**ការណែនាំអំពីការគាំទ្រក្រោយសម្រាលកូន WIC**

ការ​មាន​កូន​អាច​ជា​រឿង​គួរ​ឱ្យ​រំភើប​ចិត្ត ប៉ុន្តែ​ក៏ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវអារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ដែរ។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកគ្នាជាច្រើនអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងសម្រាប់ឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេ។ ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ទាំងនោះ និងការទទួលបានការគាំទ្រអាចជួយអ្នកដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាទាំងនោះបាន។ វាក៏អាចជួយអ្នកឱ្យដឹងថាពេលណាត្រូវទាក់ទងសុំជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវការជំនួយ សូមចងចាំថាអ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ ហើយមានសេវាកម្មជាច្រើនដែលអាចជួយគាំទ្រអ្នកបាន។

 **តើអ្វីទៅជា “អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម”?**

វា​ជា​រឿង​ធម្មតា​ដែល​មាន​អារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ​ទាំង​ផ្លូវកាយ និង​ផ្លូវ​ចិត្ត​បន្ទាប់​ពី​សម្រាល​កូនរួច​ដោយ​សារ​ការ​ផ្លាស់​ប្តូរ​អ័រម៉ូន។ "អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម" ទាំងនេះជាធម្មតាកើតឡើង 2-5 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការសម្រាល ហើយអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សោកសៅ ថប់បារម្ភ អារម្មណ៍មិនល្អ ឬមានបញ្ហាក្នុងការគេង។ ការអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ការសុំជំនួយពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិ និងការទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយផ្សេងទៀតអាចជួយបាន។ រោគសញ្ញានៃ "អារម្មណ៍សោកសៅក្រោយសម្រាលកូនភ្លាម" ជាធម្មតាវាប្រសើរឡើងវិញដោយខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍។ ប្រសិនបើស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ ឬយូរជាងនេះ វាអាចជាសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ហើយអ្នកគួរតែទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

**តើអ្វីទៅជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន?**

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល គឺជាស្ថានភាពដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល អាកប្បកិរិយា និងសុខភាពរាងកាយ ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរអ័រម៉ូន ការសម្របខ្លួនក្លាយទៅជាឪពុកម្ដាយគេ និងការអស់កម្លាំង។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការស្វែងរកជំនួយ ព្រោះថាអារម្មណ៍សោកសៅ ឬភាពអស់សង្ឃឹមជាធម្មតាមិនបាត់ទៅវិញដោយខ្លួនឯងទេ។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលគឺជារឿងធម្មតាលើសពីអ្វីដែលអ្នកគិត ហើយអាចព្យាបាលបានជាមួយនឹងការថែទាំត្រឹមត្រូវ។​

**បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗពេលជិតគ្រប់ខែ**

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗអាចកើតឡើងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល។ ទាំងនេះរួមមានការថប់បារម្ភ ភាពខូចសណ្ដាប់ធ្នាប់នៃស្មារតី ជំងឺពិបាកគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយា និងរោគសញ្ញាស្ត្រេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD)។ រោគសញ្ញាអាចស្រដៀងទៅនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាល ប៉ុន្តែត្រូវការការព្យាបាលផ្សេងៗគ្នា។ វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីសុំជំនួយ ដូច្នេះពួកគេអាចប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការព្យាបាលដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។

**សញ្ញា និងរោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្រោយសម្រាលកូន**

• មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់

• ចេះតែយំ

• កង្វះថាមពល

• មានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ មួម៉ៅច្រើន ឆាប់ខឹង ឬខឹងច្រើន

• គេងច្រើនពេក ឬមិនគ្រប់គ្រាន់

• ញ៉ាំច្រើនពេក ឬមិនគ្រប់គ្រាន់

• មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងធ្វើខុស និងអស់សង្ឃឆម

ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ ហើយថែមទាំងមានការរវើរវាយ ការវង្វេងស្មារតី ភាពភ័យស្លន់ស្លោ ឬការព្រួយបារម្ភអំពីការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនអ្នក ឬកូនង៉ែតរបស់អ្នក អ្នកអាចមានស្ថានភាពដ៏កម្រមួយហៅថា វិបត្តិផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសម្រាលកូន។ **សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ភ្លាមៗ ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។**

**ប្រភពជំនួយសម្រាប់ស្ដ្រីក្រោយពេលសម្រាលកូន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

**សេវាកម្មម៉ាសាឈូសេត**

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយអន្តរជាតិសម្រាប់ស្ដ្រីក្រោយពេលសម្រាលកូននៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត (Massachusetts Postpartum Support International Warm Line)**

លេខទូរសព្ទដោយមិនគិតថ្លៃដែលផ្តល់ការគាំទ្រ បញ្ជីឈ្មោះអ្នកប្រឹក្សាក្នុងតំបន់ ក្រុមជំនួយ និងព័ត៌មាន។ ហៅទូរសព្ទត្រលប់មកវិញក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង។ ហៅទូរស័ព្ទទៅ៖ 866-472-1897; ចូលមើល៖ www.psichapters.com/ma

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយស្ដីពីសុខភាពអាកប្បកិរិយា (BHHL) នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត**

បម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយអាចផ្តល់ការបកប្រែជា 200+ ភាសា។ ខ្សែទូរស័ព្ទនេះភ្ជាប់គ្រប់គ្នានៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ជាមួយនឹងការព្យាបាល ឬប្រភពជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងតម្រូវការសង្គមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព។ BHHL អាចជួយបានទាំងអស់រាប់ចាប់ពីសំណួរធម្មតារហូតដល់ស្ថានភាពវិបត្តិ។ ហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ៖ 833-773-2445; ឆាតឆ្លើយឆ្លង៖ [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយស្ដីពីបញ្ហាស្ត្រេសរបស់មាតាបិតា**

បម្រើជូនសម្រាប់មាតាបិតា និងអាណាព្យាបាលដែលកំពុងជួបប្រទះបញ្ហាស្ត្រេស ឬអ្នកដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវអារម្មណ៍ខ្លាំង។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការនរណាម្នាក់និយាយជាមួយ នោះបណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយលើបញ្ហាស្ត្រេសរបស់មាតាបិតាបម្រើជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបានបណ្តុះបណ្តាលអ្នកប្រឹក្សាស្ម័គ្រចិត្តដែលផ្តល់ការគាំទ្រទាំងការអាណិតអាសូរ និងការយោគយល់។ មានប្រើជូនសេវាបកប្រែ។ ហៅទូរស័ព្ទ៖ 1-800-632-8188; ចូលមើល៖ https://parentshelpingparents.org

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទ SafeLink នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត**

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារទូទាំងរដ្ឋជាមួយនឹងសេវាកម្មបកប្រែដែលបម្រើជូន 24/7 ។ វាផ្តល់នូវផែនការសុវត្ថិភាព ការគាំទ្រសម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិត និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជម្រកសុវត្ថិភាព។ មានជាភាសាមួយចំនួន។ ហៅទូរសព្ទ៖ 877-785-2020; ឆាតឆ្លើយឆ្លងតាមអ៊ីនធឺណិត៖ CasaMyrna.org/chat; ចូលមើល៖ www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

**សេវាកម្មជាតិ**

**ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មាតាជាតិ**

សេវាកម្មសម្ងាត់មានបម្រើជូន 24/7 សម្រាប់ស្ដ្រីមានផ្ទៃពោះ ឪពុកម្តាយថ្មីថ្មោង និងអ្នកដែលគាំទ្រពួកគេ។ មានបម្រើជូនជាង 60 ភាសាតាមរយៈសេវាកម្មអ្នកបកប្រែ។ ហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារជាភាសាអង់គ្លេស/អេស្ប៉ាញ៖ 1-833-852-6262

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយ HelpLine អន្តរជាតិសម្រាប់ស្ដ្រីក្រោយសម្រាលកូន**

លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ព័ត៌មាន ជំនួយ និងធនធាន។ ការហៅទូរសព្ទ និងការផ្ញើសារត្រូវបានឆ្លើយតបមកវិញរៀងរាល់ថ្ងៃប្រចាំសប្តាហ៍ចន្លោះពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 11:00 យប់។ ហៅទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស/អេស្ប៉ាញ៖ 1-800-944-4773 (4PPD); ផ្ញើសារជាភាសាអង់គ្លេស៖ 800-944-4773; ផ្ញើសារជាភាសាអេស្ប៉ាញ៖ 971-203-7773; ចូលមើល៖ [www.postpartum.net/get-help/psi-helpline](http://www.postpartum.net/get-help/psi-helpline)

**សម្ព័ន្ធជាតិស្តីពីជំងឺផ្លូវចិត្ត**

ផ្ដល់នូវពត៌មាន ធនធាន និងជំនួយ។ ហៅទូរស័ព្ទ៖ 800-950-6264; Text: 62640; ចូលមើល៖ [www.nami.org](http://www.nami.org)

**បណ្ដាញទូរស័ព្ទស្ដីពីបញ្ហាវិបត្តិជាតិ**

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់បម្រើជូន 24/7 ជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញដើម្បីទទួលបានសេវាប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទបន្ទាន់។ ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ផ្ញើសារស្ដីពីបញ្ហាវិបត្តិជាតិ៖ ផ្ញើសារពីផ្ទះទៅកាន់លេខ 74174; ខ្សែទូរស័ព្ទវិបត្តិជីវិតស្ដីពីអត្តឃាត និងវិបត្តិជាតិ៖ ហៅទៅលេខ 988

**@MassWIC**

**www.mass.gov/wic**

ស្ថាប័ននេះគឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នា។