ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာဆိုသည်မှာ ရင်သွေးလွယ်ထားရစဉ်ဖြစ်စေ၊ ကလေးမွေးပြီးနောက်ဖြစ်စေ ခံစားရသော စိတ်ကျရောဂါဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားချက်များသည် သိပ်မပြင်းထန်သော အခြေအနေမှ ပြင်းထန်သော အခြေအနေအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး 2 ပတ်ထက်ပို၍ ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာကို မည်သူမဆို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားရခြင်းသည် သင့်အမှားကြောင့် လုံးဝမဟုတ်သည်ကို သတိရရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတစ်ဦး လုပ်ခဲ့သည်များကြောင့် သို့မဟုတ် မလုပ်ခဲ့သည်များကြောင့် ဤရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ သုတေသနပြုလေ့လာမှုအရ အမျိုးသမီး 8 ဦးအနက် 1 ဦးသည် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ကျဝေဒနာ လက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ-

- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ငိုကြွေးခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန်၊ မှတ်မိရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ခက်ခဲခြင်း
- အလွန်အမင်း ကြောင့်ကြမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု
- ထိန်းချုပ်ရခက်ခဲသော အတွေးများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ကြီးစိုးနေခြင်း
- စားမဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးမကျဟု ခံစားရခြင်း
- သင်နှစ်သက်လေ့ရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ခြင်း
- သင့်နဂိုပုံစံအတိုင်း မဟုတ်တော့သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်ယောက်က သင့်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုကို ထုတ်ပြောခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာကို မည်သို့ ကုသနိုင်သနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးခါစ စိတ်ကျဝေဒနာကို အောင်မြင်စွာ ကုသ၍ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ၏ အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။

တွေ့ရအများဆုံး ကုသမှုများမှာ-

- စိတ်ကုထုံး/ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါပျောက်ဆေး/စိုးရိမ်ပူပန်မှုပျောက်ဆေး
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- ဤကုသမှုများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း

ကုသမှုခံယူနေစဉ် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သည့် နည်းလမ်းများ

- တတ်နိုင်သမျှ အနားယူပါ။ ကလေး ခေတ္တခဏအိပ်ချိန်တွင် အိပ်စက်အနားယူပါ။ ညည့်သည်များကြောင့် သင်လိုအပ်သည့် အိပ်ချိန်မပျက်ပါစေနှင့်။ သင် ခေတ္တခဏအိပ်ချိန်တွင် ဖုန်းကိုပိတ်ထားပြီး တံခါးတွင် မနှောင့်ယှက်ရသင်္ကေတကို ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးရန်နှင့် အရည်များများသောက်ရန် ကြိုးစားပါ
- အိမ်ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချိန်ဖြုန်းကြည့်ပါ။ ကလေးကိုခေါ်၍ အပြင်ဘက်သို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။
- အကူအညီတောင်းပါ။ မိသားစုများနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အိမ်မှုကိစ္စများ၊ တောက်တိုမယ်ရကိစ္စများအတွက် ကူညီခိုင်းပါ။
- မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာသော သင့်အတွေ့အကြုံများအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးရပြီးခါစ အခြားမိဘများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။
- ကလေးရပြီးခါစ မိဘများအား ဖေးမကူညီပေးသည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထံ သွားပါ။

အခြားသူများက ကူညီပေးနိုင်ပုံ

ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်အားလုံးသည် အကူအညီနှင့် ဖေးမအားပေးမှုကို လိုအပ်သည်။ အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပေးရန် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို တောင်းဆိုပါ-

- သင်စကားပြောရန် လိုအပ်သည့်အခါ နားထောင်ပေးရန်
- ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီပေးရန်
- ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ အခြားအိမ်မှုကိစ္စများနှင့် တောက်တိုမယ်ရအလုပ်များတွင် ကူညီပေးရန်
- အိပ်စက်ရန်၊ ရေချိုးရန်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်၊ စာဖတ်ရန် သို့မဟုတ် တရားထိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ် တစ်ယောက်တည်းနေချိန်ပေးရန်

ဤအချက်အလက်သည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံမှ သင်ရရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုကို အစားထိုးရန် ရည်ရွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်တွင် ကြာမြင့်စွာဖြစ်ပေါ်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိနေပါက သို့မဟုတ် နောက်ထပ်မေးစရာများရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သင့်တွင် မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ သင့်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များ ပိုမိုလိုအပ်လျှင်ဖြစ်စေ သင့်ကို ဆေးညွှန်ပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ Pre to 3 ပရိုဂရမ်သည် ဖော်ပြထားသော ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်များကို ထောက်ခံအကြံပြုခြင်းမရှိပါ။

ကိုးကားချက်များ-

ရောဂါဗေဒဌာနခွဲ ကလေးသေးငယ်တားဆီး(2020 ခုနှစ်၊ ဧပြီ 14 ရက်၊ အချိန်သင်္ကေတများ) မြန်မာ့ဘဏ္ဍာ စီးပွားရေးဝန်ကြီးဌာန ဇေးဝတီကြီး၊ 18 ရက်၊ 2022 ခုနှစ်တွင် https://www.cdc.gov/reproductive-health/depression/index.html#Postpartum

Pilkington, K., g Wieland, L. S. (2020) မှ ရေးသားသည်။ စိတ်ကျရောဂါအတွက် မြီးကိုင်ကိုင်း- ဆုပ်ခြင်းကျန်ရှိရာ ဘုံကိန်းဂဏန်းလိုက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမိကောဓနဆန့် Cochrane သုံးသပ်ချက်များနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်အရ အထောက်အထားများကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း BMC ပြည်တွင်းဆေးပါးမှဲ့ ကုသိုလ်များ 20(1),247. https://doi.org/10.1186/s12906-020-03038-8