

Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Mongolian

Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт (PNDA)

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pymont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Агуулга

Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт (PNDA) гэж юу вэ?

PNDA-д хэн өртөж болох вэ?

Энэ нь хэзээ асуудал болдог вэ?

Таних шинж тэмдгүүд

Энэ нь хэр түгээмэл тохиолддог вэ?

Постнаталь үеийн сэтгэцийн өөрчлөлт

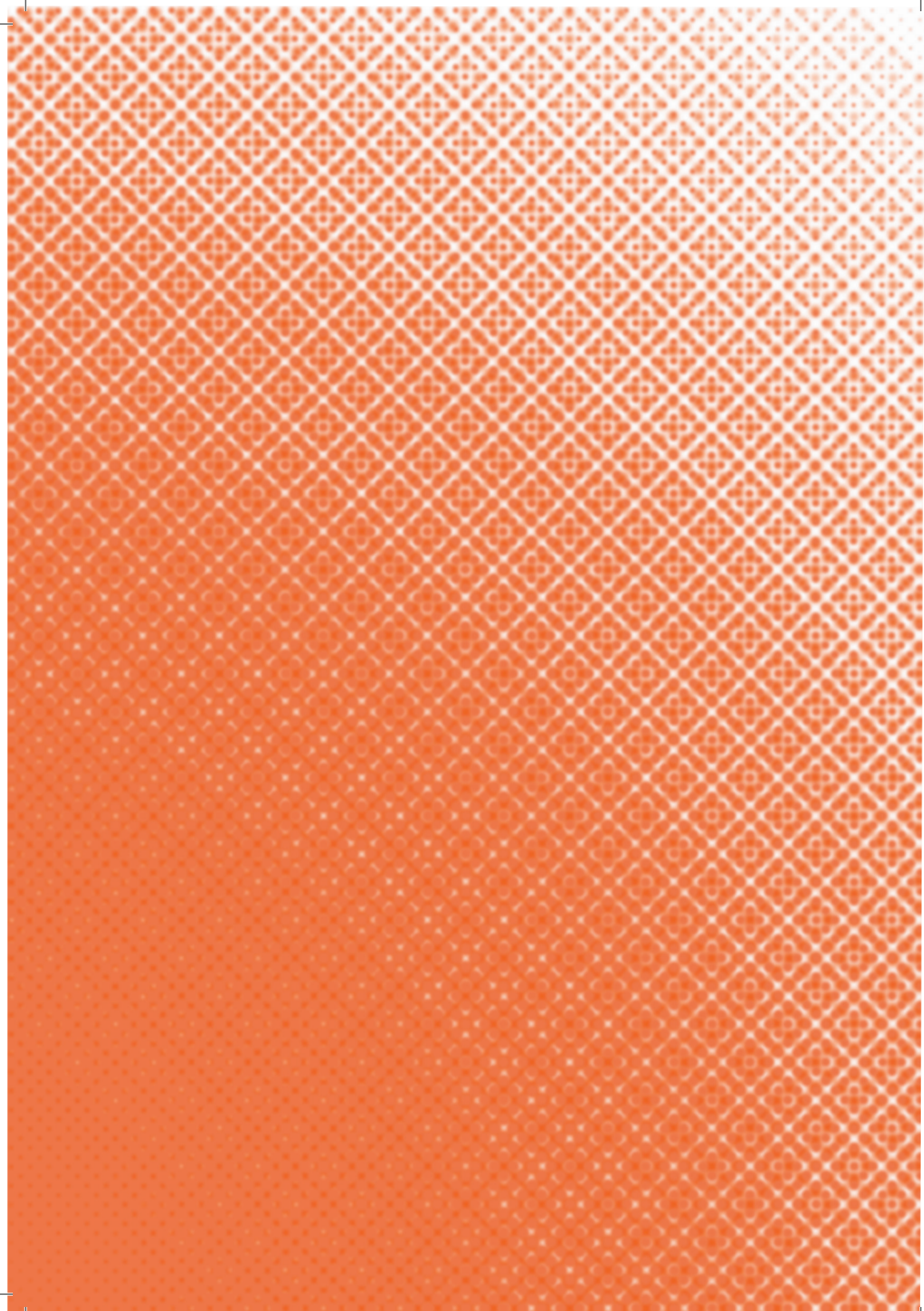
Үр дүнтэй эмчилгээ

Та хэн нэгэнд санаа зовж байна уу?

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж



Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт (PNDA) гэж юу вэ?

Перинатаь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт (PNDA) нь хүүхэд төрөхөөс **өмнө** болон **дараа** тохиолддог.

Перинаталь гэдэг нь ойролцоогоор хүүхэд төрөх үеийг хэлдэг ба үүнийг төрсний дараах буюу “постнаталь” гэдэг нэршлээс илүүгээр хэрэглэвэл зохино. Учир нь зарим хүмүүст уг шинж тэмдгүүд нь жирэмсний үед эсвэл хүүхэд төрөх дөхөх үед ч илэрдэг.

Ерөнхийдөө, хүүхэдтэй болох гэж байгаагаа мэдэхээс эхлээд хүүхэд төрснөөс хойшхи нэг жил хүртэлх хугацаанд тохиолдож буй сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийг перинаталь үеийнх гэж ангилдаг. Энэ үеийг мөн өөр үгээр “postpartum”, “antenatal” эсвэл “puerperal” зэргээр илэрхийлдэг.

PNDA-д хэн өртөж болох вэ?

PNDA нь зөвхөн шинэ эхчүүдэд тохиолддог бус ба бүх төрлийн эцэг эхчүүдэд тохиолдож болно. Үүнд хүүхдийн аавууд, хүүхдээ өөрсдөө төрүүлээгүй эцэг эхчүүд, транс болон хүйсийн ялгаатай төрсөн эцэг эхчүүд мөн жирэмсний тээгч эхчүүдэд хүртэл хамаарна. Хүүхдийг түр хугацаанд асран хамгаалагчид, үрчилж авсан эцэг эхчүүд, төрөл садны хүмүүс ч мөн шинэ хүүхэд төрснөөр перинаталь үеийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай тулгарч болно.

Энэ нь хэзээ асуудал болдог вэ?

Ихэнх шинэ эцэг эхчүүд болон асран хамгаалагчид сайн, муу аль алийг нь даван туулах болдог; таны гэр бүлд шинэ хүүхэд нэмэгдэхэд сэтгэл түгшсэн эсвэл бага зэрэг айдас хүргэм ч байж болох юм. Хүүхэд төрсний дараа та сэтгэл хөдлөл өндөртэй байх магадлалтай. Үүнд хэд хэдэн шалтгаан байж болох ба тухайлбал шинэ хүүхэд төрснөөр стресс нэмэгдэх, ихэнх эцэг эхчүүд болон асран хамгаалагчдын хувьд нойрны дутагдалд орох нь элбэг. Мөн түүнчлэн хүн бүр шинэ амьдралын хэмнэлдээ дасан зохицох гэх мэт зүйлс нөлөөлж болно. Харин PNDA бол арай өөр юм.

Хэрвээ таны стресс, санаа зоволт эсвэл уйтгарлах мэдрэмжүүд нь хоёр долоо хоногоос удаан хугацаанд үргэлжилвэл хэн нэгэнтэй холбоо тогтоон тусламж авах хэрэгтэй. PNDA нь хүүхэддээ хариу үйлдэл үзүүлж, түүнийг асран халамжлахад бэрхшээлтэй болгодог. Гэхдээ сайн тал нь тухайн хүн зөв тусламжаа авч чадвал буцаад хэвийн байдалд орох магадлал өндөр байдаг. Хайртай дотны хүмүүс нь, мөн найдвартай эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд тусалж дэмжиж байгаа үед PNDA-д өртсөн хүмүүс, энэ өвчнөөс ангижран хүүхдийнхээ хариуцлагатай бөгөөд мэдрэмжтэй асран халамжлагч хэвээрээ байх боломжтой юм.

PNDA-г таних шинж тэмдгүүд

Хэрвээ та өөрийгөө PNDA-д өртсөн байж магадгүй хэмээн бодож байгаа бол үүнийг таних хэд хэдэн шинж тэмдгүүд байдаг. Үүнд:

- Санаа зовох мэдрэмж энгийн үеэс илүү байх
- Даван туулж чадахгүй мэт санагдах
- Уйтгарлах мэдрэмж энгийн үеэс илүү байх
- Өөрийгөө үнэ цэнэгүй гэж мэдрэх
- Хүүхэддээ, хамтрагчдаа эсвэл найз нөхөддөө сонирхолгүй болох
- Өдөр тутмын ажлаа хийхэд бэрхшээлтэй санагдах
- Байнгын санаа зовох
- Хоолны дуршил өөрчлөгдөх
- Анхаарлын төвлөрөл сулрах
- Дотно харилцаа болон бэлгийн харьцаанд сонирхолгүй болох
- Уур уцаар, бухимдал удаан хугацаанд үргэлжлэх

Хэрвээ танд эсвэл таны ойр дотны хэн нэгэнд эдгээр шинж тэмдгийн аль нэг нь илэрч ялангуяа хоёр долоо хоногоос удаан хугацаанд үргэлжилсэн тохиолдолд харьяа өрхийн эмч (GP), хүүхэд болон гэр бүлийн эрүүл мэнд хариуцсан сувилагч, эсвэл PANDA тусламжийн 1300 726 306 утасны дугаараар холбогдож анхны алхамаа хийх нь чухал юм.

Энэ нь хэр түгээмэл тохиолддог вэ?

Жил бүр Австралийн 100,000 гэр бүл жирэмсэн болсон цаг үеэс эхлэн хүүхдийнхээ анхны төрсөн өдөр хүртэлх хугацаанд перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийн аль нэг хэлбэрт өртдөг.

Хүүхэд төрүүлсэн 5 эцэг эх тутмын нэг, мөн хүүхдээ өөрсдөө төрүүлээгүй 10 эцэг эх тутмын нэгд перинаталь үеийн сэтгэл түгшилт болон сэтгэл гутралын шинж тэмдгүүд илэрдэг.

Постнаталь үеийн сэтгэцийн өөрчлөлт

Постнаталь үеийн сэтгэцийн өөрчлөлт нь ихэвчлэн хүүхэд төрсний дараах гурван долоо хоногт тохиолддог. Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийн адил постнаталь сэтгэцийн өөрчлөлт эрт оношлогдох тусмаа эмчилгээ, тусламж үйлчилгээний үр дүнд сайнаар нөлөөлдөг.

Хүүхэд төрүүлсэн 1000 эцэг эх тутмын нэгээс 2 нь хүүхэд төрсний дараа постнаталь сэтгэцийн өөрчлөлтөд өртдөг. Хэдийгээр ховор тохиолддог боловч постнаталь сэтгэцийн өөрчлөлт нь ноцтой бөгөөд эцэг эх болон хүүхдийг ч эрсдэлд оруулах аюултай.

Хэрвээ танд эсвэл таны ойр дотны хэн нэгэнд доорх шинж тэмдгүүдээс илэрвэл яаралтай эмчид хандах нь чухал.

- Тайлбарлах аргагүй зан үйлдэл эсвэл бодол санаанд өөрчлөлт орох – параной байж болно. Жишээлбэл, тухайлбал хүүхэд нь хорлогдох гэж байна гэж бодох.
- Бодит байдлаас өөрийгөө тусгаарлах эсвэл бодит нөхцөл байдлыг тодорхой бусаар мэдрэх – үүнд огт байхгүй зүйлийг харах, сонсох зэрэг байж болно.
- Сэтгэлгээнд анзаарагдахуйц мөн тайлбарлах аргагүй өөрчлөлт илрэх, тухайлбал бодит бус зүйлсийг бодит хэмээн итгэх.
- Өөрийгөө болон хүүхдээ хорлох бодол төрөх

Эдгээр шинж тэмдгүүд нь байнга илрэхгүй байж болно. Гэхдээ хэдийгээр ноцтой биш байсан ч үл хайхарч болохгүй.

Энэ нь таны сэтгэл санааг зовоож болох ч перинаталь сэтгэцийн өөрчлөлт нь зөв эмчилгээ болон мэргэжлийн тусламж авснаар эдгэрэх магадлал өндөртэй гэдгийг санаарай.

Үр дүнтэй эмчилгээ

Перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт илрэхэд аль болох эрт тусламж хүсэх нь таныг хурдан эдгэрэхэд, мөн өөрт тань, таны хүүхдэд тусалж, дэмжиж буй хүмүүст (хамтрагч, гэр бүл болон найз нөхөд) нөлөөлөх, дараа нь гарах үр нөлөөллийг бууруулах ач холбогдолтой.

Энэ асуудлаар тусламж авах олон төрлийн үйлчилгээнүүд байдаг ба хамгийн эхний алхам бол өрхийн эмч (GP) эсвэл хүүхэд болон гэр бүлийн эрүүл мэнд хариуцсан сувилагчдаа хандан өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаарх асуудлаа ярилцаарай. Тэд танд ямар төрлийн тусламж үйлчилгээнүүд байдаг тухай болон зохих эмчилгээний сонголтуудын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгөх болно.

Өөрт тулгарч буй асуудлаа хамтрагч, найз нөхөд, эсвэл гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хуваалцах хэрэгтэй ба ингэснээр тэд таны бодол, мэдрэмжийг ойлгон энэ үед танд тусламж, дэмжлэг үзүүлж чадах болно. Мөн өмнө нь перинаталь үеийн сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилт илэрч байсан бусад хүмүүстэй ярилцвал тэдний туршлагаас суралцан мөн эдгэрсэн түүхээс нь урам авах болно.

Хэрвээ тусламж, үйлчилгээ таны санаанд хүрэхгүй, эсвэл ямар нэгэн үр дүн өгөхгүй байгаа мэт санагдвал өөр байгууллага/ хүнээс тусламж авах хэрэгтэй.

Та хэн нэгэнд санаа зовж байна уу?

Та өөрийн хамтрагч, найз нөхөд эсвэл гэр бүлийн гишүүдийн бодол, мэдрэмж мөн үйлдэлд ямар нэгэн өөрчлөлт гарч буйг ажигласан уу? Тэд цөхөрсөн, стрессдсэн байсан уу? Гэр орон нь жирийн биш, замбараагүй байсан уу? Найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ уулзахыг хүсэхгүй эсвэл хамтрагчтайгаа хамт байхыг хүсэхгүй байна уу? Гадуур гарахгүй байна уу? Ааш зан нь огцом өөрчлөгдөж байна уу? Жижиг зүйлд хэт их уурлаж байна уу?

Ихэнхдээ PNDA шинж тэмдгүүд илэрсэн хүнд сэтгэлзүйн болон практик тусламж хамгийн их хэрэгтэй байдаг. Та дараах байдлаар тусалж болно. Үүнд:

- Сайн сонсогч байх – тухайн хүн юу ярьж байгааг болон юу мэдэрч байгааг нь сонсоорой.
- Тогтмол шалгах – сайн сонсогч байхаас гадна тэдний юу мэдэрч байгааг асууж, баталгаажуулж байгаарай.

- Тусламж санал болгох – гэр орны ажилд нь туслах эсвэл тэд найз нөхөдтэйгөө уулзахаар гарах, амрах эсвэл хамтрагчтайгаа цагийг хамт өнгөрүүлэх үед нь хүүхдийг нь харж өгч туслаарай.
- Унтаж амрахад нь туслах – бүтэн нойртой хонох нь маш сайн нөлөө үзүүлнэ. Хагас шөнө эсвэл бүтэн шөнө хүүхдийг нь хооллож өгөх нь маш том өөрчлөлт авчирна.

Мөн та хамтрагчдаа, найз нөхөддөө эсвэл гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүндээ ганцаараа биш гэдгийг нь хэлж ойлгуулж, маш олон төрлийн тусламж, дэмжлэг байдаг гэж сэтгэлийг нь тайвшруулж байх нь чухал гэдгийг санаарай.

Энэхүү мэдээллийг WayAhead-н PNDA вэб хуудаснаас авсан болно: <http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг вэб хуудсаар зочлон аваарай.

Хэрэгцээт утасны дуудлагууд болон вэб хуудсууд

PANDA Үндэсний Тусламжийн утас -
1300 726 306

<https://www.panda.org.au/>

WayAhead Directory - NSW муж дах сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй жагсаалтыг багтаасан цахим мэдээллийн хэрэгсэл -
<https://directory.wayahead.org.au/>

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн
Мэдээллийн үйлчилгээ -
1300 794 991

<https://wayahead.org.au/>

MumMoodBooster

www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийн Сэтгэл Судлалын
Нийгэмлэг - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>



Орчуулгын үйлчилгээ

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Утсан Орчуулгын Үйлчилгээ болох 131 450 дугаараар холбогдоорой.



Санамж

Энэхүү мэдээлэл нь зөвхөн мэдлэг олгох зорилготой юм. Аль ч товхимол эсвэл вэб хуудсууд нь хүмүүсийг оношилж чадахгүй бөгөөд шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн тусламж, зөвлөгөө авах нь маш чухал юм. WayAhead байгууллага нь өгч буй мэдээлэл, зөвлөмжтэй холбоотой санал гомдол болон шүүмжлэл хүлээн авахад нээлттэй байх болно. Энэхүү баримт хуудсыг WayAhead – NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгийн зөвшөөрөлтэйгөөр дахин шинэчлэн боловсруулж болно.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



