



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မိဘအသစ်များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်အရင်းအမြစ်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းပြီး ဘဝပြောင်းလဲသွားသည့် အချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။
၎င်းသည် အလွန်လည်း ခက်ခဲနိုင်သည်။

PMADs ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိုးရိမ်သောကဆိုင်ရာ ရောဂါများ (PMADs) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မွေးဖွားအပြီးကာလ (ကလေး 1 နှစ်ပြည့်ပြီးသည်အထိ) တွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာအုပ်စုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ရန်နှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ PMADs သည် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဓိက နောက်ဆက်တွဲရောဂါသစ်ဖြစ်သည်။

PMADs သည် အဖြစ်များပြီး ကုသ၍ရသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသက်တစ်နှစ်အတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု ရောဂါလက္ခဏာများသည် ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်၊ ဝင်ငွေအဆင့်နှင့် လူမျိုးစုမရွေး မိဘတိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကူအညီပေးသည့် အစီအစဉ်များရှိပါသည်။

မည်သည့်အရာက လူတစ်ဦး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေသနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် မွေးဖွားပြီးမီခင် 20% လောက်တွင် PMADs ရှိကြသည်။ ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ မျိုးရိုးဗီဇများနှင့် ဦးနှောက်ဇီဝဓာတုဗေဒတို့ကြောင့် အချို့လူများတွင် PMADs ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည်။ ဆင်းရဲမှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတစ်ဦး၏ ရောဂါလက္ခဏာများရှိနိုင်ခြေကို တိုးလာစေသည်။ အမေရိကရှိ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုသမိုင်းသည် လူမည်း၊ ဌာနေတိုင်းရင်းသား၊ လူဖြူမဟုတ်သူ (BIPOC) လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်များအတွက် PMADs ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေသည်။



အကူအညီရနိုင်သောနေရာ

အကူအညီချက်ချင်းလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကာလဖြစ်နေပါက အနီးဆုံးဆေးရုံ၏ အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ။

ကျွန်ုပ်ကို တိုးတက်လာအောင် ကူညီပါ- စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများရှာဖွေရာတွင် အကူအညီရယူပါ။ 2-1-1 ရွေးချယ်စရာ 6 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ 898211 သို့ HMGVT ဟု စာပို့ပါ သို့မဟုတ် info@helpmegrowvt.org သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

မီးဖွားအပြီး နိုင်ငံတကာ အထောက်အပံ့ (PSI) Vermont- ဒေသခံညှိနှိုင်းရေးမှူးများနှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် www.postpartum.net တွင် အထောက်အပံ့၊ အချက်အလက်နှင့် အကူအညီရယူရန် အွန်လိုင်းပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ရှာဖွေပါ။

သတ်မှတ်ထားသော စိတ်ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများ- မိဘများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် မိသားစုများကို ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန် သင်တန်းဆင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ အေဂျင်စီများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မွေးကင်းစကလေး စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးသည့်အဖွဲ့များ ရှိသည်။ www.mentalhealth.vermont.gov တွင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သိရှိရန် SupportDeliveredVT.com တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။



