Đối phó với vấn đề rối loạn giấc ngủ

- Giấc ngủ bị rối loạn chẳng hạn như khó dỗ giấc ngủ, ngủ yên giấc hoặc ngủ lại, v.v. đều là những dấu hiệu quý vị có vấn đề. Những vấn đề rối loạn này là vì quý vị bị căng thẳng tinh thần, lo lắng, và tình trạng suy nghĩ không nguôi có khi đi đôi với chứng trầm cảm. Dần dà, tình trạng thiếu ngủ và rối loạn giấc ngủ có thể làm cho quý vị rất khổ sở, do đó, quý vị hãy nói với bác sĩ về vấn đề này càng sớm càng tốt.
- Lo lắng về chuyện thiếu ngủ vì em bé hay quấy hoặc vì mình khó ngủ có thể làm cho quý vị suy nghĩ mãi. Hãy cố tự nhủ rằng mình sẽ ngủ được nhưng nếu không ngủ được thì cũng không sao vì tối hôm sau mình có thể ngủ bù.
- Cố gắng lập ra thông lệ trước khi đi ngủ vào mỗi tối. Ví dụ như tắm bồn nước ấm, đi bộ, uống sữa nóng hoặc đọc sách trong giường, tránh uống các thứ có chất caffein, rượu bia và ăn khuya. Rồi dần dà những sinh hoạt có thể giúp quý vị thư giãn sau một ngày và làm quý vị bớt lo lắng sẽ trở thành tự động.
- Nếu khó dỗ giấc ngủ, quý vị cố gắng đừng nằm trên giường vì càng nghĩ về chuyện khó ngủ quý vị càng khó dỗ giấc ngủ. Có lẽ quý vị nên ra khỏi giường một lúc rồi vào giường ngủ lại.
- Cố gắng nghỉ ngơi trong ngày vào những lúc em bé ngủ. Nghe nhạc hay nghe băng thư giãn hoặc đọc sách sẽ giúp quý vị dễ thư giãn. Đừng băn khoăn nếu việc nhà vẫn chưa xong, điều quan trọng hơn là quý vị cần phải nghỉ ngơi.

Những kỳ vọng thực tiễn

- Làm mẹ là công việc khó khăn, mệt sức nhưng cũng đem lại nhiều niềm vui. Kỹ năng cần thiết để làm mẹ là vừa làm mẹ vừa rút kinh nghiệm, do đó, đừng nghĩ rằng mình phải luôn luôn biết hết mọi thứ, làm riết rồi sẽ quen. Từ từ rồi quý vị sẽ biết khi em bé khóc có nghĩa là con đói hoặc bị mệt. Đối với nhiều phụ nữ tình mẹ con không tự nhiên sẽ đến ngay tức thì mà phải từ từ và đó là chuyện bình thường.
- Hãy mãn nguyện với những gì mình đã làm được trong ngày, bất kể chuyện nhỏ như thế nào. Nếu không đạt được những điều như ý muốn, bao giờ quý vị cũng có thể làm lại vào ngày mai. Đừng nản chí.
- Điều quan trọng hơn hết là đừng quá khó khăn với bản thân. Quý vị đang làm hết khả năng của mình.

Thổ lộ cảm xúc của mình

- Hãy thổ lộ cảm xúc của mình. Quý vị không cần phải che giấu cảm xúc. Bảo đảm quý vị có người nào đó để tâm sự bất kể là y bác sĩ hoặc người bạn tin cậy. Nếu không muốn thổ lộ với người thân quen, quý vị hãy gọi điện cho đường dây trợ giúp, thông tin và giới thiệu qua điện thoại của PANDA.

Để ý đến chế độ ăn uống

- Bảo đảm quý vị ăn uống đầy đủ cho dù có khi quý vị không muốn ăn. Nếu chỉ nghĩ tới thức ăn là quý vị cảm thấy buồn nôn - quý vị không ăn được và bị sụt cân hoặc quý vị ăn không ngừng và quý vị bị lên cân - hãy nói cho bác sĩ biết vì đây là những dấu hiệu cho thấy tình trạng của quý vị không thuyên giảm.
- Bảo đảm quý vị có giờ ăn hẳn hòi cho bản thân và ăn hết bữa ăn. Tối hơn là quý vị ăn ít nhưng ăn thường xuyên, cố gắng đừng bỏ bữa. Nhớ uống thật nhiều nước.
- Chuẩn bị một vài thức ăn vặt như trái cây khô, đậu hạt, trái cây tươi hoặc bánh nướng xốp (muffins) mà quý vị có thể để ở trên bàn bếp và ăn vặt trong ngày.
- Tiêu thụ ít đường, chất caffein và rượu bia. Thỉnh thoảng quý vị có thể thưởng thức những thứ đặc biệt nhưng trong chừng mực thôi.
- Thuốc bổ (Vitamin) có thể có lợi nhưng hãy thảo luận với y bác sĩ trước.
- Hãy nhờ người phối ngẫu hoặc người thân giúp quý vị nấu vài món ăn vào cuối tuần để quý vị có thể cất trong tủ đông.

Nghỉ xả hơi

- Hãy nghỉ xả hơi đều đặn trong nhiệm vụ làm mẹ; đây là điều quý vị nên làm!

PANDA
Liên lạc với chúng tôi: 810 Nicholson St, North Fitzroy, VIC, 3068
Trợ giúp: 1300 726 306, Văn phòng: 03 9481 3377, Fax: 03 9482 6210 Email: info@panda.org.au
Post and Antenatal Depression Association Inc.
www.panda.org.au

BÌNH PHỤC SAU KHI BỊ TRẦM CẢM HẬU SẢN

Chịu đựng em bé sơ sinh và trầm cảm hậu sản có khi là điều cực kỳ khó khăn. Có khi quý vị phải đốt giai đoạn phần nào để quán xuyến công việc trong ngày mà đó là chuyện bình thường. Có lẽ quý vị cảm thấy mình phải là người mẹ tuyệt vời, vừa chăm sóc em bé, vừa làm hết mọi việc trong nhà. Nhưng điều quan trọng hơn là quý vị dành thời giờ để bình phục. Có lúc quý vị cảm thấy tình trạng của mình không khá hơn nhiều lắm nhưng cứ kiên trì.

Trầm cảm hậu sản do nhiều yếu tố gây ra. Bình phục sau khi bị trầm cảm hậu sản sẽ đòi hỏi nhiều thứ như điều trị bệnh tật về thể chất, tâm lý và tình cảm và sức khỏe tinh thần về mặt xã hội. Những cách thức dưới đây, gộp chung, sẽ giúp quý vị dễ bình phục hơn. Những cách thức này không phải là tất cả nhưng sẽ là điểm khởi đầu tốt cho quý vị.

ĐIỀU TRỊ

Đi khám Bác sĩ

- Hãy lấy cuộc hẹn kéo dài gấp đôi để có đủ thời gian nói hết mọi cảm xúc của mình. Ghi xuống những vấn đề và thắc mắc trước khi đi gặp bác sĩ để quý vị biết cần phải thảo luận chuyện gì. Muốn biết thêm những ý kiến khác, xin đọc tờ thông tin của PANDA về việc đi gặp bác sĩ.
- Điều quan trọng là loại bỏ những nguyên nhân về thể chất gây ra chứng trầm cảm, do đó, quý vị hãy nhờ bác sĩ cho làm xét nghiệm chức năng tuyến giáp, lượng đường trong máu, sắt và nội tiết tố.

Uống thuốc

- Thuốc chống trầm cảm là phần quan trọng trong việc điều trị cho phụ nữ bị trầm cảm hậu sản ở mức trung bình đến mức trầm trọng. Những loại thuốc này sẽ điều hòa hóa chất trong não mà chúng ta biết là nguyên nhân gây ra một số triệu chứng trầm cảm và lo lắng. Thuốc chống trầm cảm sẽ công hiệu nhất khi sử dụng chung với những cách điều trị khác như tư vấn hay sinh hoạt nhóm, chỉ uống thuốc không thôi sẽ không trị dứt bệnh được. Muốn biết thêm thông tin, xin đọc tờ thông tin của PANDA về thuốc men.
- Có nhiều người hiểu sai lệch về thuốc chống trầm cảm và phụ nữ lẽ ra sẽ có lợi nhờ uống thuốc này lại từ khước vì họ sợ thuốc này có hại. Điều quan trọng là tìm hiểu thông tin chính xác về phản ứng phụ, sự an toàn và cách uống thuốc chống trầm cảm trước khi quyết định không uống thuốc. Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc gọi điện cho đường dây thông tin dược chất.
- Thuốc chống trầm cảm không gây nghiện và quý vị có thể uống một số loại thuốc này trong lúc đang cho con bú mẹ hay có thai. Thuốc này phải do bác sĩ kê toa và theo dõi để bảo đảm đó là loại thuốc thích hợp và công hiệu đối với quý vị.

Nhập viện

- Nếu cần phải nhập viện, điều lý tưởng là quý vị cùng em bé vào khoa mẫu nhi. Không phải tiểu bang nào cũng có khoa này và có khi quý vị cần phải vào bệnh viện đa khoa. Khi nhập viện, y bác sĩ sẽ thẩm định tình trạng trầm cảm của quý vị, thuốc men và nhu cầu điều trị và hỗ trợ quý vị bắt đầu tiến trình bình phục. Hãy đọc tờ thông tin của PANDA về đối phó khi về nhà từ khoa mẫu nhi.

Tư vấn

- Liệu pháp tâm lý và tư vấn là phần rất quan trọng trong tiến trình bình phục. Tư vấn có thể theo nhiều cách thức khác nhau nhưng khi quý vị và nhân viên tư vấn dần dà quen biết nhau trong khoảng thời gian quý vị tiếp xúc với họ, điều ấy sẽ rất có lợi cho quý vị. Có khi quý vị phải mất thời gian rồi mới tìm được nhân viên tư vấn thích hợp cho mình, do đó, quý vị hãy kiên nhẫn.
- Dịch vụ tư vấn là cách điều trị quan trọng để giúp quý vị hiểu những gì làm cho mình bị trầm cảm hậu sản, đặc biệt, nếu trong thời thơ ấu hoặc gần đây quý vị đã trải qua những sự việc đau thương. Nhờ vậy quý vị sẽ biết rõ hơn về bản thân và nguyên nhân làm cho mình bị trầm cảm. Khi được dịch vụ tư vấn trợ giúp hiệu quả, việc bình phục sau khi bị trầm cảm hậu sản có thể là trải nghiệm giúp quý vị hiểu thêm được nhiều điều, quý vị sẽ biết rõ hơn về bản thân và trở nên vững vàng hơn về mặt tình cảm so với trước khi bị trầm cảm.
- Những nhóm trợ giúp là cách tuyệt vời để gặp gỡ người khác cũng đang bình phục sau khi bị trầm cảm hậu sản và tiếp tục việc trị liệu của mình trong bối cảnh nhóm sinh hoạt. Hiện nay có nhiều nhóm khác nhau có thể đem lại lợi ích cho quý vị. Nếu muốn tìm hiểu thêm về những nhóm trợ giúp, xin liên lạc với PANDA.

Từ A – Z về cách đối phó với chứng trầm cảm hậu sản

Chăm sóc cho bản thân

- Hãy đặt bản thân trên hết. Nhiều người mẹ nghĩ người mẹ tốt là người chăm sóc tất cả người khác trước rồi mới lo cho nhu cầu của mình. Khi quý vị suy nghĩ và thảo luận về nhu cầu của mình và đặt nhu cầu này làm ưu tiên, điều đó sẽ giúp quý vị không bị chứng trầm cảm hậu sản cũng như dễ bình phục sau khi bị chứng trầm cảm hậu sản.
- Dành thời giờ xem TV, đọc sách hoặc tham gia một số sinh hoạt khác mà quý vị ưa thích. Nhờ vậy quý vị có thể tạm quên những chuyện hàng ngày. Đôi khi quý vị cảm thấy khó thưởng thức ngay cả những gì mình ưa thích nhất nhưng nhờ được điều trị và quý vị bình phục dần, một ngày nào đó quý vị lại yêu đời trở lại.
- Thư giãn và chăm sóc cho bản thân là điều rất quan trọng. Nếu được quý vị hãy đi xoa bóp hoặc tham gia lớp tập yoga nếu hợp ý quý vị.
- Vẻ nhìn đẹp thường có thể giúp quý vị lên tinh thần và làm cho quý vị cảm thấy sảng khoái tinh thần hơn. Hãy dành thời giờ diện đẹp và có lẽ quý vị nên trang điểm đôi chút cho dù quý vị không đi đâu hết.

Khăng khít với em bé

- Cố gắng chơi đùa với em bé. Đôi khi quý vị cảm thấy không quen nếu không cảm thấy gần gũi với em bé. Những việc thường làm như thay tã, cho bú, ngủ nghê và tiếp xúc với những đứa con lớn tuổi hơn là phần quan trọng để quý vị trở nên khăng khít với em bé. Đôi lúc mẹ và em bé phải mất một thời gian rồi mới khăng khít với nhau và chơi đùa với em bé sẽ giúp quý vị cảm thấy gần gũi với con hơn.
- Cố gắng nhìn vào ánh mắt của con và nói chuyện với em bé cho dù quý vị không cảm thấy hứng thú. Em bé học hỏi rất nhiều về thế giới xung quanh và bản thân qua vẻ mặt của quý vị dù là vẻ buồn hay vui. Có lúc quý vị phải giả bộ mỉm cười và diễn tả bằng vẻ mặt. Quý vị yên trí, nhờ được điều trị và trợ giúp dần dà quý vị sẽ thích chơi đùa với em bé hơn.
- Mối quan hệ của em bé với cha và người khác sẽ bù đắp những khoảng trống mà quý vị cảm thấy mình không thể khăng khít với em bé.
- Một khi em bé được một hai tháng tuổi, quý vị hãy cố gắng tập cho em bé ngủ theo giờ giấc vào ban ngày và ban đêm. Việc này có thể khó khăn vì mỗi em bé mỗi khác, nhưng hãy kiên trì cho đến khi quý vị tập cho em bé ngủ theo giờ giấc và cách dỗ em bé thích hợp với mình và em bé. Hãy nói chuyện với y tá y tế mẫu nhi nếu quý vị cần được giúp đỡ về việc lập ra thông lệ.

Đối phó với những ngày đen tối

- Nếu cảm thấy đặc biệt buồn phiền, không an toàn và/hay quý vị nghĩ có khi mình sẽ hại bản thân hay em bé, quý vị hãy gọi điện cho người nào đó đến với quý vị. Quý vị cũng cần phải cấp tốc tiếp xúc với bác sĩ. Nếu không liên lạc với bác sĩ được, quý vị nên tới khoa cấp cứu tại bệnh viện trong vùng quý vị cư ngụ.
- Đối với chứng trầm cảm quý vị sẽ trải qua một số ngày thật sự đen tối với những suy nghĩ đáng sợ và quý vị cảm thấy mọi chuyện đều kinh khủng. Những ngày như thế này sẽ xảy ra ngay cả trong lúc quý vị đang bình phục. Quý vị nên biết thế nào những ngày này cũng sẽ xảy ra và dự liệu trước để mình chuẩn bị trước một số cách đối phó. Khi quý vị bình phục dần, những ngày như vầy cuối cùng sẽ bớt kinh khủng và xảy ra thưa hơn.

- Nếu sắp bị mất tự chủ đối với em bé hoặc cảm thấy lo lắng tột cùng, quý vị hãy an toàn đặt em bé vào nôi và bỏ đi chỗ khác. Em bé sẽ không hề hấn gì khi quý vị bỏ cháu trong nôi một vài phút để mình có thể lấy lại bình tĩnh. Hãy đi ra ngoài, pha một ly trà, hít một vài hơi thở sâu và ổn định tinh thần lại cho dù em bé khóc la. Khi đã bình tĩnh trở lại, quý vị hãy quay lại với em bé.

Ứng xử với người phối ngẫu

- Người phối ngẫu cần được hỗ trợ rất nhiều vì họ thường cảm thấy hoang mang, bối rối và bất lực vì chung sống với người bị trầm cảm hậu sản không phải dễ dàng. Họ cũng cần được nói chuyện với người thân, bạn bè hay nhân viên tư vấn.
- Điều quan trọng là y bác sĩ điều trị cho phụ nữ bị trầm cảm hậu sản cũng bao gồm cả người phối ngẫu của họ trong những lần thảo luận cách điều trị. Người phối ngẫu sẽ đắc lực hơn nếu họ hiểu vấn đề là gì và họ có thể làm gì để giúp đỡ.
- Dành thời giờ để quý vị và người phối ngẫu sum vầy với nhau. Đây là lúc cả hai người đều bị căng thẳng tinh thần và hai người cần phải sum vầy với nhau.

Tập thể dục

- Dành thời giờ đi bộ, nhất là cả gia đình cùng đi với nhau. Tập thể dục có thể đem lại lợi ích đối với chứng trầm cảm lẫn lo lắng. Nhờ tập thể dục, quý vị dễ kiềm chế và cảm thấy khỏe khoắn hơn, đồng thời quý vị và em bé có dịp đi ra khỏi nhà.
- Thường xuyên tập thể dục ở mức độ làm cho tim đập nhanh hơn trong 30 phút, ba lần một tuần sẽ có tác dụng tốt cho cơ thể và hóa chất trong não

Cho em bé bú

- Nếu cho con bú mẹ không diễn ra suôn sẻ, điều này có thể là yếu tố quan trọng làm cho quý vị bị căng thẳng tinh thần. Xin nhớ đây chỉ là một cách cho con bú và không có nghĩa là quý vị làm mẹ giỏi hay dở.
- Hãy nhờ giúp đỡ sớm nếu quý vị gặp khó khăn khi cho con bú mẹ. Quý vị có thể sử dụng dịch vụ của bệnh viện, liên lạc với nhân viên tư vấn về sản sinh ra sữa hoặc Hiệp hội cho con bú mẹ Úc châu (Australian Breastfeeding Association).
- Nếu được, quý vị hãy vắt sữa ra hoặc chuẩn bị sẵn bình sữa để cha của bé có thể cho bé bú một số đêm để quý vị có dịp nghỉ ngơi và cha con có cơ hội khăng khít với nhau. Quý vị nên thực hiện việc này vào cuối tuần khi cha của bé không phải đi làm và có thể ngủ bù nếu bị thiếu ngủ.
- Tập sách "Trầm cảm hậu sản và cho con bú mẹ" do PANDA và Hiệp hội cho con bú mẹ Úc châu (Australian Breastfeeding Association - ABA) biên soạn có rất nhiều cách thức giúp quý vị (xin hỏi ABA).

Nhờ trợ giúp

- Thử gia nhập nhóm mẹ - con, nhóm vui chơi, nhóm trợ giúp người bị trầm cảm hậu sản (nếu có trong vùng quý vị) hoặc nhờ y tá y tế mẫu nhi giới thiệu quý vị với những bà mẹ khác. Dù sinh hoạt với người khác có khi là điều cực chẳng đã quý vị mới muốn tham gia và cảm thấy ngần ngại vào lúc đầu, về lâu dài sẽ đem lại lợi ích cho quý vị và em bé. Nhờ có bạn mới và sinh hoạt mới, quý vị sẽ thấy mình mong gặp họ mỗi tuần.
- Hãy thường xuyên liên lạc với những bà mẹ khác. Có người thân và bạn bè ủng hộ tinh thần là yếu tố thật quan trọng.

Quán xuyến việc nội trợ

- Hãy nhờ giúp đỡ và nhận bất kỳ lời đề nghị giúp đỡ của người khác dù là giặt giũ, ủi đồ hay nấu ăn. Đa số người rất sẵn lòng giúp.
- Quý vị cũng có thể sử dụng những bữa ăn nấu sẵn hay bữa ăn đông lạnh trong một thời gian. Những bữa ăn này cũng bổ dưỡng và có thể thật tiện lợi khi quý vị quá bận rộn với em bé để có thể nấu ăn hoặc nếu quý vị không muốn nấu ăn.
- Đừng để bị căng thẳng tinh thần vì chưa dọn dẹp nhà cửa hay chén đĩa chưa rửa. Chất chén dĩa chồng lên nhau và đóng cửa lại để quý vị không bận tâm quá nhiều về đống chén dĩa dơ. Quý vị có thể rửa chén dĩa vào ngày hôm sau.
- Dự tính làm một công việc nhà mỗi ngày, ví dụ như giặt giũ hay lau dọn phòng tắm. Đặt ra những mục tiêu nhỏ sẽ giúp quý vị dễ đạt được mục tiêu. Đừng ôm đồm quá sức vì làm vậy quý vị dễ bị nản lòng nếu không cáng đáng nổi hết mọi việc.