

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျမှု- သိထားရမည့်အချက် 4 ချက်



NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

ဝမ်းနည်းခြင်းသည် ဘဝ၏ ခက်ခဲသောအချိန်များအပေါ်ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါမှာမူ ကွဲပြားခြားနားသည်-၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ ခံစားပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံနှင့် ပြုမူပုံတို့အပေါ်သက်ရောက်စေနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအကြောင်းနှင့် အကူအညီရရှိရန် နည်းလမ်းများကို လေ့လာရန် ဤအသိပညာပေးစာရွက်ကို ဖတ်ရှုပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျမှုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အဖြစ်များသည့် ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ သုတေသန လေ့လာချက်အရ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ၊ ဇီဝဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု အကြံပြုထားသည်။

လူအားလုံးသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ခံစားရနိုင်သော်လည်း သူမတူသော ဇီဝဆိုင်ရာ၊ ဟော်မုန်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ တွေ့ကြုံမှုများကြောင့် ထိုရောဂါသည် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးက လုပ်ပြီးသော သို့မဟုတ် မလုပ်ရသေးသော အရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းသည် သူမ “လွတ်ခနဲ ရုန်းထွက်နိုင်သော” အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီး အများစုသည် သက်သာလာစေရန် ကုသမှုကို လိုအပ်ပါသည်။



စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါတွင် သတိထားကြည့်ရမည့် အချက်ပြုမှုများနှင့် လက္ခဏာများရှိသည်။

ဝမ်းနည်းမှုသည် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်သည်။ အခြားအဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- စိုးရိမ်မှု (သို့) ဒေါသထွက်လွယ်မှု
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ကြောင်း၊ တန်ဖိုးမဲ့ကြောင်း (သို့) ကူညီရာမဲ့ကြောင်း ခံစားရခြင်း
- ဝါသနာများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု (သို့) နှစ်သက်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စွမ်းအင်မရှိခြင်း (သို့) နှေးသွားသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန်၊ မှတ်မိရန် (သို့) ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ခက်ခဲခြင်း
- အိပ်ခြင်း (သို့) အစာစားချင်စိတ် အပြောင်းအလဲများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်မရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုက်ခဲမှုများ (သို့) နာကျင်မှုများ
- သေဆုံးရန် (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် အတွေးများ (သို့) အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများ

အဆိုပါလက္ခဏာများသည် စဉ်းစားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန်၊ အိပ်ရန်၊ စာလုပ်ရန်၊ အစာစားရန်နှင့် ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။ သင့်သည် တစ်နေ့တာ၏ အချိန်အများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများကို နေ့တိုင်းနီးပါး အနည်းဆုံး 2 ပတ်ကြာ ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါသည် လူတိုင်းအတွက် တူညီသည်မဟုတ်ပေ။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများစွာကို ခံစားရနိုင်ပြီး အချို့မှာ အနည်းငယ်သာ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ကောင်းစွာပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင့်စောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ NIMH သည် အကူအညီရယူရန်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရှာဖွေရန်နှင့် www.nimh.nih.gov/findhelp တွင် ကုသမှုရယူရန် နည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သွားရောက်တွေ့ဆုံမှုမှ အကျိုးအများဆုံးရယူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များအတွက် www.nimh.nih.gov/talkingtips သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

သင် သို့မဟုတ် သင်သိသူတစ်ဦးသည် ခက်ခဲရုန်းကန်နေရပါက သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူးနေပါက 988 မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အရေးပေါ် အသက် ကယ်လိုင်းဖြစ်သည့် 988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (သို့) စာရိုက်ပို့ပါ (သို့) 988lifeline.org တွင် စာရိုက်စကားပြောပါ။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင် 911 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

အချို့သော စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအမျိုးအစားသည် အမျိုးသမီးများတွင်သာ သီးသန့်ဖြစ်ပွားသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားအချို့သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဘဝ၏ သီးခြားအဆင့်များတွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားပြီးချိန်၊ ရာသီစက်ဝန်းနှင့် သွေးဆုံးချိန်များသည် အချို့သော အမျိုးသမီးများတွင် စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

- **ရာသီမလာမီ စိတ်မရွှင်မသာဖြစ်မှု** သည် ရာသီမလာမီ ရက်သတ္တပတ်များအတွင်း ဖြစ်ပွားသည့် ရာသီမလာမီပြသော ရောဂါလက္ခဏာစု သို့မဟုတ် PMS ၏ ပိုမိုပြင်းထန်သောပုံစံဖြစ်သည်။ အဆိုပါရောဂါသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် တွေးခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဗိုက်ဖောင်းပွခြင်း၊ ရင်သားပျော့ညိုခြင်းနှင့် အဆစ် သို့မဟုတ် ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်းစသည့် ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေသည်။
- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ဓာတ်ကျမှု** သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် (သို့) မီးဖွားပြီးနောက် ဖြစ်ပွားပါသည်။ ၎င်းသည် မီးဖွားပြီးနောက် မိခင်အသစ်များစွာ တွေ့ကြုံရသည့် “ဝမ်းနည်းမှု” ထက် ပိုပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် မိမိကိုယ်မိမိ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ဂရုစိုက်ခြင်းအပါအဝင် နေ့စဉ်အလုပ်များကို ထမ်းဆောင်ရန် ခက်ခဲစေသည့် အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ဓာတ်ကျမှုအကြောင်းကို www.nimh.nih.gov/perinataldepression တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။
- **သွေးဆုံးစဉ် စိတ်ဓာတ်ကျမှု** သည် သွေးဆုံးချိန်အကူးအပြောင်းကာလတွင် အမျိုးသမီးအချို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်သောရာသီလာချိန်များ၊ အိပ်စက်ရန်ခက်ခဲခြင်းများ၊ စိတ်ခံစားချက်အကူးအပြောင်းနှင့် အပူပြန်ခြင်းတို့သည် သွေးဆုံးချိန်အကူးအပြောင်းတွင် အဖြစ်များသော်လည်း လွန်ကဲစွာ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုပျောက်ဆုံးခြင်းတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများဖြစ်နိုင်ပါသည်။



စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအတွက် သင်အကူအညီများ ရယူနိုင်ပါသည်။

အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်သော စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကိုပင် ကုသ၍ရနိုင်ပါသည်။ အသုံးများသော ကုသမှုများမှ စိတ်ကျဝေဒနာပျောက်ဆေး၊ စကားပြောကုထုံး (အွန်လိုင်းဖြစ်စေ၊ လူချင်းတွေ့လျက်ဖြစ်စေ) သို့မဟုတ် ထိုနှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ကုသမှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။

“မည်သည့်ရောဂါမဆို ကုသပေးနိုင်ပါသည်” ကုသနည်းဟူ၍ မရှိချေ။ သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးကုသနည်းကို ရှာဖွေရန်အတွက် စမ်း၍ကုသရနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ရွေးစရာအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြပေးနိုင်ပြီး သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအပေါ် အခြေပြု၍ အကောင်းဆုံးကုသနည်းကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အကူအညီဖြင့်ဆိုပါက သင်ပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို ကုသနည်းများအပေါ် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် www.nimh.nih.gov/depression သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

ထပ်ဆောင်းရင်းမြစ်များ ရှာဖွေပါ

အောက်ပါအေဂျင်စီများတွင် အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအပေါ် နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ရှိပါသည်-

- စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ (အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးရုံး) www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- အမျိုးသမီးများကြား စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး စင်တာများ) www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- အမျိုးသမီးများနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ (အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဌာန) www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ စီမံခန့်ခွဲရေးသည် သင့်အနီးအနားရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရန်အတွက် အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များကို <https://findtreatment.gov> တွင် ပေးအပ်ထားပါသည်။

ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုများ

ဤထုတ်ဝေမှုရှိ အချက်အလက်များသည် အများပိုင်ဖြစ်ပြီး ခွင့်ပြုချက်မလိုဘဲ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင် (သို့) ကူးယူနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပုံများကိုတော့ သင်ပြန်လည်အသုံးမပြုနိုင် (သို့) မကူးယူနိုင်ပါ။ National Institute of Mental Health ကို ရင်းမြစ်အဖြစ် ကိုးကားပေးပါ။ NIMH ထုတ်ဝေချက်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လမ်းညွှန်ချက်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် www.nimh.nih.gov/copyright ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ မူပိုင်ခွင့်မူဝါဒကို ဖတ်ရှုပါ။