

ອາການຈິດໃຈຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າລະຍະຖືພາແລະໄວຕົ້ນເປັນພໍ່ແມ່ Depression during Pregnancy and Early Parenthood

ລະຍະຖືພາແລະໄວຕົ້ນເປັນພໍ່ແມ່, ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍບາງຄົນແຈ້ງບອກວ່າພວກເຂົາຮູ້ສຶກ:

- ໃຈຮ້າຍ
- ເໝືອຍລຳບາກໃຈ
- ຮູ້ສຶກຜິດ
- ສັບສິນ
- ກັງວົນ
- ບໍ່ພໍໃຈ
- ໂສກເສົ້າ
- ຢ້ານກົວ

ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍບາງຄົນໃຫ້ຄວາມເຫັນວ່າ:

Some women comment:

'ຂ້ອຍມີແຕ່ກັງວົນຫຼາຍແທ້ໆກັບທຸກສິ່ງຢ່າງ.'

'ຂ້ອຍມີແຕ່ຢາກຮ້ອງໃຫ້ຕະຫຼອດເວລາ ...'

'ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຕັ້ງໃຈໄດ້, ຂ້ອຍຄືບໍ່ສາມາດເຮັດຫຼັງໄດ້ ...'

'ຂ້ອຍສາມາດຮູ້ສຶກເປັນຮ້າຍແທ້ໄດ້ຢ່າງໃດເວລາໄດ້ມີລູກນ້ອຍຈົບງາມອັນນີ້?'

'ຂ້ອຍສັບສິນແລະໝົດແຮງ.'

'ຂ້ອຍເໝືອຍ...ເໝືອຍແທ້ໆ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດນອນໄດ້.'

'ຄົນນັ້ນມີແຕ່ສິນໃຈກັບລູກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ...ບໍ່ມີໃຜສິນໃຈວ່າຂ້ອຍຮູ້ສຶກຢ່າງໃດ.'

'ຂ້ອຍບໍ່ຢາກເຫັນໃຜໝົດ.'

ຖ້າວ່າທ່ານມີປະສົບການເລື້ອຍໆກັບຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຢ່າງເຫຼົ່ານີ້, ທ່ານອາດມີອາການ ໂສກເສົ້າ ຫງ່ວມເຫງົາ.

ອາການໂສກເສົ້າຫງ່ວມເຫງົາຂັດຈັງຫວະຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍຕອນເວລາອັນສຳຄັນທີ່ສຸດ ແລະ ສາມາດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງຫຼາຍຢ່າງກັບລູກນ້ອຍ, ລູກຜູ້ໃຫຍ່ແລະຄວາມສຳພັນຂອງຜິວເມັງ. ລະດັບ ອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າຕ່າງໆສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ທັງຫຼາຍນັ້ນ ກໍເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍທີ່ສຸດໃນປີຕາມ ມາຫຼັງຈາກລູກເກີດ.



A combined project of





ສິ່ງຊີ້ບອກແລະອາການຕ່າງໆຂອງອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າຮວມມື:

Signs and symptoms of depression include:

- ເພີ່ມອຍໝົດແຮງຫຼືວ່າບໍ່ຢູ່ຊຶ່ງຕະຫຼອດ.
- ບໍ່ສາມາດນອນໄດ້ເຖິງແມ່ນວ່າມີໂອກາດ.
- ຮ້ອງໃຫ້ຢຸດຍ້ອງຍໍໄດ້ ຫຼືວ່າຮູ້ສຶກນໍ້າຕາອອກ.
- ຮູ້ສຶກວ່າອາລົມທັງຫຼາຍຂອງທ່ານປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນ.
- ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍງ່າຍຫຼືວ່າທົນຕໍ່ສຽງຫຼືວ່າການຈັບບາຍບໍ່ໄດ້.
- ຄິດໄປໃນທາງບໍ່ດີຕະຫຼອດ.
- ຮູ້ສຶກແບບເປັນໄປບໍ່ໄດ້ວ່າຕົນບໍ່ພຽງພໍ.
- ເປັນກັງວົນຫຼືວ່າຕົກໃຈຫຼາຍ.
- ບໍ່ສາມາດຕັ້ງໃຈໄດ້.
- ເກີດມັກລົມຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ສັບສົນແລະຮູ້ສຶກຜິດ.
- ເສັຽຄວາມສົນໃຈເຮື່ອງຄວາມສຸກທາງເພດ ຫຼືວ່າສິ່ງອື່ນໆທີ່ເຄີຍມັກ.
- ຮູ້ສຶກຢ້ານກົວ, ໂດດດຽວ, ແຕ່ກໍບໍ່ຕ້ອງການຢູ່ກັບຄົນອື່ນ.
- ກິນໜ້ອຍໂພດຫຼືວ່າຫຼາຍໂພດ.
- ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສາມາດອົດທົນໄດ້.
- ວິນວາຍຢູ່ກັບຄວາມຄິດຫຼືໄຫຼໄຜ່ຜັນຫຼືວ່າໜ້າຢ້ານກົວຕ່າງໆ.
- ຄວາມຄິດຫຼາຍຢ່າງຢາກທຳຮ້າຍຕົວເອງຫຼືວ່າທຳຮ້າຍລູກທ່ານເອງ.
- ບໍ່ມີຄວາມແນ່ໃຈແລະຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວເອງຕໍ່າ.
- ບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃຫ້ຕົວມ່ວນຊື່ນໄດ້.

ອາລົມບໍ່ດີໂດຍບໍ່ລົດລະ, ພ້ອມກັບຄວາມຮູ້ສຶກບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້, ໄປລະຍະຢ່າງໜ້ອຍ 2 ອາທິດ, ອາດຊື້ບອກອາການຂອງຄວາມໂສກເສົ້າ ຫງ່ວມເຫງົາ. ນີ້ອາດຕ້ອງການໃຫ້ມີການກວດກາແລະການປິ່ນປົວເພີ່ມເຕີມອີກ.

ເຫດຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ມີອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າ

Causes of Depression

ອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນເວລາໃດກໍໄດ້ໃນຊີວິດຂອງທ່ານ. ມັນສ່ວນມາກກ່ຽວກັບເຫດການບາງຢ່າງອັນໃຫ່ງຫຼວງ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ທົນສູ້ນຳ. ເຫດການເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຮວມມື:



ການປ່ຽນແປງໃນຄວາມສໍາພັນຕ່າງໆໃນຄອບຄົວ:

Change in Family Relationships:

- ການຢ່າຮ້າງ.
- ການເສັງຊີວິດ.
- ການຍ້າຍເຮືອນ.
- ການແຕ່ງງານ.
- ລູກຫຼີວ່າສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນຍ້າຍໄປຈາກບ້ານຫຼືວ່າ 'ໜີອອກຈາກບ້ານ'.

ເຫດຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວກັບສຸກຂະພາບ:

Health Related Events:

- ການເຈັບຕົວ / ການປ່ວຍ.
- ການປ່ວຍຂອງສະມາຊິກໃກ້ຊິດຂອງຄອບຄົວ.

ເຫດຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວກັບວຽກງານ / ການເງິນ:

Work Related / Financial Events:

- ມີການຈະປ່ຽນວຽກ.
- ຖືກໄລ່ອອກ / ຈະເສັງວຽກຂອງທ່ານ.
- ຄູ່ຄອງຕົນຈະເລີ່ມ / ຈະຢຸດວຽກ.
- ມີໜີ້ສິນຫຼືວ່າເສັງຊັບສິນ.

ມີກໍລະນີການສ່ຽງອັນສໍາຄັນຫຼາຍຢ່າງເໝືອນກັນ ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍເກີດມີອາການຊຶງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າໄດ້ງ່າຍຫຼາຍຂຶ້ນ ທັງກ່ອນແລະຫຼັງຈາກອອກລູກ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຮວມມີ:

- ມີອາການຊຶງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າໃນປະຫວັດຂອງຄອບຄົວ.
- ມີລະຍະມີອາການຊຶງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າມາແຕ່ກ່ອນ.
- ຄວາມສໍາພັນກັບການມີຄູ່ຄອງ / ບໍ່ມີຄູ່ຄອງບໍ່ດີ.
- ບໍ່ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສົມຄວນໄດ້ຮັບຈາກພວກທີ່ໃກ້ຊິດກັບທ່ານ.
- ໄວເດັກລຳບາກຫຼືວ່າບໍ່ເບີກບານ.
- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍຢ່າງຕ່ອນອອກລູກສໍາລັບຜູ້ເປັນແມ່ຫຼືວ່າລູກນ້ອຍ.
- ການເກີດກ່ອນກຳນົດ, ກາຍກຳນົດຫຼືວ່າອອກພ້ອມກັນມີຫຼາຍຄົນ.
- ຮູ້ສຶກໄປໃນທາງບໍ່ດີຫຼືວ່າຄວາມຜູກພັນມີຈຳກັດກັບລູກນ້ອຍ.
- ບັນຫາຕ່າງໆກັບສຸກຂະພາບລູກນ້ອຍ.
- ບໍ່ແມ່ນລູກນ້ອຍແບບທີ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈໄວ້ (ໜ້າຕາຜິວພັນ, ເພດ).
- ການແຍກແມ່ນແລະລູກນ້ອຍໜີ້ຈາກກັນ.



- 'Difficult baby' ລູກລ້ຽງລຳບາກ (ອາລົມ, ນິດໄສນອນຕ່າງໆ, ການປະພຶດຕ່ອນກິນ).
- ຖານະເສັຽປຽບເຮືອງສັງຄົມ-ເສດຖະກິດ.
- ການຖືພາທີ່ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ.
- ມີການລ່ວງເກີນທາງເພດຫຼືວ່າຖືກຕີໃນອະດີດຜ່ານມາ.

ເຫດແນ່ນອນແທ້ຕ່າງໆຂອງອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າອັນເປັນກ່ອນແລະຫຼັງຈາກອອກລູກນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮູ້ແທ້ຈິງ. ກໍລະນີສ່ຽງແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຢ່າງມີສ່ວນສຳລັບຜູ້ຍິງແຕ່ລະຄົນ ແຕ່ມັນແມ່ນການໂຮມກັນຂອງອາການເໝືອຍຈິດໃຈໃນຊີວິດຕ່າງໆນັ້ນ ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າເກີດຂຶ້ນໂລດ, ພ້ອມກັນກັບເຮືອງກໍລະນີທາງຮ່າງກາຍ, ນ້ຳເຊື້ອ ໂຮຣ໌ໂມນແລະສັງຄົມ.

ອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າທີ່ຕິດຕາມມາຫຼັງຈາກອອກລູກນັ້ນ ບໍ່ຄວນເອົາໄປສັບສົນກັບ 'baby blues' ອາການຮູ້ສຶກບໍ່ມ່ວນບໍ່ຊື່ນຫຼັງຈາກອອກລູກ. ຮອດຈຳນວນ 80% ຂອງຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍມີປະສົບການເຮືອງ 'blues' ຮູ້ສຶກບໍ່ມ່ວນບໍ່ຊື່ນຫຼັງຈາກອອກລູກນັ້ນ ທີ່ເປັນແຮງສູງສຸດພາຍໃນ ສາມ-ຫາ-ຫ້າມື້ຕາມຫຼັງອອກລູກ ແລະສ່ວນມາກແມ່ນເປັນດ້ວຍການປ່ຽນແປງຕ່າງໆຂອງນ້ຳເຊື້ອ ໂຮຣ໌ໂມນ ຕ່ອນເວລາອອກລູກ. ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍສ່ວນມາກຮູ້ສຶກນ້ຳຕາອອກແລະຮູ້ສຶກເຫຼືອລື້ນນ້ອຍໜຶ່ງໄປສາມສີ່ມື້.

ມັນສຳຄັນຕ້ອງເຂົ້າໃຈໃຫ້ແຈ້ງວ່າອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າແມ່ນອາການອັນນຶ່ງທີ່ປິ່ນປົວໄດ້, ແມ່ນອັນນຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດຄືນດີໄດ້ ຖ້າໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວອັນເໝາະສົມ (ຕົວຢ່າງ ຢາແລະການໃຫ້ຄຳປຶກສາ), ຄວາມຊົດຊ່ວຍຈາກຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນຕ່າງໆແລະເວລາ.

ທາງເລືອກຕ່າງໆໃນການປິ່ນປົວ

Treatment Options

ມີທາງເລືອກຫຼາຍຢ່າງມີໃຫ້ຕໍ່ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍທີ່ມີອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າ. ພວກເຮົາຂໍແນະນຳປະການທຳອິດໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຂອງທ່ານເອງ, ນາງຜະດຸງຄັນ, ພະຍາບານສຸກຂະພາບເດັກແລະຄອບຄົວ, ທ່ານໝໍເບິ່ງການຖືພາຫຼືວ່າຜູ້ຊ່ຽວຊານສຸກຂະພາບຄົນອື່ນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນຳ ວ່າທ່ານກຳລັງມີຄວາມຮູ້ສຶກບາງຢ່າງເຫຼົ່ານີ້. ໃນບາງກໍລະນີ, ຖ້າມີຄວາມສາມາດຮັບຮູ້ແລະເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆຂອງທ່ານ, ເຮັດໃຫ້ພວກທີ່ຢູ່ອ້ອມທ່ານມີໂອກາດເຮັດໃຫ້ທ່ານແນ່ໃຈແລະຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃນການຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານຕ້ອງການນັ້ນ.

ທາງເລືອກຕ່າງໆຮວມມີ:

Options include:

- ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນຕົວບຸກຄົນ



ຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສານັ້ນຟັງເລື່ອງບັນຫາຕ່າງໆຂອງທ່ານແບບໃນທາງບໍ່ຕັດສິນຢ່າງໃດແລະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊົດຊ່ວຍທ່ານແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ.

- **ການປິ່ນປົວດ້ານຈິດໃຈ**

ການປິ່ນປົວແນໃສ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແລະສອນຍຸດທະວິທີຕ່າງໆໃຫ້ທ່ານໄປກໍາກັບອາການຕ່າງໆ ໃນລະຍະແກ້ໄຂກໍລະນີອັນສໍາຄັນຕ່າງໆຢູ່ ອັນທີ່ອາດໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄວາມອ່ອນແອຂອງທ່ານເປັນແຮງຂຶ້ນກັບບັນຫາທີ່ກໍາລັງມີ.

- **ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຕໍ່ຄູ່ຜົວເມັງ**

ຄວາມສໍາພັນຂອງຄູ່ຜົວເມັງປ່ຽນແປງລະຍະຖືພາແລະຕົ້ນການເປັນພໍ່ແມ່ ແລະຄວາມລໍາບາກໃນການເວົ້າການຈາກັນຕ່າງໆລະຫວ່າງຄູ່ຄອງຊີວິດກັນອາດເຮັດໃຫ້ແຮງຂຶ້ນ. ການຂໍຄໍາປຶກສາຊ່ວຍຄູ່ຜົວເມັງຮ່ວມມືກັນເຮັດໃຫ້ໄດ້ຜົນດີແທ້ຈິງ ແລະຊົດຊ່ວຍການປັບຕົວເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາ ທີ່ໄດ້ປະສົບການກ່ອນແລະຫຼັງຈາກອອກລູກ.

- **ໝວດໃຫ້ການຊົດຊ່ວຍທັງຫຼາຍ**

ພວກເຮົານີ້ຮວມມີໝວດຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງທັງຫຼາຍໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ດໍາເນີນການໂດຍພວກຄົນທີ່ໄດ້ມີປະສົບການກັບບັນຫາຕ່າງໆແບບດຽວກັນ, ຫຼືວ່າໝວດໃຫ້ການຊົດຊ່ວຍຕ່າງໆທີ່ໃຫ້ໂອກາດເອົາປະສົບການຕ່າງໆນັ້ນມາເລົ່າສູ່ກັນຟັງ, ເກັບເອົາລາຍລະອຽດຂໍ້ໝູນອັນເປັນປະໂຫຍດແລະສ້າງຕັ້ງຍຸດທະວິທີຕ່າງໆເພື່ອເອົາຊະນະຄວາມລໍາບາກທັງຫຼາຍ.

- **ຢາປົວ**

ຢາປົວ, ເຖິງແມ່ນວ່າໄດ້ຜົນດີ, ທົ່ວໄປແລ້ວບໍ່ຄວນໃຊ້ປ່ຽວແຕ່ຢ່າງດຽວແລະຄວນໃຫ້ມີການປຶກສາ, ການປິ່ນປົວຫຼືວ່າໄປຫາບ່ອນບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອບ່ອນອື່ນຫຼັງຈາກນັ້ນ. ຢາປົວອາດເຮັດໃຫ້ມີອາການເປັນແນວອື່ນອັນລໍາຄານຫຼາຍຢ່າງ. ທ່ານຄວນຊອກຫາຄໍາແນະນໍາຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາປົວ ແລະແມ່ນຢາລະອຽດອາການໂສກເສົ້າອັນໃດທີ່ປອດໄພກິນໄດ້ລະຍະຖືພາ ແລະ/ຫຼືວ່າລະຍະເອົານົມແມ່ລ້ຽງລູກ.

- **ໄປເຂົ້າໂຮງໝໍຫຼືວ່າໜ່ວຍເບິ່ງແຍງແມ່-ລູກ**

ບາງຄັ້ງບາງຄາວຜູ້ຍິງອາດມີປະສົບການກັບອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າ ຮ້າຍແຮງຫຼາຍຜູ້ຍິງຄົນນັ້ນອາດຊູ່ຈະທໍາຮ້າຍຕົວລາວເອງ ຫຼືວ່າລູກນ້ອຍຂອງລາວ. ການຮັບຄືນໄຂ້ເຂົ້າໄປຫາໜ່ວຍເບິ່ງແຍງແມ່-ລູກນ້ອຍຫຼືວ່າໂຮງໝໍແມ່ນການພິຈາລະນາອັນສໍາຄັນອັນນຶ່ງ.



ຖ້າວ່າຮັດຂອງທ່ານມີໜ່ວຍຮັກສານີ້, ພວກເຂົາບໍລິການໃຫ້ສະຖານທີ່ອັນປອດໄພໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ແລະລູກນ້ອຍ ໃຫ້ຢູ່ພາຍໃຕ້ການກຳກັບຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້.

ສູນຕ່າງໆບາງບ່ອນກໍໃຫ້ບໍລິການໂຄງການຕ່າງໆສຳລັບຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍແລະຄູ່ຄອງຊີວິດຂອງພວກເຂົາໃຫ້ແກ້ໄຂກັບບັນຫາຕ່າງໆຂອງຜົວເມັງ, ຄວາມຮູ້ເຮືອງເປັນພໍ່ແມ່ແລະຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງແມ່-ເດັກ.

ສູນດູແລຄອບຄົວຕາມຄຸ້ມບ້ານຢູ່ຕ່າງໆ (Karitane & Tresillian) ກໍອາດສາມາດບໍລິການໃຫ້ຄົນໄຂ້ຢູ່ນອນໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ແກ້ໄຂບັນຫາການປະພຶດຕ່າງໆກ່ຽວກັບເດັກ.

ຍຸດທະວິທີສູ້ທົນອັນເປັນປະໂຫຍດສຳລັບການຖືພາແລະໄວຕົ້ນການເປັນພໍ່ແມ່

Useful coping Strategies for Pregnancy and Early Parenthood

ມີຫຼາຍສິ່ງຢ່າງທີ່ຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍແລະຄູ່ຄອງຂອງພວກເຂົາສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການປະສົບການເຮືອງການຖືພາແລະການເປັນພໍ່ແມ່ງ່າຍຂຶ້ນ. ໝູ່ນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:

ສຳລັບຜູ້ເປັນແມ່ນທັງຫຼາຍ

For Mothers

- ມີຫຼາຍສິ່ງຢ່າງປ່ຽນແປງລະຍະຖືພາ ແລະການປ່ຽນແປງສາມາດເຮັດຈິດໃຈເໝືອນ. ຈະຕ້ອງໃຫ້ເຂົາໃຈໄວ້ເຮືອງນີ້ແລະເວົ້າກ່ຽວກັບມັນ.
- ວາງແຜນໃຫ້ມີຜູ້ຊົດຊ່ວຍເພີ່ມເຕີມໃນເດືອນທຳອິດຫຼືວ່າເດືອນທີສອງ ໂດຍຮ້ອງຂໍຄູ່ຄອງຂອງທ່ານຫຼືວ່າສະມາຊິກຄອບຄູ່ໃດຜູ້ນຶ່ງໃຫ້ຢູ່ບ້ານກັບທ່ານ.
- ເວົ້າລົມກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານເຮືອງຄວາມແຕກຕ່າງ ທີ່ທ່ານຄິດວ່າລູກນ້ອຍຈະເຮັດຕໍ່ຊີວິດຂອງພວກທ່ານ ແລະການປ່ຽນແປງຕ່າງໆທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ທຳ, ຕົວຢ່າງ ເຈລະຈາວິທີທາງຕ່າງໆເພື່ອແບ່ງເບົາວຽກປະຈຳຕ່າງໆໃນບ້ານ.
- ພະຍາຍາມຢ່າທຳການປ່ຽນແປງຕ່າງໆຂອງຊີວິດອັນໃຫ່ງຫຼວງ (ຍ້າຍເຮືອນ, ປ່ຽນວຽກ) ໃນສາມສີ່ເດືອນທຳອິດ ຫຼັງຈາກທ່ານມີເດັກຂອງທ່ານ, ຫຼືວ່າລະຍະທ້າຍໃນການຖືພາ.
- ເລົ່າຄວາມເປັນຫ່ວງຕ່າງໆຂອງທ່ານຕໍ່ໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ທ່ານເຊື່ອໃຈ.
- ໄປກວດສຸກຂະພາບເປັນປະຈຳ.
- ເຊື່ອໃນການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານເອງແລະເຕືອນທ່ານເອງວ່າສິ່ງຕ່າງໆຈະສາມາດກຳກັບໄດ້ດີຂຶ້ນ ເວລາທ່ານປັບຕົວເຂົ້າກັບບົດບາດໃໝ່ຂອງທ່ານ.
- ຮັກສາຄວາມມີອາລົມດີ!
- ໃຫ້ເອົາຄູ່ຄອງຊີວິດຂອງທ່ານກ່ຽວຂ້ອງນຳໃນການດູແລລູກຂອງທ່ານຕັ້ງແຕ່ຕອນເລີ້ມຕົ້ນ.
- ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນຫຼືວ່ານອນເວລາເດັກຂອງທ່ານກຳລັງນອນ.



- ໃຫ້ຮູ້ນາງໝໍສຸກຂະພາບເດັກແລະຄອບຄົວເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼືວ່າໝວດຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເພື່ອຂະຫຍາຍວິທີການຂໍຄວາມຊົດຊ່ວຍຂອງທ່ານ.
- ຊອກຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ອາໄສໄດ້ແລະໄວ້ໃຈໄດ້ມາເຝົ້າດູແລລູກ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດໃຊ້ເວລາໂລດດ່ຽວກັບຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ.

ສຳລັບຜູ້ເປັນພໍ່ທັງຫຼາຍ

For Fathers

- ສະໜັບສະໜູນຄູ່ຄອງຂອງທ່ານໃຫ້ໄປຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພວກຊ່ຽວຊານຖ້າວ່າຕ້ອງການແລະເຖິງຮອດຕິດຕາມລາວໄປນຳ.
- ໃຫ້ເຂົ້າໃຈໄວ້ເຮືອງສຸກຂະພາບແລະການຢູ່ດີຂອງທ່ານເອງ ແລະ ໃຫ້ທ່ານເອງໄປຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພວກຊ່ຽວຊານຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຫງ່ວມເຫງົາ.
- ໃຫ້ຄວາມແນ່ໃຈແລະຊົດຊ່ວຍຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ມີເຂົ້າມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງທ້າວທັນໃນການດູແລລູກເກີດໃໝ່ຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ພະຍາຍາມເປັນຄົນມີຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄູ່ຄອງຂອງທ່ານ ແລະດັດແປງໃນສິ່ງທີ່ຫວັງຂອງທ່ານຈາກລາວ.
- ໃຫ້ຮັບຄຳສເນີຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆອັນສົມຄວນຈາກຄົນອື່ນໆ.
- ວາງແຜນໃຊ້ເວລາບາງເທື່ອຢູ່ນຳກັນຖານແມ່ນຜົວເມັງກັນ ແລະທຳການກະທຳບາງຢ່າງນຳກັນທີ່ພວກທ່ານເຄີຍມັກກ່ອນທີ່ຈະໄດ້ລູກຂອງພວກທ່ານ.
- ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍສ່ວນມາກມີຄວາມສົນໃຈໜ້ອຍລົງເຮືອງຄວາມຕ້ອງການທາງເພດພາຍຫຼັງອອກລູກ. ໃຫ້ສະແດງຄວາມຮັກແລະສະໜິດໂດຍບໍ່ມີການບັງຄັບເຮືອງທາງເພດ.

ທ່ານສາມາດທຳບາງຢ່າງກ່ຽວກັບມັນໄດ້...

You can do something about it ...

ຜູ້ຍິງຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກລະອາຍໃຈ ຖ້າວ່າພວກເຂົາບໍ່ສູ້ບໍ່ໄດ້, ເພາະເຊື່ອວ່ານີ້ຄວນແມ່ນເວລາທີ່ສຸກໃຈທີ່ສຸດຂອງຊີວິດພວກເຂົາ.

ມັນສຳຄັນທີ່ທ່ານເອງຕ້ອງຍອມຮັບ ເວລາບາງຢ່າງມີການຜິດຜາດ ແລະໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າມັນບໍ່ເປັນທັງໝົດທີ່ຕ້ອງຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອແລະບອກຄົນວ່າທ່ານຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ກັງວົນ, ໃຈຮ້າຍຫຼືວ່າສັບສົນ.

ອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າບໍ່ແມ່ນບາງຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂດ້ວຍຕົວເອງໄດ້ຕະຫຼອດ ແລະພາກສ່ວນທີ່ລຳບາກທີ່ສຸດແມ່ນຍິນເມືອອກໄປຫາແລະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ປຶ້ມນ້ອຍອັນນີ້ຄວນຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃຫ້ທຳບາດກ້າວທຳອິດເຫຼົ່ານັ້ນເພື່ອການຫາຍດີຄືນ.



ຈິ່ງຈຳໄວ້ວ່າ, ອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າແມ່ນອາການທີ່ປົ່ນປົວໄດ້ແລະອັນນຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດຄົ້ນຄິດໄດ້.

ການຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ

Finding Help

- ໃຫ້ຊອກຜູ້ຊ່ວຍຊານທີ່ມີປະສົບການໃນການເຮັດວຽກກັບຜູ້ຍິງຕ່າງໆທີ່ມີບັນຫາເຮືອງສຸກຂະພາບທາງຈິດໃຈກ່ຽວກັບການອອກລູກ. ທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນຈະພໍໃຈໃຫ້ບໍລິການເຮືອງອັນນີ້, ຫຼືວ່າໃຫ້ໜັງສືສິ່ງຫາໃຜຜູ້ນຶ່ງອີກຖ້າວ່າເໝາະສົມ.
- ໃຫ້ຖາມຜູ້ຍິງທັງຫຼາຍຄົນອື່ນທີ່ທ່ານຮູ້ກ່ຽວກັບການປະສົບການຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາ ແລະພວກເຂົາທົນໄດ້ຢ່າງໃດກັບຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆຂອງການຖືພາແລະໄວການເປັນພໍ່ແມ່. ໃຫ້ຖາມວ່າພວກເຂົາໄດ້ໄປຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ບ່ອນໃດຫຼືວ່າຈາກໃຜ.
- ຊອກຫາຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງ (ໝູ່ເພື່ອນ, ພີ່ນ້ອງ, ຜູ້ເຮັດວຽກນຳກັນ) ທີ່ຟັງທ່ານໃນແບບໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະບໍ່ວ່າຢ່າງໃດ, ທີ່ຄືວ່າເຂົາໃຈວ່າທ່ານກຳລັງມີການປະສົບການທັງໆແລະໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າປອດໄພແລະສາມາດຖາມຄຳຖາມຕ່າງໆໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມເປັນຫ່ວງກ່ຽວກັບແນວທາງທີ່ທ່ານກຳລັງມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼືວ່າທ່ານສູ້ນຳກັບການເປັນພໍ່ແມ່, ເວົ້າລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ, ນາງຜະດູງຄັນ, ທ່ານໝໍເບິ່ງການຖືພາຫຼືວ່າພະຍາບານສຸກຂະພາບເດັກແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຊ່ວຍຊານກ່ຽວກັບອາການຊຶ່ງຢູ່ກັບຄວາມເສົ້າຫຼັງຈາກອອກລູກ ທ່ານສາມາດໂທລະສັບຫາສູນສຸກຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງຄົນປ່ຽນວັດທະນະທຳ Transcultural Mental Health Centre ຕາມເບີ (02) 9840 3800.

ຖ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການໂທລະສັບຕ່າງໆເປັນພາສາອັງກິດ, ໂທລະສັບຫາຫ້ອງການບໍລິການແປໜັງສືແລະນາຍພາສາ Translating and Interpreting Service ຕາມເບີ 131 450, ທີ່ຈະຕິດຕໍ່ຫາສູນສຸກຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງຄົນປ່ຽນວັດທະນະທຳ Transcultural Mental Health Centre ຕ່າງໜ້າທ່ານ.

ທ່ານສາມາດຊອກລາຍລະອຽດຂຶ້ນເພີ່ມໄດ້ໃນພາສາຂອງທ່ານຕາມຈຸດວົງການສານຂອງ Multicultural Communication website at <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

ນຳເບີໂທລະສັບທັງຫຼາຍແມ່ນຖືກຕ້ອງຕອນເວລາພົມໜັງສື ແຕ່ວ່າບໍ່ໄດ້ກວດເບິ່ງໃໝ່ຕະຫຼອດ. ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງນຳເບີທັງຫຼາຍນັ້ນກັບປຶ້ມໂທລະສັບ.