



support DELIVERED

ကလေးယူတော့မည့်မိဘများ + မိဘအသစ်များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် ကလေးငယ်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရချိန်သည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာအချိန်ဖြစ်ပါသည်။
ထို့အပြင် စိတ်မိမီးပြီး ခက်ခဲမှုလည်းရှိနိုင်ပါသည်။

PMADs ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာစ စိတ်အခြေအနေနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရောဂါများ (PMADs) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီး
ပထမတစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အောက်ပါတို့ကိုသို့ ရောဂါလက္ခဏာအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- » မောပန်းနွမ်းနယ်နေသော်လည်း အိမ်မပျော်ခြင်း၊
- » စိတ်မိမီးမစွဲစားရခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်မမြေ့နိုင်ခြင်း၊
- » စိတ်သောကဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် မလိုလားအပ်သော အတွေးများရှိနေခြင်း
- » စိတ်ဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်ခြင်း။

၎င်းတို့သည် ဘဝကို ပျော်မွေ့ရန်နှင့် ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲစေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို
ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

PMADs သည် ကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် အဓိက နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်ပါသည်။

PMADs သည် အဖြစ်များပြီး ကုသ၍ရနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းနှင့် မီးဖွားပြီး ပထမတစ်နှစ်အတွင်း စိတ်အခြေအနေနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရောဂါလက္ခဏာများသည် မည်သည့်ယဉ်ကျေးမှု၊
အသက်အရွယ်၊ ဝင်ငွေပမာဏနှင့် လူမျိုးစုတွင်မဆို ကလေးမိဘများတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့အများစုသည် အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့
လိုအပ်ပါသည်။ အကူအညီပေးမည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။

မည်သည့်အချက်ကြောင့် လူတစ်ဦး၏ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေသနည်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးသူများ၏ 25% လောက်တွင် PMADs ရှိပါသည်။ အချို့သူတို့သည် ဘဝအတွေးအကြံများ၊ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဦးနှောက်
စီမံကိန်းပေးကြောင့် PMADs ဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် စိတ်မိမီးမသည့် လူတစ်ဦး၏
ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ခြေကို မြင့်တက်လာစေသည်။ အမေရိကတွင် စနစ်တကျ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုသမိုင်းကြောင်းကြောင့် လူမည်း၊
ဌာနေတိုင်းရင်းသား၊ လူဖြူမဟုတ်သည့် အသားအရောင်များရှိသူ (BIPOC) အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်သူများအတွက် PMADs
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြသည်။

အကူအညီရယူနိုင်သည့်နေရာ

သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ကို သေကြွင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားနေပါက သို့မဟုတ်
အကျပ်အတည်းဖြစ်နေပါက Suicide and Crisis Lifeline ကို ဆက်သွယ်ရန်အတွက် 988 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ထားသော အကြံပေးတစ်ဦးထံ 24/7 ဆက်သွယ်ရန် Crisis Text Line အတွက် 741741 သို့
VT ဟု စာတိုပို့ပါ။ National Maternal Mental Health Hotline ကို ဆက်သွယ်ရန် 1-833-TLC-MAMA
(1-833-852-6262) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သင် သို့မဟုတ် သင်
ချစ်ရသူတစ်ဦး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်နေလျှင် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ဝန်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်နေလျှင် 911 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး အရေးပေါ်ခန်းသို့သွားပါ။



Help Me Grow - စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရာတွင်
အကူအညီ ရယူနိုင်ပါသည်။ 2-1-1 ကို ခေါ်ဆို၍ ရွေးချယ်စရာ 6 ကို ရွေးပါ။ 898211 သို့ HMGVT ဟု စာတိုပို့ပါ
သို့မဟုတ် info@helpmegrowvt.org သို့ **အီးမေးလ်ပို့ပါ။**



**မီးဖွားပြီးချိန် ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း (Postpartum Support
International, PSI) Vermont -** ဖုန်း သို့မဟုတ် စာတိုဖြင့် ဘဝတူမိခင်အချင်းချင်း
နည်းပြများနှင့် www.postpartum.net ရှိ အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များမှတစ်ဆင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု၊
အချက်အလက်နှင့် အားပေးမှုကို ရယူပါ။

သတ်မှတ်ထားသော စိတ်ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ - မိဘများ၊ ကလေးများနှင့် မိသားစုများကို
ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် လေ့ကျင့်ထားသည့် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည်။ အေဂျင်စီများစွာတွင်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ခံစားရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် မွေးကင်းစကလေးကို
ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အဖွဲ့များရှိကြသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို
www.mentalhealth.vermont.gov တွင် ရှာဖွေပါ။

ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် SupportDeliveredVT.com
သို့ သွားပါ။



Vermont ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Department of Health) နှင့် Vermont စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont
Department of Mental Health) တို့သည် Vermont တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီး ပထမတစ်နှစ်အတွင်း
စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ပေးရန် HRSA က ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့် 5-နှစ်တာ
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု သဘောတူညီချက်ဖြင့် မိခင်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက်တွဲစောင့်ရှောက်မှုများအတွက် စစ်ဆေးမှု၊
ကုသမှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူနိုင်မှု (STAMP) နှင့်ပတ်သက်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

