតបង្កើតកូនរបស់អ្នក ឬក៏អ្នកមានមុខវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពពាក់ព័ន្ធដទៃទៀត ដើម្បីឲ្យគេដឹងថាអ្នកកំពុងតែជួបប្រទះនឹងអារម្មណ៍ខ្លះក្នុងចំណោមអារម្មណ៍រៀបរាប់រួចមកហើយនេះ។ នៅក្នុងករណីខ្លះ ការមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់ ហើយនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក គឺជាការផ្តល់នូវឱកាសឲ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកធ្វើការបញ្ជាក់អះអាងស្តារទំនុកចិត្តសាឡើងវិញ និងគាំទ្រជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ។

ជំរើសទាំងនោះរួមបញ្ចូល:

- **ការប្រឹក្សាប្តូរយោបល់ផ្ទាល់**
  អ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សាស្តាប់បញ្ហារបស់អ្នក នៅក្នុងលក្ខណៈដែលមិនវាយតម្លៃវិនិច្ឆ័យ ហើយផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវការគាំទ្រដើម្បីជួយអ្នកឲ្យដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។

- **ការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត**
  ការព្យាបាលគឺធ្វើឡើងដើម្បីផ្តល់ការជួយគាំទ្រនិងបង្រៀនអ្នកនូវវិធីសាស្ត្រ សំរាប់ដោះស្រាយរោគសញ្ញា នៅគ្រាដែលធ្វើការដោះស្រាយនឹងកត្តាដើមចម ដែលប្រហែលជាធ្វើឲ្យអ្នករិតតែឆាប់មានបញ្ហានេះ។

- **ការប្រឹក្សាប្តូរយោបល់ជាមួយនឹងដៃគូ**
  ទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធមានការប្រែប្រួលនៅ ក្នុងអម្លុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្នុងភាពជាមាតា/បិតាគ្រាដំបូង ហើយបញ្ហានៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងដៃគូអាចកើតមានឡើងជាក់ច្បាស់។ ការប្រឹក្សាប្តូរយោបល់ជួយឲ្យប្តីប្រពន្ធដោះស្រាយបញ្ហារួមគ្នាដោយប្រសិទ្ធភាព ហើយជួយកែសំរួលទៅតាមការផ្លាស់ប្តូរដែលគេឆ្លងកាត់នៅគ្រាមុននិងក្រោយពេលកំណើតទារក។

- **ក្រុមឧបត្ថម្ភគាំពារ**
  ក្រុមទាំងនេះមានរួមបញ្ចូលទាំងក្រុមជួយខ្លួនឯង រៀបចំឡើងដោយអ្នកដែលបានហែលឆ្លងនូវបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះ ឬក៏ក្រុមឧបត្ថម្ភគាំទ្រ ដែលផ្តល់នូវឱកាសសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍ ទទួលពត៌មានមានប្រយោជន៍ និងបង្កើតវិធីសាស្ត្រ ដើម្បីជំនះដោះស្រាយទៅលើការលំបាកទាំងនោះ៕

- **ការប្រើថ្នាំ**
  ថ្វីបើការប្រើថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពក្តី ក៏ជាទូទៅគេមិនត្រូវប្រើថ្នាំតែឯងឡើយ ហើយថ្នាំគួរតែប្រើដោយមានការអម**ជាមួយនឹង**ការប្រឹក្សាប្តូរយោបល់ ការព្យាបាលឬក៏សេវាឧបត្ថម្ភគាំពារដទៃទៀត។ ថ្នាំអាចនាំមកនូវការធ្វើទុក្ខខ្លះៗដែលនាំឲ្យមានការរំខាន។ អ្នកគួរតែសុំឱវាទពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើថ្នាំ ហើយថាតើថ្នាំប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្តណាខ្លះដែលមានសុវត្ថិភាព សំរាប់ប្រើនៅពេលមានភគ៌ និង/ឬក៏ពេលបំបៅដោះកូន។

- **ការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬក៏មន្ទីរសំរាប់មាតានិងទារក**
  ម្តងម្កាល ស្ត្រីអាចឆ្លងកាត់នូវការធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះគម្រាមធ្វើបាបខ្លួនឯងឬក៏កូនរបស់ខ្លួន។ ការស្នាក់នៅជាអ្នកជម្ងឺនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យសំរាប់មាតានិងទារក គឺជាការពិចារណាមួយដ៏សំខាន់។

  បើសិនជារដ្ឋរបស់អ្នកមានមន្ទីរនេះ ទីនោះនឹងផ្តល់កន្លែងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពមួយសំរាប់មាតានិងទារករបស់គាត់ ដើម្បីឲ្យមានការឃ្លាំពិនិត្យមើល 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

  មន្ទីរខ្លះក៏ផ្តល់នូវកម្មវិធីមួយចំនួនសំរាប់ស្ត្រីនិងដៃគូរបស់គេ ក្នុងការដោះស្រាយនឹងបញ្ហាទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធ ជំនាញការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន និងទំនាក់ទំនងរវាងកូននិងម្តាយ។

  មន្ទីរថែទាំគ្រួសារ (Karitane & Tresillian) សំរាប់ការស្នាក់នៅ ក៏អាចជួយផ្តល់នូវការស្នាក់នៅក្នុងបែបផែនជាអ្នកជម្ងឺ ដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហានៃឥរិយាបថពាក់ព័ន្ធនិងទារក។

វិធីសាស្ត្រមានប្រយោជន៍សំរាប់ដោះស្រាយ ចំពោះការមានគភ៌និងគ្រាដំបូងនៃភាពជាមាតា/បិតា

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលស្ត្រីនិងដៃគូរបស់គេអាចធ្វើដើម្បីធ្វើឲ្យបទពិសោធន៍នៃការមានគភ៌និងការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន មានលក្ខណៈងាយស្រួលជាងមុន។ ខាងក្រោមនេះគឺជាការជូនយោបល់ខ្លះៗ:

ចំពោះមាតា

- មានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើននៅពេលមានគភ៌ ហើយការផ្លាស់ប្តូរនេះអាចនាំឲ្យមានភាពតានតឹង។ សូមជ្រាបអំពីរឿងនេះ ហើយពិភាក្សាអំពីរឿងនេះ។
- រៀបផែនការដើម្បីឲ្យមានជំនួយបន្ថែមទៀតនៅក្នុង១ខែឬ២ខែដំបូង ដោយសុំឲ្យដៃគូអ្នកឬក៏សមាជិកគ្រួសារអ្នកស្នាក់នៅផ្ទះជាមួយអ្នក។
- ពិភាក្សាជាមួយនឹងដៃគូរបស់អ្នក អំពីភាពខុសប្លែកនៅក្នុងជីវិតដែលអ្នកយល់ថា កើតមានឡើងដោយសារទារក ហើយនិងការប្រែប្រួលដែលអ្នកត្រូវអនុវត្ត ឧទាហរណ៍ ចរចារកវិធីសំរាប់ការចែករំលែកការងារជាប្រចាំនៅក្នុងផ្ទះ។
- ព្យាយាមកុំធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំដុំក្នុងជីវិត (ដូចជាការដូរផ្ទះ,ផ្លាស់ប្តូរការងារ) នៅក្នុងពេល២-៣ខែដំបូងក្រោយពីអ្នកសំរាលបុត្ររួច ឬក៏នៅគ្រាមានគភ៌ចាស់ខែហើយនោះ។

- ចែករំលែកការបារម្ភរបស់អ្នក ជាមួយនឹងជនណាមួយដែលអ្នកទុកចិត្ត។
- ឲ្យពេទ្យឆែកពិនិត្យសុខភាពជាទៀងទាត់។
- ជឿទុកចិត្តលើការវាយតម្លៃរបស់ខ្លួន ហើយរំលឹកប្រាប់ខ្លួនឯងថា អ្វីៗនឹងអាចធ្វើទៅបាន នៅគ្រាដែលអ្នករៀបចំខ្លួនទទួលយកតួនាទីថ្មី។
- រក្សានូវភាពកំប្លែងក្រមិចក្រមើម។
- ហៅឲ្យដៃគូចូលរួមនៅក្នុងការថែទាំកូនខ្ចីចាប់តាំងពីគ្រាដំបូង។
- សាកព្យាយាមសំរាកនិងសំរាននៅពេលដែលទារកគេង។
- ទៅជួបឲ្យបានស្គាល់គិលានុបដ្ឋាកសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ ឬក៏ក្រុមមាតា ដើម្បីពង្រីកប្រព័ន្ធឧបត្ថម្ភគាំពាររបស់អ្នក។
- សូមរកនរណាមួយដែលគួរឲ្យទុកចិត្តពឹងពាក់បាន ឲ្យមើលទារកអ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចឯកឃ្លាចំណាយពេលជាមួយនឹងដៃគូតែពីរនាក់។

ចំពោះបិតា

- សូមជំរុញឲ្យដៃគូរបស់អ្នកស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានជំនាញការ បើសិនជាត្រូវការជំនួយ ហើយគួរតែទៅជាមួយដៃគូដើម្បីឲ្យបានជាគ្នា។
- ត្រូវដឹងអំពីសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ហើយស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានជំនាញការ ដោយខ្លួនឯង បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- ផ្តល់នូវការធានាអះអាងស្តារទំនុកចិត្តឡើងវិញ និងការជួយគាំទ្រដល់ដៃគូអ្នក។
- ចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មក្នុងការថែទាំទារកក្មេងខ្ចីរបស់អ្នក។
- ព្យាយាមយល់ដល់សេចក្តីត្រូវការរបស់ដៃគូអ្នក ហើយផ្លាស់ប្តូរនូវការសង្ឃឹមរំពឹងទៅលើគាត់។
- ទទួលយកនូវសំណើផ្តល់ជំនួយសមរម្យពីអ្នកដទៃ។
- គ្រោងរៀបពេលវេលាជាមួយគ្នាក្នុងឋានៈជាដៃគូ ហើយធ្វើកិច្ចការជាមួយគ្នាចំពោះសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអ្នកធ្លាប់ចូលចិត្តធ្វើមុនពេលមានកូនខ្ចីនេះ។
- ត្រូវដឹងថា ចំណង់ផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីជាញឹកញាប់មានការធ្លាក់ចុះថយ ក្រោយពីសំរាលកូនរួច។ សូមបង្ហាញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់និងភាពស្និទ្ធស្នាល ដោយគ្មានការដាក់សម្ពាធទៅលើការរួមភេទ។

អ្នកអាចចាត់វិធានការខ្លះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ....

ស្ត្រីជាច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន បើសិនជាគេមិនអាចទប់ទល់ដោះស្រាយបាន ដោយមានជំនឿថា រឿងនេះគប្បីជាពេលដ៏រីករាយបំផុតនៃជីវិតរបស់គេ។

ការដឹងខ្លួនទទួលស្គាល់ថា ហេតុការណ៍ទាស់ឆ្គងបានកើតមានឡើង ហើយការដឹងខ្លួនថា ការស្វែងរកជំនួយគឺជារឿងធម្មតា ហើយការនិយាយប្រាប់គេឯងថា អ្នកមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ព្រួយតក់ក្រហល់ ខឹង ឬក៏ច្របូកច្របល់ គឺជារឿងសំខាន់។

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: http://www.mhcs.health.nsw.gov.au
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

ការធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមែនសុទ្ធតែជាបញ្ហាដែលអ្នកអាចដោះស្រាយបានដោយខ្លួនឯងឡើយ ហើយផ្នែកដែលពិបាកបំផុតនោះ គឺការស្វែងសុំរកជំនួយ។ កូនសៀវភៅនេះគួរតែជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសយកជំហានដំបូងទាំងឡាយ ដើម្បីរើបម្រះខ្លួនចេញពីបញ្ហានេះ។

សូមចងចាំថា ការធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាបញ្ហាអាចព្យាបាលបាន ហើយជាបញ្ហាដែលអ្នកដែលអាចរើបម្រះខ្លួនចេញបាន។

ស្វែងរកជំនួយ

- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានជំនាញក្នុងការធ្វើការងារ ជាមួយនឹងស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តពាក់ព័ន្ធនឹងកំណើតទារក។ វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនក៏មានសេចក្ដីរីករាយក្នុងការផ្ដល់សេវានេះ ឬក៏ធ្វើការបញ្ជូន បើសិនជាកិច្ចការនេះ ជារឿងសមរម្យគួរអនុវត្ត។
- សាកសួរស្ត្រីដទៃទៀតដែលអ្នកដឹងអំពីបទពិសោធន៍របស់គេ ហើយអំពីរបៀបដែលគេបានដោះស្រាយទប់ទល់នឹងបញ្ហា ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការមានផ្ទៃពោះនិងភាពជាមាតា។ ចូរសាកសួរស្ត្រីទាំងនោះអំពីទីកន្លែងនិងនរណាដែលគេស្វែងរកជំនួយ។
- ស្វែងរកនរណាម្នាក់ (មិត្តភក្ដិ, សាច់ញ្ញាតិ ឬក៏សហការី) ដែលស្ដាប់ការសារស័ព្ទរបស់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់និងដោយគាំទ្រ ហើយដោយគ្មានការវាយតម្លៃ ហើយជាអ្នកដែលទំនងជាយល់នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែបែហលឆ្លង និងជាជនដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួលក្នុងការនិយាយជាមួយ និងសាកសួរសំណួរទាំងពួង។

បើសិនជាអ្នកមានការបារម្ភអំពីរបៀបដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ ឬក៏ទប់ទល់ដោះស្រាយនិងភាពជាមាតានេះ សូមពិភាក្សា ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ឆ្មប វេជ្ជបណ្ឌិតបង្កើតកូន ឬក៏គិលានុបដ្ឋាកសុខភាពគ្រួសារនិងកុមារ។

បើសិនជាអ្នកត្រូវការឱវាទពីអ្នកឯកទេស ស្ដីអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយពេលសំរាលកូនរួច អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ Transcultural Mental Health Centre (មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្លងកាត់វប្បធម៌) តាមរយៈទូរស័ព្ទ (02) 9840 3800 ។

បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីប្រើទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសា (TIS) លេខ 131 450 ដែលអាចទាក់ទង Transcultural Mental Health Centre ជំនួសឲ្យអ្នកបាន។

អ្នកអាចស្វែងរកពត៌មានអំពីសុខភាពថែមទៀតជាភាសាអ្នក នៅតាមគេហទំព័រនៃអ៊ិនធឺណិត របស់អង្គការ Multicultural Communication (ទំនាក់ទំនងពហុវប្បធម៌) នៅឯ http://mhcs.health.nsw.gov.au ។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះគឺជាលេខត្រឹមត្រូវនៅគ្រាដែលបោះពុម្ពផ្សាយ ប៉ុន្តែមិនបានទទួលការកែតម្រូវជាហូរហែទេ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវតែឆែករកលេខទូរស័ព្ទទាំងនេះ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទហើយ៕