

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့်

စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA)

**Perinatal Depression
and Anxiety (PNDA)**

Burmese

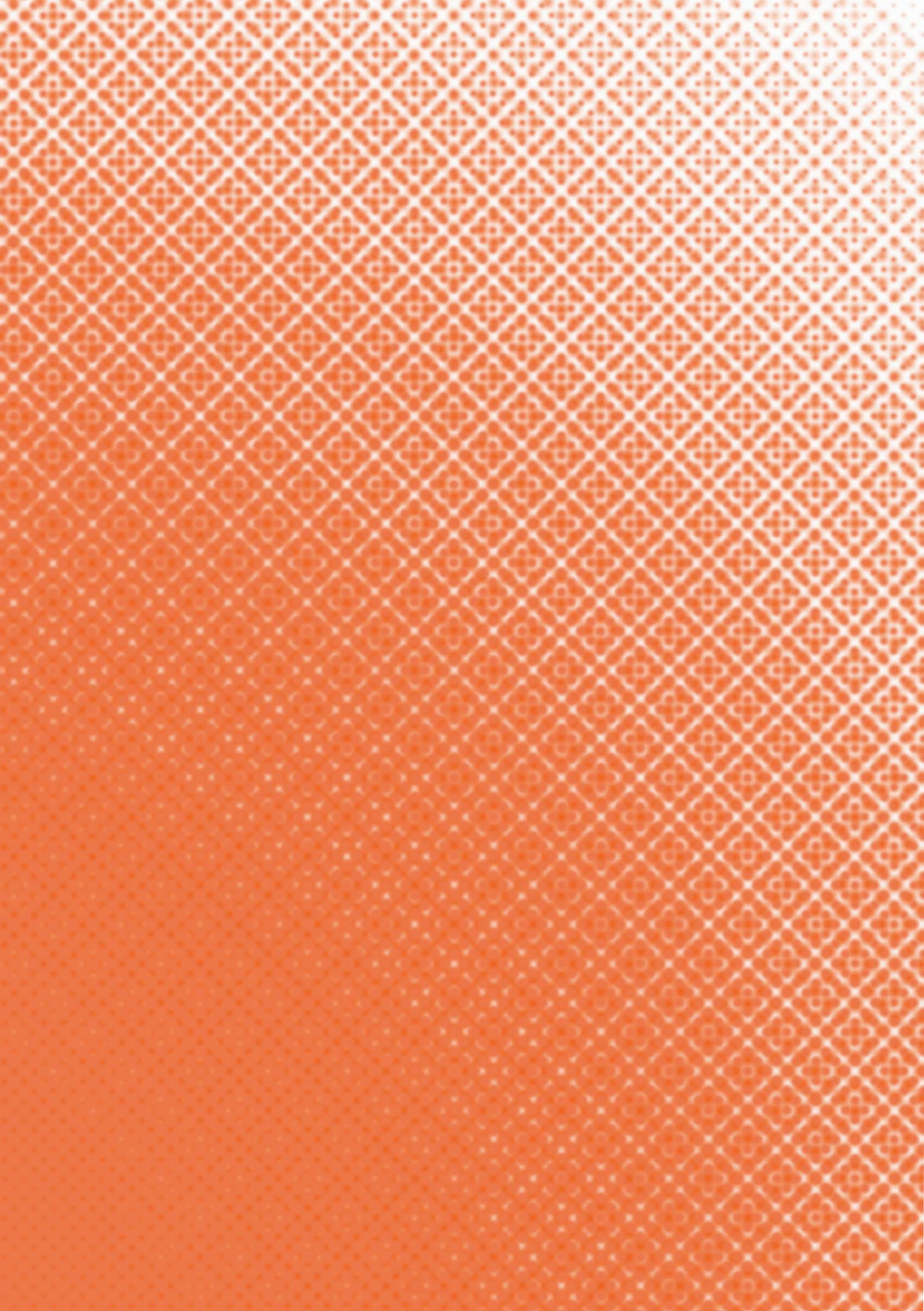
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်
ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့်
စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA)

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pymont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

အကြောင်းအရာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) ဆိုတာ ဘာလဲ။	5
ဘယ်သူတွေမှာ (PNDA) ဖြစ်ပွားနိုင်လဲ။	5
ဒီဇီဝဒနာက ဘယ်အချိန်မှာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်သွားမှာလဲ။	6
ဘယ်အချက်တွေကို ကြည့်ရမှာလဲ	7
ဘယ်လောက်အဖြစ်များလဲ။	8
မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါ	8
ထိရောက်သော ကုသမှု	9
တစ်ခြားတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ပူနေတာလား။	10
အသုံးဝင်သောဖုန်းလိုင်းများနှင့် ဝဘ်ဆိုဒ်များ	12
စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု	12
ရှင်းလင်းချက်	13



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) သည် မီးဖွားမီ နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် တွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဆိုသည်မှာ မီးဖွားခါနီးကာလကို ဆိုလိုပြီး ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် "မီးဖွားပြီးကာလ(postnatal)"ဟုခေါ်သည့် အချိန်ထိပါဝင်သောကြောင့် အချို့သော သာယာမှုများအတွက်မူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မဟုတ် ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန်အထိ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါ နှင့်/သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ဦး ရောက်ရှိလာကြောင်း သိရှိပြီး ချိန်မှ ကလေးမွေးဖွားပြီး တစ်နှစ် အကြားတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ဤကာလကိုဖော်ပြရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် အခြားစကားလုံးများမှာ "မီးနေသည်"၊ "ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်" သို့မဟုတ် "သားသည်မိခင်" တို့ဖြစ်သည်။

ဘယ်သူတွေမှာ (PNDA) ဖြစ်ပွားနိုင်လဲ။

PNDA သည် ကလေးအမေဖြစ်ကာစ မိခင်ကို ထိခိုက်စေရုံမျှမက၊ ဖခင်များနှင့် ကလေး မရှိသော မိဘများ၊ လိင်ပြောင်းထားသူ နှင့် လိင်ကွဲပြားသော မွေးစားမိဘများနှင့် အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ မွေးစားအုပ်ထိန်းသူများ၊ မွေးစားမိဘများနှင့် မိသားစုကြီးများသည် မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် ကလေး ရောက်ရှိလာ မှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို တွေ့ကြုံ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဒီဝေဒနာက ဘယ်အချိန်မှာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်သွားမှာလဲ။

ကလေးရကာစ မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူအများစုမှာ စိတ်ဓာတ်အနိမ့်အမြင့် အတက် အကျ ရှိတတ်သည်။ သင့်မိသားစုထံသို့ ကလေးတစ်ဦး ရောက်ရှိလာခြင်းသည် စိုးရိမ် စရာ ကောင်းတတ်ပြီး နည်းနည်းကြောက်စရာလည်း ကောင်းပါသည်။ မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် ကလေးရောက်ရှိလာပြီးနောက် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ခံစားမှုများ တက်ကြွလာနိုင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ခံရနိုင်ပြီး၊ မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူအများစုသည် အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ရကာ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင် တာအသစ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ PNDA သည် အနည်းငယ် ခြားနားမှုရှိသည်။

သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းမှု ခံစားချက်များသည် နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာပါက အကူအညီရယူရမည့် အချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။ PNDA သည် သင့်ကလေးအား တုံ့ပြန်ရန် နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ သတင်းကောင်းမှာ မှန်ကန်သော ထောက်ပံ့ကူညီမှုရရှိပါက PNDA သည် သက်သာပျောက်ကင်းမှုနှုန်း မြင့်မားခြင်း ရှိ သည်။ PNDA ဖြစ်ပွားသူများသည် အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိပါက တုံ့ပြန်လွယ်ပြီး အကဲဆတ်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

PNDA ရှိ/မရှိ ဘယ်အချက်တွေမှာ ကြည့်ရမှာလဲ

သင့်အနေဖြင့် PNDA တွေ့ကြုံနေရသည်ဟု ထင်ပါက သိရှိနိုင်သည့် အချက်များစွာ ရှိပါသည် -

- ခါတိုင်းထက် ပိုစိုးရိမ်လာသလို ခံစားခြင်း။
- ခံနိုင်ရည်မရှိသလို ခံစားခြင်း။
- ခါတိုင်းထက် ဝမ်းနည်းမှု ပိုခံစားခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားခြင်း။
- မိမိ၏ ကလေး၊ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။
- နေ့စဉ်အလုပ်များလုပ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲလာခြင်း။
- တစ်ချိန်လုံး စိုးရိမ်နေတတ်ခြင်း။
- အစာစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ခြင်း။
- အာရုံစူးစိုက်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း။
- စိတ်တိုတဲ့၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ အချိန်တွေ တိုးလာခြင်း။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိမိအလေးထားသူတစ်ဦးသည် ဤအရာများထဲမှ တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံနေပါက၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့သည် နှစ်ပတ်ထက် ပိုကြာလာပါက နီးစပ်ရာ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP)၊ ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြု သို့မဟုတ် PNDA အကူအညီဖုန်းလိုင်း- 1300 726 306 သို့ ဆက်သွယ်ရန် အရေးကြီးပြီး ဤအရာများသည် ကောင်းမွန်သော ကနဦး အဆင့်များဖြစ်သည်။

ဘယ်လောက်အဖြစ်များလဲ။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် နှစ်စဉ် မိသားစုပေါင်း ၁၀၀,၀၀၀ သည် ကိုယ်ဝန်ရှိစမှ ကလေး ၏ ပထမဆုံး မွေး နေ့ ကာလအထိ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) ပုံစံအချို့ကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။

ကလေးရကာစ မိဘ ၅ ဦးတွင် ၁ ဦး နှင့် ကလေးမရသော မိဘ ၁၀ ဦးတွင် ၁ ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စိုးရိမ်ပူပန်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသော လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။

မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါ

မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါသည် ကလေးမွေးဖွားပြီး သုံးပတ်အတွင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) ကဲ့သို့ပင် မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါသည် အထူးသဖြင့် စောစီးစွာသိရှိပါက ကုသမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ကောင်းစွာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ကလေးရှိသည့်မိဘ ၁၀၀၀ တိုင်းတွင် ၁ ဦးမှ ၂ ဦးသည် ကလေးမွေးဖွားပြီးသည့်နောက်တွင် စိတ်ရောဂါကို ခံစားရလေ့ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲသော်လည်း မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါသည် ပြင်းထန်နိုင်ပြီး မိဘရော၊ ကလေးကိုပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိမိ အလေးထားသူတစ်ဦးသည် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။

- မရှင်းပြနိုင်သော အပြုအမူနှင့်/သို့မဟုတ် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ - အကြောက်လွန် ရောဂါ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထို အရာများ က ကလေး ကို ထိခိုက်မည် ကို စိုးရိမ် လွန် မှု ပါဝင်နိုင်သည်။
- တကယ့်အရှိတရား သို့မဟုတ် မသေချာ၊ မရေရာသော အရှိတရား များနှင့် အဆက်အစပ် မရှိ ခြင်း - တကယ်မရှိသောအရာများကို မြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြားခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- အစစ်အမှန်မဟုတ်သည့် အရာများကို အစစ်အမှန်များဟု ထင်နေခြင်း အပါအဝင် သိသာထင်ရှားပြီး ရှင်းပြ၍မရသော အတွေးအမြင် ပြောင်းလဲမှုများ
- မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် ကလေးအား ထိခိုက်နိုင်စေမည့် အတွေးအမြင်များ။

ဤလက္ခဏာများကို အချိန်တိုင်း မတွေ့ရတတ်သော်လည်း သက်သာသွားပြီဆိုကာ မည်သည့်အခါမျှ လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပါ။

စိုးရိမ်စရာဖြစ်နိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သောကုသမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိပါက မီးဖွားပြီးနောက်ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ရောဂါသည် သက်သာပျောက်ကင်းနှုန်း မြင့်မားကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

ထိရောက်သော ကုသမှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) အတွက် စောစောစီးစီး အကူအညီရယူခြင်းက အမြန်ပြန် လည်သက်သာ နိုင်ပြီး သင်၊ သင့်ကလေးနှင့် သင်အား ကူညီနေသူများ (အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ) အပေါ် ထိခိုက်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီမှုများစွာကို ရယူနိုင်ပြီး ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှန်သမျှကို အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့်မိသားစုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးရပါမည်။ ၎င်းတို့က သင့်အား မည်သည့် အကူအညီများရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် သင့်လျော်သော ရွေးချယ်စရာ ကုသမှုများအကြောင်း အချက်အလက်များကို ထပ်မံ ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်း မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြပါ။ သို့မှသာ သင့်အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ၎င်းတို့က သိရှိပြီး ဤကာလအတွင်း သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (PNDA) ဖြစ်ပွားသည့် အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်များကို ကြားနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ ပြန်လည်သက်သာလာတာကို မိမိအတွက် စိတ်ခွန်အားတစ်ရပ်အနေဖြင့် ရယူနိုင်သောကြောင့် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။

သင်လိုချင်သော စောင့်ရှောက်မှု အတိုင်းအတာအထိ မရရှိဟု ခံစားရပါက သို့မဟုတ် တိုးတက်မှုမရှိကြောင်း ခံစားရပါက ဒုတိယနည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ။

တစ်ခြားတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ပူနေတာလား။

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များ၏ အတွေး၊ ခံစားချက် သို့မဟုတ် အပြုအမူများတွင် ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိပါသလား။ သူတို့မှာ စိတ်ခံစားချက်တွေ များလွန်းနေပြီလား။ စိတ်ဖိစီးနေပြီလား။ တစ်အိမ်လုံး မကြုံစဖူး ရှုပ်ပွနေပြီလား။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုနဲ့ မတွေ့ချင်ဘူးလား ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်တွေနဲ့ အတူနေချင်စိတ် မရှိဘူးလား။ အပြင်မထွက်ဘူးလား။ စိတ်ဓာတ်တွေ ပြောင်းနေသလား။ အသေးအမွှားလေးတွေကြောင့် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်မိနေသလား။

PNDA ၏ လက္ခဏာများကို မကြာခဏ ခံစားရသူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ကျသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤအကူအညီကို ပေးဆောင်နိုင်သည် -

- သေချာနားထောင်ပေးတတ်သူဖြစ်ခြင်း - တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားများနှင့် သူတို့ဘယ်လို ခံစားရတယ်ဆိုတာကို နားထောင်ပေးပါ။
- ပံ့ပိုးစစ်ဆေးပါ - သေချာနားထောင်ပေးတတ်သူဖြစ်သည့် အပြင် ၎င်းတို့ မည်သို့ခံစားရကြောင်းကို သေချာမေးမြန်းပြီး ထိုခံစားချက်များကို မှတ်သားထားပါ။
- အကူအညီပေးဖို့ ကမ်းလှမ်းခြင်း - အိမ်မှုကိစ္စများတွင် ပိုမိုပါဝင်ကူညီပါ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် အပြင်ထွက်စဉ်၊ အနားယူနေစဉ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့် နှစ်ကိုယ်ကြားရှိနေစဉ် ကလေးအား ကြည့်ရှုပေးမည်ဟု ကမ်းလှမ်းပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် ကူညီပေးပါ - ညဘက် ကောင်းကောင်းအိပ်တာက လုံးဝကွဲပြားတဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ခဏခဏ သို့မဟုတ် ညလုံးပေါက် နို့တိုက်ရတဲ့တာဝန်သည် လုံးဝမတူညီတဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

သင့်အိမ်ထောင် ဖက်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များအား ၎င်းတို့ချည်း ခံစားရတာမဟုတ်ကြောင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများစွာ ရရှိနိုင်ကြောင်း အားပေးခြင်းသည်လည်း အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤအချက်အလက်များသည် WayAhead's ၏ PNDA ဝဘ်ဆိုဒ်မှ အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ <http://PNDA.wayahead.org.au/what-is-PNDA/>

ထပ်မံသိရှိလိုပါက အဆိုပါဝဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အသုံးဝင်သော ဖုန်းလိုင်းများနှင့် ဝက်ဆိုဒ်များ

The PANDA National Helpline -
1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

WayAhead Directory - NSW တွင် စိတ်ကျန်း
မာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်
သည့် စာရင်း စုံစုံလင်လင်ရရှိနိုင်သော အွန်လို
င်းအရင်းအမြစ် ဖြစ်သည် -
www.directory.wayahead.org.au/

စိတ်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်ဆိုင်ရာ
ဖုန်းလိုင်း - 1300 794 991
www.wayahead.org.au/

MumMoodBooster
www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue - 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

ဩစတြေးလျ စိတ်ပညာ အသင်း -
1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>



စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု

စကားပြန်လိုအပ်ပါက တယ်လီဖုန်းစကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (Telephone Interpreter Service)
ဖုန်းနံပါတ် 131 450 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



ရှင်းလင်းချက်

ဤအချက်အလက်များသည် ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဖြစ်သည်။ လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ဝဘ်ဆိုဒ်များသည် လူများကို ရောဂါရှာဖွေပေးခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့် လိုအပ်သည့်အခါတွင် လက်တွေ့ကျသော ကြံ့ညာဏ်နှင့်/သို့မဟုတ် အကူအညီရရှိရန် အစဉ် အရေးကြီးပါသည်။

WayAhead သည် သဘောထားမှတ်ချက်များပေးခြင်းကို အားပေးပြီး ယခုဖော်ပြပေးထားသည့် အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထားမှတ်ချက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ WayAhead - စိတ်ကျန်းမာရေးအသင်း NSW (WayAhead – Mental Health Association NSW) ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး ဤအချက်အလက်စာရွက်အား ပြန်လည် ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

WayAhead - Mental Health Association NSW
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pymont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



