



ការណែនាំអំពី ការគាំទ្រក្រោយ សម្រាលកូន WIC



ការមានកូនអាចជារឿងគួរឱ្យរំភើបចិត្ត ប៉ុន្តែក៏ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវអារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ដែរ។ វាជារឿងធម្មតាទៅដែលមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកគ្នាជាច្រើនអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងសម្រាប់ឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេ។ ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ទាំងនោះ និងការទទួលបានការគាំទ្រអាចជួយអ្នកដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាទាំងនោះបាន។ វាក៏អាចជួយអ្នកឱ្យដឹងថាពេលណាត្រូវទាក់ទងសុំជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវការជំនួយ សូមចងចាំថាអ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ ហើយមានសេវាកម្មជាច្រើនដែលអាចជួយគាំទ្រអ្នកបាន។

តើអ្វីទៅជា “អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម”?

វាជារឿងធម្មតាដែលមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តបន្ទាប់ពីសម្រាលកូនរួចដោយសារការផ្លាស់ប្តូរអីរ៉ូម៉ូន។ “អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម” ទាំងនេះជាធម្មតាកើតឡើង 2-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការសម្រាល ហើយអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សោកសៅ ថប់បារម្ភ អារម្មណ៍មិនល្អ ឬមានបញ្ហាក្នុងការគេង។ ការអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ការសុំជំនួយពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ និងការទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយផ្សេងទៀតអាចជួយបាន។ រោគសញ្ញានៃ “អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម” ជាធម្មតាវាប្រសើរឡើងវិញដោយខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍។ ប្រសិនបើស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ ឬយូរជាងនេះ វាអាចជាសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ហើយអ្នកគួរតែទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើអ្វីទៅជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន?

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល គឺជាស្ថានភាពដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល អាកប្បកិរិយា និងសុខភាពរាងកាយ ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរអីរ៉ូម៉ូន ការសម្របខ្លួនក្លាយទៅជាឪពុកម្តាយគេ និងការអស់កម្លាំង។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការស្វែងរកជំនួយព្រោះថាអារម្មណ៍សោកសៅ ឬការអស់សង្ឃឹមជាធម្មតាមិនបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងទេ។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលគឺជារឿងធម្មតាលើសពីអ្វីដែលអ្នកគិត ហើយអាចព្យាបាលបានជាមួយនឹងការថែទាំត្រឹមត្រូវ។

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗពេលជិតគ្រប់ខែ

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗអាចកើតឡើងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល។ ទាំងនេះរួមមានការថប់បារម្ភ ភាពខូចសណ្តាប់ធ្នាប់នៃស្មារតីជំងឺពិបាកគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយា និងរោគសញ្ញាស្រួចស្រាយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD)។ រោគសញ្ញាអាចស្រដៀងទៅនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ប៉ុន្តែត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងៗគ្នា។ វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីសុំជំនួយ ដូច្នេះពួកគេអាចប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការព្យាបាលដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។

សញ្ញា និងរោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន

- មានអារម្មណ៍សាបរសល់
- ចេះតែយំ
- កង្វះថាមពល
- មានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ ម្ល៉ៅច្រើន ឆាប់ខឹង ឬខឹងច្រើន
- គេងច្រើនពេក ឬមិនគ្រប់គ្រាន់
- ញ៉ាំច្រើនពេក ឬមិនគ្រប់គ្រាន់
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងធ្វើខុស និងអស់សង្ឃឹម

ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ ហើយថែមទាំងមានការរើវាយ ការរង្វេងស្មារតី ភាពភ័យស្លន់ស្លោ ឬការព្រួយបារម្ភអំពីការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនអ្នក ឬកូនដៃរបស់អ្នក អ្នកអាចមានស្ថានភាពដឹកជញ្ជូនហៅថា វិបត្តិផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

ប្រភពជំនួយសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយពេលសម្រាលកូន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេវាកម្មម៉ាសាឈូសេត

បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយអន្តរជាតិសម្រាប់ស្ត្រី ក្រោយពេលសម្រាលកូននៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

លេខទូរស័ព្ទដោយមិនគិតថ្លៃដែលផ្តល់ការគាំទ្រ បញ្ជីឈ្មោះអ្នកប្រឹក្សាក្នុងតំបន់ ក្រុមជំនួយ និងព័ត៌មាន។ ហៅទូរស័ព្ទត្រលប់មកវិញក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។

ហៅទូរស័ព្ទទៅ៖ 866-472-1897

ចូលមើល៖ www.psichapters.com/ma

បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយស្តីពីសុខភាពអាកប្បកិរិយា (BHHL) នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

បម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយអាចផ្តល់ការបកប្រែជា 200+ ភាសា។ ខ្សែទូរស័ព្ទនេះភ្ជាប់គ្រប់គ្នានៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ជាមួយនឹងការព្យាបាល ឬប្រភពជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងតម្រូវការសង្គមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព។ BHHL អាចជួយបានទាំងអស់រាប់ចាប់ពីសំណួរធម្មតារហូតដល់ស្ថានភាពវិបត្តិ។

ហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ៖ 833-773-2445

តាមឆ្លើយឆ្លង៖ www.masshelpline.com/contact

បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយស្តីពីបញ្ហាស្រ្តីសរបស់មាតាបិតា

បម្រើជូនសម្រាប់មាតាបិតា និងអាណាព្យាបាលដែលកំពុងជួបប្រទះបញ្ហាស្រ្តីស ឬអ្នកដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវការមូលដ្ឋាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនរណាម្នាក់និយាយជាមួយ នោះបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាស្រ្តីសរបស់មាតាបិតាបម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបានបណ្តុះបណ្តាលអ្នកប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តដែលផ្តល់ការគាំទ្រទាំងការអាណិតអាសូរ និងការយោគយល់។ មានបម្រើជូនសេវាបកប្រែ។

ហៅទូរស័ព្ទ៖ 1-800-632-8188

ចូលមើល៖ <https://parentshelpingparents.org>

បណ្តាញទូរស័ព្ទ SafeLink នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារទូទាំងរដ្ឋជាមួយនឹងសេវាកម្មបកប្រែដែលបម្រើជូន 24/7 ។ វាផ្តល់នូវផែនការសុវត្ថិភាពការគាំទ្រសម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិត និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជម្រកសុវត្ថិភាព។ មានជាភាសាមួយចំនួន។

ហៅទូរស័ព្ទ៖ 877-785-2020

តាមឆ្លើយឆ្លងតាមអ៊ីនធឺណិត៖ CasaMyrna.org/chat

ចូលមើល៖ www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources



ស្ថាប័ននេះគឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នា។

សេវាកម្មជាតិ

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់មាតាបិតា

សេវាកម្មសម្ងាត់មានបម្រើជូន 24/7 សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឪពុកម្តាយថ្មីថ្មោង និងអ្នកដែលគាំទ្រពួកគេ។ មានបម្រើជូនជាង 60 ភាសាតាមរយៈសេវាកម្មអ្នកបកប្រែ។

ហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារជាភាសាអង់គ្លេស/អេស៉្បាញ៖

1-833-852-6262

បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយ HelpLine អន្តរជាតិសម្រាប់ ស្ត្រីក្រោយសម្រាលកូន

លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ព័ត៌មាន ជំនួយ និងធនធាន។ ការហៅទូរស័ព្ទ និងការផ្ញើសារត្រូវបានឆ្លើយតបមកវិញរៀងរាល់ថ្ងៃប្រចាំសប្តាហ៍ចន្លោះពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 11:00 យប់។

ហៅទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស/អេស៉្បាញ៖ 1-800-944-4773 (4PPD)

ផ្ញើសារជាភាសាអង់គ្លេស៖ 800-944-4773

ផ្ញើសារជាភាសាអេស៉្បាញ៖ 971-203-7773

ចូលមើល៖ www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

សម្ព័ន្ធជាតិស្តីពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

ផ្តល់នូវព័ត៌មាន ធនធាន និងជំនួយ។

ហៅទូរស័ព្ទ៖ 800-950-6264

អត្ថបទ៖ 62640

ចូលមើល៖ www.nami.org

បណ្តាញទូរស័ព្ទស្តីពីបញ្ហាវិបត្តិជាតិ

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់បម្រើជូន 24/7 ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស៉្បាញដើម្បីទទួលបានសេវាប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទបន្ទាន់។

ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ផ្ញើសារស្តីពីបញ្ហាវិបត្តិជាតិ៖ ផ្ញើសារពីផ្ទះទៅកាន់លេខ 74174

ខ្សែទូរស័ព្ទវិបត្តិជីវិតស្តីពីអត្តឃាត និងវិបត្តិជាតិ៖ ហៅទៅលេខ 988



Form #370

Khmer