

เราสามารถช่วยคุณ ได้อย่างไร

กิจกรรมกลุ่ม

ดำเนินกิจกรรมโดยผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมาโดยเฉพาะ กิจกรรมจะจัดเป็นกลุ่มย่อย (จำนวนผู้เข้าร่วมไม่เกิน 10 ท่าน) เพื่อให้สามารถดูแลคุณแม่แต่ละท่านได้อย่างใกล้ชิด และเปิดโอกาสให้คุณแม่ได้สนทนาและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ปัญหาและอุปสรรคกับคุณแม่ท่านอื่น ๆ และรู้ว่าคุณแม่ไม่ได้เผชิญกับปัญหานี้เพียงลำพัง ซึ่งกิจกรรมกลุ่มนี้จะช่วยรับมือกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้เป็นอย่างดี

การพูดคุยกับคุณแม่/ ที่ปรึกษาที่มี ประสบการณ์

คุณสามารถพูดคุยกับคุณแม่ที่เคยผ่านประสบการณ์ ซึมเศร้าหลังคลอด และสามารถรับฟังและแบ่งปัน ประสบการณ์ในการก้าวผ่านช่วงเวลาที่ทำกายได้ ซึ่งการได้พูดคุยกับคุณแม่ที่มีประสบการณ์และเข้าใจ เพิ่มเติมจาก กิจกรรมกลุ่ม ก็เป็นอีกหนทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ติดต่อเรา

ร่วมกิจกรรมกลุ่ม

pamfoundation.org



คุยกับผู้มีประสบการณ์
@pamfoundation



PAM Pranaiya & Arthur
Magoffin Foundation

เกี่ยวกับมูลนิธิ PAM Foundation

มูลนิธิ PAM Foundation ก่อตั้งขึ้นเพื่อสร้างการตระหนักรู้และมุ่งประเด็นไปที่โรคซึมเศร้าหลังคลอด และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่เกิดขึ้นได้ในช่วงระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ชื่อของมูลนิธิมาจากชื่อคุณประณิยา และ นองอาเธอร์ ซึ่งจากพวกเขาไปด้วยสาเหตุของโรคซึมเศร้าหลังคลอด เมื่อปี พ.ศ. 2564

เป้าหมาย

1. เตรียมพร้อมครอบครัวใหม่ เพื่อการต้อนรับทารกอย่างมีความสุขและปลอดภัย
2. สร้างการตระหนักรู้ และลบล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอดและปัญหาาระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดอื่นๆ
3. จัดทำข้อมูลที่ครอบคลุมและมีคุณภาพ และให้การดูแลรักษาคุณพ่อคุณแม่ในประเทศไทยที่มีภาวะซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด
4. สนับสนุนการทำวิจัย เพื่อทำความเข้าใจและมุ่งผลการวิจัยไปที่ปัญหาสุขภาพจิต ในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด

มูลนิธิ PAM มี 3 เสาหลักคือ



สร้างความตระหนักรู้
และให้ข้อมูล



ให้การดูแล



งานวิจัย



PAM

Pranaiya & Arthur
Magoffin Foundation

กิจกรรมกลุ่ม

และ

การพูดคุยกับคุณแม่และที่ปรึกษา ที่มีประสบการณ์

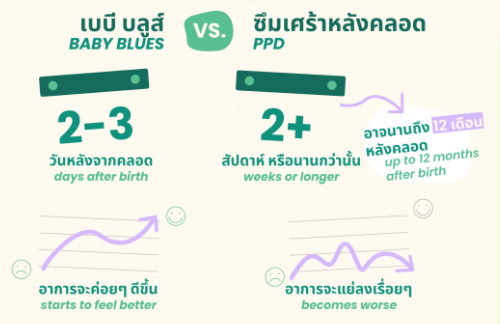
สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
และอาการอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

มูลนิธิประณิยาและอาร์เธอร์ มากอฟฟิน



pamfoundation.org
pamfoundation.org
pam.foundation
[@pamfoundation](https://www.instagram.com/pamfoundation)
[@pamfoundation](https://www.youtube.com/pamfoundation)
[@pamfoundation](https://twitter.com/pamfoundation)

โรคซึมเศร้าหลังคลอดคืออะไร



ใครคือผู้เสี่ยง?: สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ต้องดูแลทารกแรกเกิด



คุณแม่มือใหม่ได้ถึง 1 ใน 6 คน

อาการอื่นๆ

- หงุดหงิดรำคาญ Irras
- ขาดความผูกพันกับบุตร
- ความรู้สึกท่วมท้น
- ขาดสมาธิ
- ความเศร้า
- ความคิดในทางลบ

#1 อาการแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์และการคลอดบุตร

Perinatal Mood & Anxiety Disorders (PMADs)

โรคซึมเศร้าหลังคลอดคือ PMAD ประเภทหนึ่ง เท่านั้น

PMADs ที่พบได้ทั่วไป

- โรควิตกกังวลหลังคลอด (PPA)
- โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD)
- โรคอารมณ์สุดขั้ว
- โรคทางจิตเภทหลังคลอด (PPP)

ตอนนี้คุณกำลังรู้สึกอย่างไร

- สำหรับแม่/ ผู้ดูแลเด็ก
- คุณกำลังรู้สึกเศร้าหรืออดทนหรือไม่
 - คุณรู้สึกว่ามีความสุขเป็นเรื่องยากหรือไม่
 - คุณรู้สึกกระวนกระวาย หรือ ตื่นตระหนกหรือไม่
 - คุณรู้สึกว่า เป็นเรื่องยากที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับลูกหรือไม่

คู่สมรส/ ครอบครัว

- คุณรู้สึกกังวล คุณรู้สึกว่า มีบางอย่างไม่ปกติ แต่คุณไม่รู้ว่า จะช่วยเหลือได้อย่างไรหรือไม่
- คุณรู้สึกว่า คู่ของคุณ หรือ คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ดูมี ปัญหาและความยากลำบากที่กำลังต้องเผชิญหรือไม่

สิ่งที่คุณสามารถทำได้

- ขอความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อน
- พูดคุยกับที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์
- เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หรือพูดคุยกับคุณแม่ที่มีประสบการณ์
- เรียนรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด
- พยายามสร้างความกระปรี้กระเปร่า พักผ่อนบ้าง และให้เวลากับตัวเอง
- เข้ามาเยี่ยมชมเว็บไซต์ pamfoundation.org เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมและรับการช่วยเหลือสนับสนุนจากมูลนิธิ

อย่าลืมว่า...

การที่ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวัง ไม่ได้เป็นสิ่งน่าละอาย:

- การคลอด
- การให้นม
- สุขภาพจิต
- การนอน
- การเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข
- ร่างกาย
- พัฒนาการ

- คุณไม่ได้โดดเดี่ยว
- ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ
- มันไม่ใช่ความผิดของคุณ
- คุณจะหายได้ ถ้าได้รับความช่วยเหลือ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม pamfoundation.org