



Perinatal

Depression

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ (Perinatal Depression) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤအိၣ်ထီၣ်ဖဲ တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ တဖၣ်အံၤစးထီၣ်လၢအစၢ် တုၤ အနး ဒီး ယံာ်ဝဲအါန့ၣ် ၂ န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် ကဲထီၣ်ဒီးပုၤတဂၤလၢလၢလၢလီၤ. တၢ်အံၤအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢ ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် တမ့ၢ်နတၢ်ကမၢၣ်လုၤတက့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ တမ့ၢ်အဟဲကဲထီၣ်အသး ဒီဖျိတၢ်လၢပုၤတဂၤမၤဝဲ မ့တမ့ၢ် တမၤဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ ဒူးန့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤထီၣ်မ့ၢ် ၈ ဂၤအကျါ ၁ ဂၤန့ၣ် လဲၤဒီဖျိဝဲဒၣ် တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်

- တၢ်သ့ၣ်လီၤဘူးသးလီၤတီၤ, တၢ်သ့ၣ်အန့ၣ်သးအန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟီၣ်အါတလၢအခါး
- တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢ ကသးစၢ်ဆါတၢ်, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်, မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ဆါတၢ်တဖၣ်
- သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ယိၣ်တၢ် အါတလၢ
- တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ကီၤလၢ ကပၤယာ်ဝဲ

- အိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် မဲတန့ၢ်
- တၢ်ဆိကမိၣ်လုၢ်ဘၢ, တူၢ်ဘၣ်လၢတလၢတပျဲ, တူၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢၣ်, မ့တမ့ၢ် အလုၢ်အပူၤတအိၣ်
- တသးစဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢန့ၣ်မ့ၢ်လၢသးခ့ၣ်တၢ်အီၤ
- တတူၢ်ဘၣ်ဒ်သးတမ့ၢ်နီၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီး တၢ်လၢနမၤအီၤအခဲအံၤ

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါအီၤဒ်လဲၣ်.

တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ် တၢ်ယါဘျါအီၤ န့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤလီၤ. တၢ်ကူၤစါယါဘျါ တၢ်ဃုထံၣ်တဖၣ် လီၤဆီလိာ်အသးသ့ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်အကလုာ် ဒီး အနး အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကူၤစါယါဘျါ လၢတၢ်မၤအီၤအါတက့ၢ်တဖၣ် မ့ၢ်ဝဲ-

- သးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါပီၤညါ/တၢ်တၢ်ပီၣ်တဲသကိးတၢ်
- ကသံၣ်ဖိၣ်လၢအယါဘျါတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ (Antidepressant)/ကသံၣ်ဖိၣ်လၢအယါဘျါတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ (anti-anxiety medication)
- တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤ-နီၣ်ကစၢ်အသး
- တၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ကူၤစါယါဘျါတဖၣ်အံၤ

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ်သး အကျါအကျဲတဖၣ် ဖဲတၢ်ဃုမၤန့ၢ် တၢ်ကူၤစါယါဘျါအါ

- အိၣ်ဘူးအိၣ်သါဖဲနမၤသ့. မဲဖဲသံၣ်မဲတစီၢ်ဖိအခါတက့ၢ်. တဘၣ်မၤန့ၣ်ပုၤတဖၣ်ဟဲဟးလၢကမၤန့ၢ် နတၢ်မဲတဲၤဂဲၤအဆၢကတီၢ်လၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အီၤတဂ့ၤ. မၤဟံၣ်လီၤတစီၢ် ဒီး ကျးလီၤတၢ်ပနီၣ်လၢန့ၣ်တြီအဖီခိၣ် ဖဲနမဲအိၣ်ဘူးအိၣ်သါတစီၢ်ဖိအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤလိလၢအစၢ်တနီၤ, အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဒီးအီတၢ်ထံတၢ်နီၣ်အါအါ လၢကကွၢ်ထွဲန့ၣ်ခိၣ်မိၢ်ပုၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကျးစးစူးတၢ်ဆါကတီၢ်လၢတၢ်ဟးလိာ်ကွဲလၢတၢ်ချ့န့ၣ်တက့ၢ်. လဲၤကိးဟးဖိသ့ၣ်လၢတၢ်ချ့ လၢကဟးလိာ်ကွဲအဂီၢ်တက့ၢ်
- ဃုတၢ်မၤစၢၤ. မၤဟံၣ်ဖိဖိဖိ ဒီး တံၤသကိးတဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤတဖၣ် ဒီး စုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်တၢ်ဒီးတံၤသကိး ဒီး ဟံၣ်ဖိဖိဖိ, လီၤဆီဒၣ်တၢ် မိၢ်ပၢ်အသီတဖၣ်, ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်လဲၤဒီဖျိတဖၣ် ဒိမိၢ်ပၢ်တဂၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်..
- လဲၤဆူ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကရူၢ်လၢမိၢ်ပၢ်အသီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ပုၤအဂၤမၤစၢၤသ့ၣ်လဲၣ်

မိၢ်ခဲလၢလိာ်ဘၣ် တၢ်မၤစၢၤ ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဖဲဖဲသံၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. သံကွၢ် နဝၤ, ဟံၣ်ဖိဖိဖိ, ဒီး တံၤသကိးတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကျိၤကျဲလၢလၢတဖၣ်အံၤအပူၤ-

ဒိကန့ၣ် ဖဲန့ၣ်လိာ်တၢ်လၢ တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢဖိသ့ၣ်ဆဲးအဂီၢ်

မၤစၢၤဒီး တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်, တၢ်လဲၤပူၤတၢ်, တၢ်မၤကဆိတၢ်, ဟံၣ်ဃီမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂၤ, ဒီးစုထံးခိၣ်ထံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဟ့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢန့ၣ်နီၣ်ကစၢ်အဂီၢ် တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ် လၢကမဲ, လုၣ်ထံလုၣ်နီ, မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဖးလံာ်လဲၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ကယီကယီလၢတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအပူၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ တမ့ၢ်တၢ်ပညိာ်လၢ ကဃုသ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကီၤတၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် မၤပုၤ ကသံၣ်ကသီတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢန့ၣ်ဒီးလၢ နကသံၣ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ်

ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်နီၣ်အဂၤတဖၣ်အလီၢ်ဘၣ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢအကဲထီၣ်သးတလီၢ်လီၤ, မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်အါထီၣ်န့ၣ်. ဝဲသးစူၤ တၢ်ပီၣ်သကိး ဒီးနကသံၣ်သ့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လိာ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဃးဒီး နကသံၣ်ကသီန့ၣ်, ဝဲသးစူၤတဲသကိးတၢ်ဒီး နပုၤဖိၣ်ကသံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တချူးတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ တုၤ ဖိအိၣ်သးန့ၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ (Pre to 3 Program) တအုၣ်ကီၤကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ် ပန့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လဲၤ လၢတၢ်မၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤတဖၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ၤတဖၣ်

တၢ်ဖိၣ်ဂၢ်ပုၤဆူၣ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသးခဲတၢ် (Centers for Disease Control and Prevention). (2020, Ma)14). တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤလၢဟံၣ်မ့ၢ်အကျါ. တၢ်ဃုမၤန့ၢ်အီၤလၢ လၢမ့ၢ်တြုၤအါရံၤ 18 သီ, 2022,

လၢ <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depressionindex.htm#Postpartum> Pilkington, K., & Wieland, L.S.(2020). တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ်သး လၢ တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ အဂီၢ်- တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တြုၤ

တၢ်အုၣ်သးလၢ Cochrane တၢ်သံသးမိၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတဖၣ် ဒီး တၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် လၢကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်မၤ-တၢ်ဆါတၢ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ် -တၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤ. BMC ကသံၣ်ကသီလၢအမၤပုၤထီၣ်တၢ် ဒီး

တၢ်ကူၤစါယါဘျါတဖၣ်, 20(1), 247. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03038-8>

