រឿងរ៉ាវរបស់ ណារី

ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមឈឺក្បាល និង ឈឺពោះក្នុងរយៈ ពេលពីរខែ បន្ទាប់ពីបានឆ្លងទន្លេបានកូនដំបូងរបស់ខ្ញុំ ម្នាក់ឈ្មោះ សុខា។ ខ្ញុំបែរជាខឹង និង ចាប់ផ្តើមវាយ គ្នាជាមួយនឹងស្វាមីរបស់ខ្ញុំ ។ មួយស្របក់ក្រោយមក ខ្ញុំក៏បានចាប់ផ្តើមមានគំនិតប្រុងសម្លាប់ខ្លួន ។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ចង់ទៅដេក ហើយមិនភ្ញាក់វិញទេ ។

នៅពេលភាពតានតឹងឡើងខ្លាំង ខ្ញុំបានប្រាប់គ្រូ ពេទ្យកុមាររបស់ខ្ញុំ ដែលបានបញ្ជូនខ្ញុំឱ្យទៅរកមន្ទីរ ព្យាបាលរោគមួយ ។ ខ្ញុំបានប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅឯមន្ទីរ ព្យាបាលរោគនោះថា ខ្ញុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំលើក កម្លាំងចិត្ត និងកាយ មុនពេលដំណើរមានគភ៌របស់ខ្ញុំ ។ គាត់បានចាប់ផ្តើមឱ្យខ្ញុំ ត្រឡប់ទៅប្រើប្រាស់ថ្នាំនោះ វិញ ។ ថ្នាំនេះ បានជួយឱ្យខ្ញុំដេកលក់ ដែលបានជួយដល់ ការផលិតទឹកដោះរបស់ខ្ញុំ ហើយបានធ្វើឱ្យ សុខា មិន សូវម៉ូម៉ៅច្រើននៅពេលបំបៅគេ ។ ខ្ញុំក៏បានចូលរួមក្នុង ក្រុមអ្នកផ្តល់ការគាំទ្រដល់ស្ត្រីជាម្តាយថ្មីៗ ប្រចាំ សប្តាហ៍មួយ ហើយបានចូលរួមក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ មួយទល់មួយ ។

ខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើបន្តិចហើយសព្វថ្ងៃនេះ ។
ខ្ញុំមិនសូវព្រួយបារម្ភ និង ក្រៀមក្រំទៀតទេ ។

“ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចង់ទៅដេក ហើយមិនភ្ញាក់វិញទេ ”

ចូរចាំថា

ការសៅហ្មងក្នុងចិត្តអាចព្យាបាលបាន

ប្រសិនមិនបានព្យាបាលទេ វាអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកឈឺ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត មានជំនួយសម្រាប់អ្នក ។

- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព របស់អ្នក
- ធ្វើការពិគ្រោះយោបល់
- ស្វែងរកក្រុមអ្នកផ្តល់ការគាំទ្រ

សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទភាពតានតឹង ឪពុកម្តាយ (Parental Stress Line) ដែលនៅចាំទទួល ២៤ ម៉ោង ។

1-800-632-8188

ការហៅទូរស័ព្ទនេះគឺសម្ងាត់ និង មិនបញ្ចេញឈ្មោះទេ

ឧបត្ថម្ភដោយក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត ក្នុងកិច្ចប្រឹក្សាជាមួយគណៈកម្មការផ្តល់យោបល់ទំនាក់ទំនងមុននិងក្រោយពេលសំរាលកូន ។ ផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសេវាមនុស្ស និងសុខភាព HRSA/MCHB ។

Khmer Sept. 2006

ការដែលធ្វើជាម្តាយគឺជាការងារមួយដ៏លំបាក

វាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ ដែលអ្នកស្នើសុំជំនួយ

អ្នកសំខាន់ណាស់

ចូរសួរខ្លួនអ្នកនូវសំណួរទាំងនេះ

តើអ្នក :

- មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ទេ ?
- យំច្រើនទេ ?
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងទេ ?
- មានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ឬ ជ្រួលច្របាលក្នុងចិត្តទេ ?
- សំរាន្តច្រើនពេក ឬ មិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ?
- បរិភោគច្រើនពេក ឬ មិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ?
- ឈឺក្បាល ឬ ឈឺដើមទ្រូងទេ ?
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកទេ ?
- ខ្លាចធ្វើឱ្យខ្លួនរបស់លោក-អ្នក ឬ កូនរបស់អ្នកឈឺទេ ?

"នៅពេលខ្ញុំត្រឡប់ទៅធ្វើការងារវិញ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាលែងអាចការពារកូនរបស់ខ្ញុំ"

សុខភាពរបស់ អ្នកសំខាន់ណាស់

ចូរចំណាយពេលសម្រាប់ខ្លួនរបស់ អ្នក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

- សម្រាក
- សំរាន្តនៅពេលកូនដេក
- បរិភោគអាហារក្រៅពេល និង ម្ហូបអាហារដែលជួយដល់សុខភាព
- ស្នើសុំជំនួយនៅពេលមានកិច្ចការ
- អាន
- ដើរ
- ចំណាយពេលជាមួយនរណាម្នាក់ដែលពិសេស
- និយាយលេងជាមួយម្ដាយដទៃ

"ខ្ញុំបានបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ធ្វើការអ្វីមួយជាមួយគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមិនដែលមានអារម្មណ៍ចង់ចេញទៅក្រៅទេ"

មានស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោម ១០ នាក់ មានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត បន្ទាប់ពីបានឆ្លងទន្លេរួច ។

ភាពសៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត អាចព្យាបាលបាន

សូមពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ។

សូមប្រាប់អ្នកផ្ដល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

សូមបន្តស្នើសុំជំនួយរហូតទាល់តែអ្នកទទួលបានវា ។

សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទភាពតានតឹង ឪពុកម្ដាយ (Parental Stress Line) តាមរយៈលេខ

1-800-632-8188

២៤ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ៣៦៥ ថ្ងៃ ក្នុងមួយឆ្នាំ
ការហៅទូរស័ព្ទនេះគឺសម្ងាត់ និង មិនបញ្ចេញឈ្មោះទេ

www.postpartum.net

ស្ត្រីមួយចំនួន អាចនឹងមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត កំឡុងពេលមានគភ៌ ឬ ប៉ុន្មានសប្ដាហ៍ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេរួច ។

ស្ត្រីជាម្ដាយមួយចំនួន អាចនឹងចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬ ព្រួយបារម្ភរហូតដល់ប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ពីមានកូន ។

មិនថាអ្នកចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្តនៅពេលណានោះទេ ត្រូវដឹងថាអ្នកមិននៅតែឯងនោះទេ ។