ADHD (Attention deficit/hyperactivity disorder) ဆိုဒါဘာလဲ?။

စိတ်ကစဉ့်ကလျားရှိခြင်း၊ အါရုံစိုက်မှုမရှိခြင်း၊ သတိမမူခြင်း၊ ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ စိတ်အရမ်းတက်ကြွမှုရှိခြင်း၊ စိတ်လက်မန်ပါပြုလုပ်ခြင်း စသည်များကိုဆိုလိုပါသည်။

ကလေးသူငယ်များ၊(မိန်းကလေး၊ယောကျ်ား)နှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်(မိန်းကလေး၊ယောကျ်ား)များတွင်ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဒီရောဂါသည်ကလေးသူငယ်များနှင့်လူရွယ်များ အါရုံစိုက်နိုင်ခြင်းမရှိခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် တခုခုကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာအါရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အင်မတန်မှ(သို့မဟုတ်)လွန်ကဲစွာစိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ အလွန်ဆော့ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တချို့ကလေးများသည်အါရုံစိုက်မှုမရှိခြင်းသာဖြစ်မည်၊ သို့သော်လွန်ကဲစွာမဆော့ပါ။ဒါကြောင့်ဒီလိုမျိုးကို **ADD (Attention deficit disorder)** လို့ခေါ်သည်။ (အါရုံစိုက်မှုမရှိခြင်း)။ တချို့လူတွေက၊ ကလေးကဆိုးတယ်၊မကောင်းတဲ့အကျင့်ရှိတယ်လို့သတ်မှတ်ပြောဆိုပါမည်။ ဒါပေမဲ့မဟုတ်ပါ။

<u>အဓိကသိရှိရမည့်အချက်အလက်များ။</u>

- ဒီရောဂါသည်လူလားမြောက်လာသည်နှင့်အမျှဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဒီရောဂါရှိသည့်ကလေးသည် တခုခုကိုစူးစိုက်မှုမရှိပါ၊စူးစိုက်မှုနည်းပါးပါသည်။ကိုယ့်စိတ်ကိုမထိမ်းနိုင်ပါ။လွန်ကဲစွာပြုလုပ်တတ်ပါသည်။
- ဒီရောဂါရှိသည့်ကလေးသည်မိသားစုရဲ့နားလည်မှုနဲ့ထောက်ပံ့မှုလိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းဆရာ၊ ကျောင်းဆရာမများနဲ့လူမျိုးစုအသိုင်းအဝိုင်းမှကူညီပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါသည်။
- ကလေးတိုင်းမှာဒီရောဂါမရှိကြပါဘူး။ဒါပေမဲ့ဒီလက္ခဏါတွေကိုပြကြပါသည်။
- တကြိမ်ထည်းနဲ့ဒီကလေးဟါဒီရောဂါရှိတယ်လို့ပြောလို့မရပါဘူး။ ဆရာဝန်၊ဆေးအတတ်ပညာရှင်တွေကလဲတကြိမ်ထည်းနဲ့ဒီကလေးဟါဒီရောဂါရှိတယ်လို့အတတ်မပြောနိုင်ပါဘူး။
- ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊မိဘများကကောင်းမွန်တဲ့ကလေးဆောင့်ရှောက်မှုနည်းပညာကိုပေးခြင်း၊ ကျောင်းမှကူညီမှုပေးခြင်းဖြင့်၊ ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးတွေကိုကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးကိုကူညီပေးခြင်းမှာ၊ မိမိပြောတဲ့၊လုပ်ခိုင်းတဲ့အရာကို အါးလုံးတပြိုင်ထည်းမပြောဘဲ၊ တခုခြင်းကိုပြောပြရပါမည်။နားမလည်လျှင်ထပ်ခါပြောရပါမည်။

ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ?

ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်ရသည်ကိုအတိအကျမပြောနိုင်ပါ။ သို့သော်ကလေးရဲ့ဦးဏှောက်သည်ပေးသည့်တာဝန်တခုကို သို့မဟုတ် ပေးသည့်ညွှန်ကြားမှုကိုစဉ်းစားပြီးပြန်လည်သုံးသပ်ဘို့ခက်ခဲမှုရှိပါသည်။ဒါကြောင့်ဒီလိုကလေး၊သူငယ်များသည်တခြားကလေးသူငယ်များထက်ပိုပြီးနာ လည်အောင်ပြောရပါသည်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းသည်မမွေးခင်ကထည်းကလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သည့်အချိန်မှာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် တဦးတယောက်ကတမူထူးခြားနေသည့်အတွက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအသောက်ဆင်ချင်မှုကြောင့်လဲမဟုတ်ပါ။မတဲ့သည့်အစါးအစါများဖြစ်သည့်မြေပဲ၊ကြက်ဉနှင့်အချို့ပဲများ(အလာဂျီ) **Allergies**(စါးမိပါက နှုတ်ခမ်းရောင်လာချင်း၊အဖုအပိမ့်များထလာချင်း၊အသက်ရှူကြပ်လာချင်း)များကြောင့်လဲမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ ဘိုးဖွား၊မိဘများမှဆက်ခံရရှိသည့်ရောဂါလဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒဏ္ဍာရီ (Myth) အရကြည့်ရင်။ ဒီရောဂါလက္ခဏာကိုပြတဲ့ကလေးတိုင်းကဒီရောဂါရှိနေပါသည်။

အချက်အလက်မှန်ကန်မှု (Fact) အရကြည့်လျှင်၊ဒီကလေးသူငယ်ဟာ၊ငယ်ရွယ်စဉ်းတုံးကအနှိပ်အဆက်ခံခဲ့ရရင်၊လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရခဲ့ရင်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စရာတခုခုခံစါးကြုံတွေ့ခဲ့ရရင်၊ ဒီရောဂါအလားတူလက္ခဏာကိုပြနိုင်ပါသည်။

ဒီရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေကဘာလဲ?

လက္ခဏာတချို့က၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တတ်သောအကျင့်၊ စိတ်ဝင်စားမှုအချိန်တိုတောင်းချင်း၊ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်ချင်း၊ အလှည့်ကျမစောင့်နိုင်ချင်း၊ သူများစကားပြောနေရင်းဝင်၊ဝင်ပြီးပြောချင်း၊ စိတ်ပျက်လွယ်ချင်း၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းမရှိချင်း၊မမြဲချင်း စသည်များဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည့်သင်္ကေတမှာ၊ ဒီလက္ခဏာများသည် အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊ အခြားနေရာများတွင်သော်လည်းကောင်း တူနေမယ်ဆိုရင် ဒီကလေးသည်ဒီရောဂါရှိသည်လို့ပြောနိုင်ပါသည်။ ဒီလိုလက္ခဏာများသည်ခဏတဖြုတ်မဟုတ်ဘဲ၊ အမြဲဖြစ်နေသည်ဆိုပါက ကလေးအတွက်ရော၊မိဘအတွက်ရောပြဿနာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒါကြောင့်ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးတိုင်းရဲ့မိဘ၊ဆွေမျိုးတွေက၊ဒီကလေးကိုချစ်ခင်မှု၊ ယုယမှု၊ ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ သေချာစွာဂရုစိုက်မှု ကိုပေးရပါမည်။ထို့အပြင် ပြတ်သားတဲ့စည်းကမ်းဥပဒေများလည်းရှိရပါမည်။

မိဘများကကျောင်းနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး၊ ကလေးအတွက် ကြည့်ရှုမှုနှင့်နားလည်မှု လိုအပ်ပါသည်။

မိခင်များကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ အရက်သောက်မှု၊ဆေးလိပ်သောက်မှု၊ဆေးရှူမှုနှင့်ပတ်သက်ကြုံတွေ့ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် လမစေ့ဘဲမွေးဖွားချင်း၊ကလေးပေါင်ချိန်အရမ်းနည်းချင်း ကြောင့်လဲဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သက်သေပြနိုင်တာကတော့ကလေးများ၊အချိုအရမ်းစါးချင်း၊ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများပါသည့်အစါးအစါများစါးချင်း(ဥပမာ၊ အါလူးကျော်၊ချောကလက်) စါးချင်းကြောင့်အရမ်းတက်ကြွမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဒီရောဂါကိုဘယ်လိုအရွယ်ကလေးလူငယ်များရနိုင်သလဲ?

ကျောင်းနေကလေးလူငယ်များရဲ့ ၃မှ၅ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ယောကျ်ားလေးများပိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တချို့ကလေးသူငယ်များသည် အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်ဒီရောဂါဟါပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လူကြီးဖြစ်လာသည့်အချိန်တွင်လဲဖြစ်နိုင်သည်ကိုသတိပြုရပါမည်။

ကလေးအယောက် ၁၀၀ မှာ ၅ယောက်လောက်ဒီရောဂါရှိနိုင်ပါသည်။တချို့မိန်းကလေးများကနားမထောင်မှုလက္ခဏာပြသပါသည်။ သို့သော်ယောကျ်ားလေးတွေလိုမကြမ်းတမ်းပါ။ဒါကြောင့်မိန်းကလေးတွေမှာဒီရောဂါရှိမရှိကိုတိတိကျကျပြောလို့မရပါဘူး။

ဒီရောဂါရှိသည့်ကလေးသူငယ်များသည်၊အောက်ပါအရာများမှတခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊သုံးခုစလုံးကြောင့်သော်လည်းကောင်းရှိခဲ့လျှင်၊ဒီရောဂါရှိသည်လို့ပြောနိုင်ပါသည်။

(Inattention) စူးစိုက်မှုနည်းခြင်း။

စူးစိုက်မှုနည်းချင်း၊ လွယ်လွယ်ကူကူစိတ်ကိုပြောင်းလဲစေချင်း၊လုပ်ခိုင်းသည့်အရာ၊လမ်းညွှန်မှုပေးသည်များကိုလွယ်လွယ်ကူကူမေ့ချင်း၊ တခုခုလုပ်နေသည်မှတခြားတခုကိုလုပ်ချင်း၊(ဘာတခုမှပြီးမြောက်အောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း)ကလေးကိုတည့်တည့်ကြည့်ပြီး၊သေသေချာချာပြောရင်နားမထောင်ချင်း၊မမှားသင့်သည့်အမှားကိုပြုလုပ်ချင်း၊လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို သေသေချာချာ၊အစီအစဉ်မှန်အောင်၊စနစ်တကျဖြစ်အောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ချင်း၊တွေဝေနေချင်း၊အလွန်အကျွန်မေ့လျော့ချင်း နှင့် ပစ္စည်းများမကြာခဏပျောက်ချင်း၊(ထားသည့်နေရာကိုမမှတ်မိချင်း)။

(Impulsive) စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်ခြင်း။

စကားပြောနေစဉ်ဝင်ပြောချင်း၊ပြောရမည့်အချိန်ကိုမစောင့်ချင်း၊စိတ်ကိုမထိမ်းနိုင်ချင်း၊လွယ်လွယ်ကူကူစိတ်ခံစားမှုကိုပြသချင်း၊ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရဘို့လွယ်ကူချင်း၊ကိုယ့်အလှည့်ကျဘို့မစောင့်နိုင်ချင်း၊မစဉ်းစားမစဉ်ချင်ဘဲတခုခုကိုပြုလုပ်ချင်း၊ကြောက်ရွံ့မှုစိတ်လုံးဝမရှိချင်း။

(Overactivity/Hyperactivity) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများချင်း /ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း။

ငြိမ်ငြိမ်မထိုင်နိုင်ချင်း၊ဂဏါမငြိမ်ချင်း၊လက်ဆော့ချင်း၊ထိုင်ခိုင်းလျှင်မထိုင်ဘဲထသွားချင်း၊စက်တပ်ထားသည့်အလားငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်ချင်း၊စကားအရမ်းပြောချင်း၊အရမ်းဆော့ချင်း။

မိသားစုအတွင်းမှာရှိသည့်တခြားကလေးများကိုလဲသတိပြုပါ။ဒီရောဂါရှိသည့်ကလေးတဦးထည်းကိုသာအချိန်ပေးခဲ့ရင်တခြားကလေးများကညှိုငြင်လာပါလိမ့်မည်။

ဒီရောဂါကိုဘယ်လိုကုမလဲ?

ဒီရောဂါကုဘို့ဆေးမရှိပါ။ သို့သော် စိတ်ကိုငြိမ်စေသည့်ဆေးကိုပေးလို့ရပါသည်။ အင်မတန်မှရှုပ်ထွေးသည့်ကုသမှုအစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ရီတာလင် **(Ritalin)** လို့ခေါ်သည့်ဆေးပေးပြီး စိတ်ကိုငြိမ်အောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးရဲ့အကျင့်ကိုထိမ်းသိမ်းတဲ့နည်း၊ လူတော်ထဲဝင်ဆန့်တဲ့နည်းများကိုသင်ပေးခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းတဲ့ပါရဂူများနဲ့စကားပြောခြင်းနည်း ကိုကလေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊မိဘအတွက်သော်လည်းကောင်းသုံးနိုင်ပါသည်။ အစါးအသောက်ဆင်ချင်စားသုံးတဲ့နည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှိပ်နယ်တဲ့နည်းများကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အသုံးတည့်ပါသည်။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှာတော့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ကျမ်းမာရေးပညာရှင်များက ဒီကလေးမှာဒီရောဂါရှိမရှိကိုပြောလို့ရပါသည်။ ဒီတတ်ကျွမ်းတဲ့ကျမ်းမာရေးပညာရှင်တွေကဘယ်သူတွေလဲဆိုတော့၊ ကလေးသူငယ်နှင့်ပတ်သက်သည့်ကလေးအထူးကုပါရဂူ **(Paediatrician)** ကလေးနှင့်လူငယ်များ၏စိတ်ကိုကြည့်သည့်စိတ်ပညာရှင် **(Child and Adolescence Psychiatrist or Psychologist)** ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တိတိကျကျဒီရောဂါဒီကလေးမှာရှိသည်ကိုပြောဘို့ဒီဆေးအတတ်ပညာရှင်များက–

- မိဘနဲ့ကလေးကိုတွေ့ရှိရပါမည်။မိသားစုအရေးကိုစုံစမ်းရပါမည်။ မိသားစုထဲမှာဒီလိုဖြစ်ဘူးသလား? ဒီရောဂါအကြောင်းကိုသိသလား? ဒီရောဂါကြောင့်မိသားစုအတွင်းမှာဘယ်လိုထိခိုက်မှုရှိနိုင်သလဲ?
- ကျောင်းဆရာ၊ဆရာမ၊ မူကြိုကျောင်းမှဆရာ၊ဆရာမများနဲ့ဆွေးဆုံတိုင်ပင်ပါမည်။ ဒါမှသာဒီကလေးရဲ့ကျောင်းမှာ ပညာသင်ကြားမှုမှာ ဒီရောဂါကြောင့်ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်သလဲဆိုတာကိုသိနိုင်ပါမည်။

- ကျောင်းဆရာ၊ဆရာမများကိုကလေးနှင့်ပတ်သက်သည့်မေးခွန်းများကိုမေးပါမည်။ ကလေးများကိုလဲအရွယ်ရောက်လာလျှင်(ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ဖြေနိုင်ပါက) မေးခွန်းများကိုမေးပါမည်။
- တခြားစမ်းသပ်မှုများလိုအပ်လျှင်လုပ်ပါမည်။

တကြိမ်ထည်းစမ်းသပ်မှုဖြင့်ဒီရောဂါရှိမရှိကိုမပြောနိုင်ပါ။ ကျမ်းမာရေးပညာရှင်၊ပါရဂူများကအချက်အလက်တော်တော်များများကိုစုစည်းရပါမည်။ ဒီအစီအစဉ်သည်အချိန်ကြာပြီး၊အကြိမ်ပေါင်းမြောက်များစွာတွေ့ဆုံရပါမည်။

ဒီရောဂါရှိမရှိသေချာပေါက်သိဘို့ရာ၊ ကလေးရဲ့ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်၊တချိန်ချိန်မှာရှိနိုင်ပါသည်။(ဥပမာ၊အိမ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊ နေ့ကလေးထိမ်းကျောင်းမှာသော်လည်းကောင်း၊)နေ့စဉ်လုပ်နေသည့်အရာအားလုံးမှာ၊ဘယ်လိုထိခိုက်သလဲ၊ဘယ်လောက်အထိဆိုးနေသလဲဆိုဒါကအရေးကြီးပါသည်။သေသေချာချာသိဘို့ရာက၊ ဒီလက္ခဏာများသည်၊ ကလေးရဲ့နားမကြားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အိပ်ဘို့အခက်အခဲရှိခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပညာသင်ကြားမှုအခက်အခဲကြောင့်သော်လည်းကောင်း တခြားအကြောင်းကြောင်းကြောင့် မသက်ဆိုင်စေရပါ၊အကျုံးမဝင်စေရပါ။

ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေးလူငယ်တိုင်းဟာ၊အောက်ပါများလည်းရှိနိုင်ပါသည်။
- စာသင်မှုမှာအခက်အခဲရှိခြင်း။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း။
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း။
- ဖျက်စီးတတ်တဲ့အကျင့်ရှိခြင်း။

မိဘများစိတ်ပူပါကမိမိရဲ့တွေ့နေကျဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျမ်းမာရေးပညာရှင်၊ပါရဂူများနဲ့တွေ့သည့်အခါမေးမြန်းပါ။

မိဘများသည်မိမိကလေးကိုငယ်ရွယ်စဉ်မှာဒီဆေးများကိုတိုက်ကျွေးဘို့စိတ်ပူလာပါမည်။ ဒါကြောင့်မိဘများသိရှိဘို့လိုတာကဒီဆေးများသည်က ကလေးရဲ့ပင်ကိုယ်အနေအထား၊စိတ်၊ဦးနှောက်ကိုမထိခိုက်ပါ၊စွဲလမ်းတောင့်တသည့်ဆေးမဟုတ်ပါ။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှာပေးသည့်ဆေးမှာ **(Methylphenidate)** ဖြစ်ပါသည်။ နာမည်မျိုးစုံရှိပါသည်။ ရီတာလင် **(Ritalin)** ရူဘီဖင် **(Rubifen)** ဖြစ်ပါသည်။ **Methylphenidate** သည်ပုံစံအမျိုးစုံဖြင့်လာပါသည်။ မိမိကလေးအတွက်ဒီဆေး ဘယ်လောက်တိုက်ရမလဲ၊ဘယ်အချိန်မှာတိုက်ရမလဲ၊ ဘယ်ဟာအကောင်းစုံးလဲ ဆိုတာကိုမိမိရဲ့ဆရာဝန်ကအချိန်ယူပြီးမှပေးပါမည်။

ဒီဆေးသောက်သုံးခြင်းကြောင့်တွဲဖက်ဖြစ်နိုင်တဲ့ **(side effects)** က၊ အစားအသောက်ပျက်ချင်း၊ ဗိုက်အနည်းငယ်မအီမသာဖြစ်ချင်း၊ ခေါင်းအနည်းအငယ်ကိုက်ချင်း။ စသောက်သောက်ခြင်းမှာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးနည်းနည်းပေးခြင်းဖြင့် ဒီတွဲဖက်ဖြစ်နိုင်တဲ့ **(side effects)** ကိုလျှော့နည်းစေပါသည်။ ဒီလိုဖြစ်လာပါကမိမိရဲ့ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ပါ။

ဒီဆေးသည်မိမိကလေးအတွက်အထောက်အကူမပြုပါက၊ ဆေးပြောင်းလို့ရပါသည်။မိမိရဲ့ဆရာဝန်နဲ့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

အကြောင်းစုံပိုမိုသိလိုပါကအောက်ပါများနှင့်အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။

Mental Health Foundation of New Zealand
81 New North Road, Eden Terrace, Auckland. Phone 09 300 7030,
e-mail resource@mentalhealth.org.nz

ADHD.org.nz - New Zealand's ADHD on line support group.
c/o ADDvocate NZ Inc.
PO Box 249 Tauranga.

ADHD Association
PO Box 51675 Pakuranga, Auckland.
Phone No: 09 623 5380, e-mail: adhd@xtra.co.nz This is a national ADHD support and information resource group with five Auckland branches, as well as branches in Whangarei, Hamilton, Tauranga, Rotorua, Napier-Hastings, Wanganui, Wellington, Nelson, Christchurch, Waimate and Invercargill.

ADHD နှင့်ပတ်သက်ပြီးပိုမိုသိလိုပါကအောက်ပါ ဝက်(ဘ်)ဆိုက်များတွင်လည်း ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ADHD Association -https://www.adhd.org.nz/
Mental Health Foundation -https://www.mentalhealth.org.nz/
Kids Health - https://www.kidshealth.org.nz/
Health Navigator - https://www.healthnavigator.org.nz/