

प्रसवोत्तर की उदासी पुष्म व्याकुलता

औरत को उसके बच्चे के पैदा होने के बाद कई तरह के अहसास हो सकते हैं। इनमे से कुछ अहसास खुशी पुष्म उल्लेजना या अपराधभाव पुष्म उदासीनता हैं। ऐसी महत्वपूर्ण घटना के बाद यह बहुत स्वभाविक है। कभी कभी ७ म का अहसास इतना जटिल हो जाता है कि मां अपने आपको दबा हुआ पुष्म वश से बाहर महसूस करती है। अगर ऐसा हो तो मां प्रसवोत्तर की उदासी पुष्म व्याकुलता से पीडित है।

प्रसवोत्तर की उदासी पुष्म व्याकुलता क्या हैं?

यह भावात्मक समस्याएं हैं जो एक मां को उसके बच्चे के पैदा होने के बाद हो सकती हैं। हर पान्च मे से एक मां प्रसवोत्तर की उदासी पुष्म व्याकुलता का अनुभव करती है। यह समस्याएं बहुत लोगों की सोच से अधिक आम हैं। हर मां अलग होती है और उसके लक्षण अलग हो सकते हैं। यह लक्षण जन्म के थोड़ी देर बाद या कई महीनों बाद प्रकट हो सकते हैं।

इनके लक्षण क्या हैं?

अधिकतर औरतें महसूस करती हैं:

- उदासी
- गुस्सा
- अपराधभाव
- अकेलापन
- चिंतित
- अस्मरथ
- चिडचिडापन

और अहसास हैं:

- भाग जाने की इच्छा
- सामना न कर पाना
- थकावट—जब बच्चा सो रहा हो तब भी ना सो सकना
- अलगाव

वह मां जो कनेडा मे नयी आई हो यह भी महसूस कर सकती है:

- अकेलापन क्योंकि उसका परिवार और मित्र बहुत दूर हैं
- कनेडा की स्वास्थ प्रणाली से अनजान
- जाने पहचाने आराम और रीति रिवाजों का अभाव

यह अहसास दो सप्ताह या अधिक तक रहते हैं और अपने आप नहीं जाते। यह अवस्था “बेबी बलूज़ 1” (थकावट पुष्म रुआंसापन) से अलग है। “बेबी बलूज़ 1” जन्म के थोड़ी देर बाद प्रकट हो सकता है और अपने आप लोप हो सकता है।

मां को अपने बच्चे को या अपनेआप को नुकसान पहुंचाने के डरावने ख्याल आ सकते हैं। यदि मां अधिक थकी या तनाव मे है यह ख्याल बढ़ सकते हैं। डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।



प्रसवोत्तर की उदासी पुनः व्याकुलता के क्या कारण होते हैं?

कारण पूरी तरह समझ में नहीं आते हैं
कुछ कारण हो सकते हैं:

- शरीर में हार्मोन संबंधी पुनः रसायनिक बदलाव
- तनाव और सहारे का अभाव
- मातृत्व में ढालना

भावात्मक, शारीरिक, या मैथुनी दुर्व्यवहार का अतीत एक कारण हो सकता है।

अधिकतर औरतें खामोशी से पीड़ा क्यों सहन करती हैं?

- वह अपने भावों को छुपा सकती हैं
- वह शर्म पुनः अपराधभाव महसूस कर सकती हैं
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता उदासी पुनः व्याकुलता की पहचान न कर पाये हों
- सहभागी पुनः परिवारजन हालत को गम्भीरता से ना ले सकें हों

क्या चीज़ें सहायता कर सकती हैं?

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता, परिवार के सदस्यों, मित्रों या सलाहकार से बात करें
- प्रसवोत्तर सहायता कार्यक्रम के पते के बारे में पूछिए
- यह ध्यान रखें कि मां को उचित भोजन पुनः आराम मिले
- यह समझ लीजिए कि यह मां का कसूर नहीं
- मान लीजिए कि एक नई मां सब कुछ नहीं कर सकती
- दूसरों से सहायता मांगिए
- अनजान वस्तुएं जैसेकि सलाह मशवरा, सामूहिक सहायता या चिकित्सा का इस्तेमाल करने के लिए सहमत हों
- एक समय पर एक चीज़ें लें

याद रखें:

सहायता उपलब्ध है।

यह हमेशा नहीं रहेगी।

अगर आपके कोई प्रश्न या चिन्ताएं हैं तो कृपा करके नर्स, अपनी डॉक्टर, पेशेवर नर्स, क्लीनिक या डाक्टर से बात करें।

