



# COVID-19 ကပ် ရောဂါ ကာလအတွင်း မီးဖွားပြီးနောက် အိမ်ပြန်ခြင်း



COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် မိဘများစွာအတွက် မီးဖွားခြင်း အတွေ့အကြုံကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့သည်။ ၎င်းက မျှော်လင့်မထားနိုင်ဘဲ ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင်၏ မီးဖွားမှု အစီအစဉ် ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးနောက် သင့်ကို သင့်ကလေးနှင့် ခွဲထားပါက သင်အိမ်သို့ ပြောင်းလာသည့်အခါ အပိုဆောင်း အကူအညီ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဒါကတော့ သင်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပြီး သင့်ကလေးနှင့် ရင်းနှီးအောင်လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ပါ။

## သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ခြင်း



### သင်၏ ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးပါတယ်

- ဒါတွေကတော့ သင့်ကိုယ်ပိုင် လိုအပ်ချက်များအတွက် သင်ဂရုစိုက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် အချို့ပါ-
- သင့်ကိုယ်သင် သင်နှစ်သက်ရာ ရေချိုးခြင်း၊ ရေစိမ့်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ကုသမှု များဖြင့် ပြုရပါ။
  - တတ်နိုင်သမျှ အနားယူပါ။
  - သင့်အိမ်အနီးတွင် သင့်မိတ်ဖက်၊ အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများနှင့် အခြား အကူအညီရင်းမြစ်များမှ အကူအညီတောင်းပါ။
  - သင့်ကိုယ်သင်အတွက် အချိန်ပေးပါ။ အပြင်မှာထိုင်ပါ။ ရေနွေးသောက်ပါ။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။ စာအုပ်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



### စိတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်းက အဖြစ်များပါသည်

လူအများအပြားသည် မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်း ခံစားကြရပါသည်။ COVID-19 ကြောင့် သင်၏ မီးဖွားမှု အစီအစဉ် ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် သင့်ကို သင့်ကလေးနှင့် ခွဲထားပါက အထူးသဖြင့် သင် စိတ်ကျ သို့မဟုတ် စိတ်ပူ နိုင်ပါသည်။ သင့်အတွေ့အကြုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တို့နှင့် သင်ဆွေးနွေးလိုနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံရန် သင်အတွေးဝင်နေပါက National Suicide Prevention Lifeline (မိမိကိုယ်ကို သတ်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ တသက်တာ နိုင်ငံ့အဖွဲ့အစည်း) at 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) သို့ အချိန်မရွေး ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat) တွင် စကားပြောနိုင်သည်။

# သင့်ကလေးနှင့် ရင်းနှီးနှောင့်ဖွဲ့ခြင်း



သင့်ကလေးအတွက် သင်ဂရုစိုက်သည့်အခါ အချင်းချင်း ရင်းနှီးမှုရပါသည်။ အပြုံးများ၊ ပွေဖက်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ဒိုက်ပါလဲခြင်းများ၊ သင့်ကလေးကို ထိန်းထားခြင်းနှင့် ကျွေးမွေးခြင်း အားလုံးတို့က သင့်ကလေးနှင့် ကျန်းမာသော ချိတ်ဆက်မှု တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ သင်က ပြီးပြည့်စုံရန် မလိုအပ်ပါ။ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာကို သင်လုပ်နိုင်ချိန် တွင် လုပ်လိုက်ပါ။



## သင့်ကလေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သင့်ကလေးကို ကျွေးမွေးချိန်တွင် သင့်ကလေး၏ မျက်လုံးသို့ သေချာကြည့်ပြီး သူတို့ စားသောက်နေချိန်တွင် ပြုံးပါ။ စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် ညင်ညင်သာသာပြောပါ။

ကလေးထိန်းခြင်းက ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင်ရုန်းကန်နေရပါက အကူအညီ ရနိုင်ပါသည်။

- တည်နေရာ အကြံပေးထံသို့ ညွှန်းဆိုချက်အတွက် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ ကို အကူအညီတောင်းပါ။
- ဒေသန္တရ သို့မဟုတ် ဗာကျူရယ် နို့ရည်ထုတ်ယူခြင်း အကူအညီအုပ်စုကို ရှာပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် သူတို့ကို ချော့မြူရန် သင်မည် မျှပင်ကြိုးစားပါစေ အော်ဟစ်ပြီး ကြေးများတတ်ကြသည်။ အော်ငိုခြင်းက သင့်ကလေးအတွက် ပုံမှန် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စိတ်အေးငြိမ်းစွာနေရန် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။ အခက်အခဲကြုံနေရပါက အကူအညီတောင်းပါ။

- ကလေးများ ဂျီကျုနေသည့်အခါ ကလေးများက ဆာလောင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း ဖြစ်နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်မေးအိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပွေဖက်ထားခြင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေး ပင်ပန်းနွမ်းလျနေပါက တွန့်လိမ်ပြီး လူ့ပုံရိပ်နေနိုင်ပါသည်။



## သင့်ကလေးနှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီရန်နည်းလမ်းကို သင်ယူ လေ့လာနေစဉ် သင့်ကိုယ်သင် ညင်သာပါစေ။ ကလေးအချို့သည် လွှဲယမ်းခြင်း၊ မြောက်ချည် ချချည်ကစားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တိတ်ဆိတ်သော နောက်ခံအသံတို့ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရနိုင်သော်လည်း ကလေးအချို့က တည်ငြိမ်အေးဆေးမှု ကို အလိုရှိတတ်ကြသည်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် သာယာခြင်းတို့ကို မျှဝေခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ စိတ်အခြေအနေကို တည်ငြိမ်စေနိုင်သည်။ သူတို့ကို ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သည့်အပြင် သူတို့၏ ဦးနှောက်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

စမ်းကြည့်ပါ-

- စာဖတ်ခြင်း
- မှန်ကြည့်ခြင်း
- ဂီတနားဆင်ခြင်း
- ချော့မြူချိန်အတွက် ကြမ်းပြင်ပေါ် အတူလှဲခြင်း
- တူတူရေပါး ဆော့ကစားခြင်း
- သင့်ကလေးနှင့်အတူ အသံများ ပြုလုပ်ခြင်း

တိုးတက် အပ်ခြင်းနှင့် ပွေဖက်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တို့ ထိခြင်းနှင့် ပွတ်သပ်ပေးခြင်းက သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ကလေးက မည်မျှ သဘောကျနှစ်သက်သလဲကို လေ့လာရန် သင့်ကလေး၏ အရိပ်နိမိတ်များကို အလေးပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

# အရင်းအမြစ်များ



- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ
- 24 နာရီ စိတ်ခံစားမှု ပိုင်း အကူအညီနှင့် လွှဲပြောင်းပေးအပ်မှု များအတွက် Washington Recovery Help Line (ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အကူအညီလိုင်း) သို့မဟုတ် သင့်နယ်မြေရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြပ်အတည်းလိုင်း [warecoveryhelpline.org](http://warecoveryhelpline.org) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- National Suicide Lifeline [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)  
988 (TTY အသုံးပြုသူများအတွက် 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် 988 ကို ခေါ်ပါ)
- La Leche League (နို့ရည်ထုတ်ရေး အကူအညီ) [llli.org](http://llli.org)
- March of Dimes မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါ [marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx)
- Perinatal Support ဝန်ဆောင်မှု များ [perinatalsupport.org/for-parents](http://perinatalsupport.org/for-parents)
- Period of Purple Crying [purplecrying.info](http://purplecrying.info)

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့်ရယူလိုပါက 1-800-525-0127 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ ပေးပါ။