

زچگی کے بعد ڈیپریشن اور پریشانی

اپنا بچہ پیدا ہونے کے بعد ہو سکتا ہے کہ عورت کے بہت سے مختلف جذبات ہوں۔ ان میں سے کچھ جذبات خوشی اور جوش و ولولہ، یا ندامت اور غمگینی ہیں۔ اتنے اہم واقعہ کے بعد یہ بالکل نارمل چیز ہے! بعض اوقات ناخوش ہونے کے جذبات اتنے مشکل بن جاتے ہیں کہ ایک ماں اپنے آپ کو جذبات میں گھرا ہوا اور اپنے آپ کو قابو سے باہر محسوس کرتی ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ کوئی عورت پوسٹ پارٹم (یعنی بچے کی پیدائش کے بعد) ڈیپریشن اور پریشانی میں مبتلا ہو۔

پوسٹ پارٹم ڈیپریشن اور پریشانی کیا ہیں؟

یہ جذباتی مسائل ہیں جو کسی ماں کو اس کا بچہ پیدا ہونے کے بعد پیش آسکتے ہیں۔ پانچ میں سے ایک ماں پیدائش کے بعد ڈیپریشن اور پریشانی کے تجربات سے گزرتی ہے۔ یہ مسائل اس سے زیادہ عام ہیں جتنا کہ بہت سے لوگ ان کے بارے میں خیال کرتے ہیں۔ ہر ماں مختلف ہوتی ہے اور اس کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ یہ علامات پیدائش کے تھوڑے سے عرصہ بعد یا بہت سے مہینوں کے بعد ظاہر ہو سکتی ہیں۔

علامات کیا ہیں؟

بہت سی عورتیں محسوس کرتی ہیں:

- غمگین
- غصیلہ پن
- نادم
- اکیلا پن
- متفکر
- ناکافی
- طیش

دوسرے جذبات مندرجہ ذیل ہوتے ہیں:

- کہیں بھاگ جانا چاہنا
- عہدہ برآ ہونے کے قابل نہ محسوس کرنا
- تھکن - سونے کے قابل نہ ہونا یہاں تک کہ جب بچہ سو رہا ہو
- تنہائی

ایک ماں جو کینیڈا میں نئی ہو مندرجہ ذیل بھی محسوس کر سکتی ہے:

- تنہا کیونکہ اس کا خاندان اور دوست بہت دور ہیں
- کینیڈین ہیلتھ کیئر سسٹم سے ناواقفیت
- جانے پہچانے آرام و راحت، رسم و رواج اور مذہبی رسومات کی غیر موجودگی

یہ جذبات دو یا زیادہ ہفتوں تک رہتے ہیں، اور خود بخود دور نہیں ہوتے۔ یہ ”بے بی بلیوز“ (تھکن اور آنکھوں میں آنسو بھرے رہنا) سے مختلف ہوتے ہیں۔ ”بے بی بلیوز“ پیدائش کے تھوڑے ہی عرصہ بعد ظہور پذیر ہوتے ہیں اور خود بخود دماغ بوجھ جاتے ہیں۔

کسی ماں کے بچے یا خود کو نقصان پہنچ جانے والے ”خوف“ کے خیالات ہو سکتے ہیں۔ اگر ماں بہت زیادہ خستہ حال یا دباؤ کا شکار ہو تو یہ خیالات بڑھ سکتے ہیں۔



پوسٹ پارٹم (یعنی بچے کی پیدائش کے بعد) ڈیپریشن اور پریشانی کی وجوہات کیا ہیں؟

وجوہات مکمل طور پر قابل فہم نہیں ہیں۔

کچھ وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:

- جسم میں ہارمونل اور کیمیکل تبدیلیاں
- دباؤ اور مدد کی کمی
- ماں ہونے کے ناطے اپنے آپ کو موافق بنانا
- جذباتی، جسمانی یا جنسی تشدد کی تاریخ ایک عنصر ہو سکتی ہے۔

اتنی زیادہ عورتیں خاموشی میں مبتلا کیوں ہوتی ہیں؟

- ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے جذبات چھپاتی ہوں
- ہو سکتا ہے کہ وہ شرم اور ندامت محسوس کرتی ہوں
- ہو سکتا ہے کہ ہیلتھ کیئر کے پیشہ ور لوگ ڈیپریشن یا پریشانی کو نہ پہچانتے ہوں
- شریک حیات اور خاندان حالات کو سمجھنے سے نہ لیتے ہوں

کیا چیز مدد کر سکتی ہے؟

- ہیلتھ کیئر مہیا کرنے والوں، خاندان کے لوگوں، دوستوں یا مشورہ دینے والوں سے بات چیت کریں
- پوسٹ پارٹم سپورٹ پروگرام کے جائے وقوع کے بارے میں پوچھیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں مناسب مقدار میں آرام اور خوراک لیتی ہے
- اس بات کو سمجھیں کہ یہ ماں کا قصور نہیں ہے
- اس بات کو قبول کریں کہ نئی ماں ہر چیز نہیں کر سکتی
- دوسروں سے مدد لینے کے لئے پوچھیں
- ایسی چیزوں کو آزمانے کے لئے رضامند ہوں جو جانی پہچانی نہ ہوں جیسے کہ کونسلنگ، گروپ سپورٹ یا میڈیکیشن
- ایک دن میں ایک کام کریں

یاد رکھیں: مدد دستیاب ہے۔ ایسا ہمیشہ نہیں رہے گا۔

اگر آپ کی کوئی تشویش یا سوالات ہوں تو براہ مہربانی کسی نرس، اپنی ڈوائف، نرس پریکٹیشنر، کلینک یا ڈاکٹر کو کال کریں۔

