

গর্ভাবস্থা ও সন্তান জন্মদানের পর আবেগীয় পরিবর্তন



আপনার গর্ভাবস্থার শুরুতে এই তথ্য পুস্তিকাটি অন্য যেকোনো প্রাসঙ্গিক তথ্য এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন যোগাযোগের নম্বরসহ আপনাকে প্রদান করতে হবে।

এই পুস্তিকাটি নারী ও জন্মদানকারী মানুষ, বাবা ও পার্টনার যাদেরকে নর্থাম্পটনশায়ারে মেটারনিটি কেয়ার [মাতৃত্বকালীন সেবা] প্রদান করা হয়, তাদের জন্য। আপনার গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে এবং গর্ভাবস্থার পুরো সময় জুড়ে এই পুস্তিকাটি পড়ার চেষ্টা করুন। আপনার জন্ম এতে প্রচুর সহায়ক তথ্য রয়েছে।

কেটেরিং জেনারেল হাসপিটাল এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট, নর্থাম্পটন জেনারেল হাসপিটাল এনএইচএস ট্রাস্ট এবং নর্থাম্পটনশায়ার হেলথকেয়ার এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্টের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে নর্থাম্পটনশায়ার ইন্টিগ্রেটেড কেয়ার বোর্ড কাজ করছে।



সূচিপত্র

ক্যাথরিন গাটারিজ কর্তৃক হাশ লিটল বেবি	4
সূচনা	5
গর্ভাবস্থা ও তার পরবর্তীতে আবেগীয় পরিবর্তন	7
ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির [বিষমতা ও উদ্বেগ] প্রারম্ভিক সতর্কতাচিহ্নগুলো চিনতে পারা	
:প্রসবোত্তর মুড [মেজাজ] পরিবর্তন	13
দ্য বেবি ব্লুজ	15
প্রসবোত্তর ডিপ্রেসন	15
সন্তান জন্মদান পরবর্তী ট্রমা [মানসিক যন্ত্রণা]	16
প্রসবোত্তর সাইকোসিস [মনোরোগ]	17
পার্টনার ও পরিবার কীভাবে সাহায্য করতে পারবে	18
বাবা ও পার্টনার - একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা	19
লো মুড, ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির সময় নিজেকে সাহায্য করা	21
সুস্থ থাকা বা সুস্থ হয়ে উঠার ব্যাপারে আপনার পরিকল্পনা	23
:How other people can help	24
NHFT TALKING THERAPIES	25
ওষুধ	24
কম্প্লিমেন্টারি থেরাপি [পরিপূরক চিকিৎসা]	26
হাসপাতাল ভিত্তিক সেবা	27
অনলাইন রিসোর্স ও সোশাল মিডিয়া	28

হাশ লিটল বেবি

নিম্নলিখিত কবিতাটি প্রসবোত্তর ডিপ্রেশনে ভোগার অভিজ্ঞতার ব্যাপারে
লেখা হয়েছিল।

ছোট্ট বাবু চুপ করো, কেঁদো না, মা ক্লান্ত, তবে তিনি
জানেন না কেন ক্লান্ত।
আজ রাত ঘুমিয়ে থাকো, তোমার খাওয়া হয়ে গেল মাকে তার
উষ্ণ, নরম বিছানায় আরাম করতে দাও।
ছোট্ট বাবু চুপ করো, তোমার স্বপ্নগুলো সুন্দর, মা কেয়ার
করেন, যদিও এটি খুব কঠিন বলে মনে হয়, তবু তাকে
কেউ বলেনি এটি কেমন হবে, সময় যেন শেষই হতে
চায় না।
,ছোট্ট বাবু চুপ করো, আজ রাতের জন্য শান্ত থাকো
মাকে ছোট্ট অবসরে ঘুমাতে দাও
তিনি নিজের কথা ভুলেই গেছেন, আর কিছুই বাকি নেই।
দুঃখে কান্না করছেন, তিনি একা ও বিচ্ছিন্ন।
ছোট্ট বাবু চুপ করো, লক্ষী হতে চেষ্টা করো। মা
সুস্থ হয়ে যাবেন, ঠিক যেমনটি তার হওয়া উচিত। তিনি
তোমাকে অনেক ভালোবাসেন, যদিও তা বলা মুশকিল
সময়মত উপশম হয়ে যাবে, তখন টেকসই শান্তি আসবে।

ক্যাথরিন গার্ডারিজ।

সূচনা

এই পুস্তিকাটি আপনার পার্টনার, কোনো ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সাথে নিয়ে পড়ার জন্য সুপারিশ করা হয়।

বাচ্চা নেওয়া ও একজন পার্টনার হওয়া জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা, এর সাথে সাথে সাধারণত ,আপনার ঘরের জীবনধারা সামাজিক জীবন ও সম্পর্কে পরিবর্তন ঘটে।

সন্তান জন্মের পর নতুন বাচ্চার মা-বাবা বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করেন। আপনি হয়তো আনন্দ ও নিজের ব্যাপারে গর্বিত অনুভব করবেন, বা হয়তো স্বস্তি বোধ করবেন যে, প্রসব করা হয়ে গেছে।

- এটি আপনার প্রথম, দ্বিতীয় বা তৃতীয় যে বাচ্চাই হোক না কেন, মা-বাবা হওয়া শারীরিক ও আবেগীয় উভয় দিক থেকেই খুবই পরিশ্রমের, বিশেষত প্রথম কয়েক সপ্তাহ।

আপনার নিজের, আপনার পার্টনার বা আপনার পরিবারের জন্য সময় বের করা কঠিন হতে পারে, কারণ তখন আপনাকে 24 ঘন্টা আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করতে হবে। বাচ্চার চাহিদা পূরণ করা আনন্দের ব্যাপার হতে পারে কিন্তু

গর্ভাবস্থায় এবং সন্তান প্রসব করার পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ ও মাস, কখনো কখনো হাঁপিয়ে ওঠা ও ,অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা স্বাভাবিক। নিজের থেকে অথবা আপনি কোনো সম্পর্কে থাকলে, আপনার পার্টনারের কাছ থেকে খুব বেশি কিছু প্রত্যাশা না করার চেষ্টা করবেন।

মা হওয়ার প্রথম কয়েক সপ্তাহ বা মাসে আপনি বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করার সম্ভাবনা রয়েছে। আপনি কেমন অনুভব করছেন, সে ব্যাপারে আপনার পার্টনার, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাথে সত্য প্রকাশ করা গুরুত্বপূর্ণ।

মা-বাবা হওয়ার অর্থ হচ্ছে ক্রমাগত নতুন ঘটনার ,সম্মুখীন হওয়া এবং এমন দায়িত্ব পালন করা যেগুলো সম্পর্কে আমরা নিশ্চিত নই যে - আমরা করতে পারব। এই সকল পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলতে নতুন নতুন দক্ষতা অর্জন করতে হবে।

এই পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য হচ্ছে গর্ভাবস্থায় ও বাচ্চা জন্মের পর যে আবেগীয় পরিবর্তনগুলো ঘটতে পারে, সে ব্যাপারে আপনাকে তথ্য প্রদান করা। ,এটি লো মুড [মন খারাপ], অ্যাংজাইটি [উদ্বেগ] ডিপ্রেশন, সাইকোসিস এবং ট্রিমার ব্যাপারে আলোচনা করবেন এবং লক্ষণ ও সম্ভাব্য চিকিৎসাগুলো তুলে ধরবেন। এছাড়াও, নারী ও গর্ভবতী ব্যক্তি, তাদের পার্টনার, পরিবার, ও বন্ধুদের জন্য সেল্ফ-হেল্প [নিজেকে নিজে সাহায্য করা] ও সুস্থ হয়ে ওঠার ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে।

এই তথ্যগুলো আপনাকে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সাহায্য করবে যে, গর্ভাবস্থায় এবং সন্তান জন্মদানের পর আপনি (বা আপনার পার্টনার) যে আবেগগুলো অনুভব করছেন, সেগুলো সাধারণ নাকি আপনার অতিরিক্ত সহযোগিতার প্রয়োজন

হতে পারে।

মা-বাবাদের জন্য সহায়ক সংগঠন ও সাপোর্ট গ্রুপের একটি তালিকা আপনার মিডওয়াইফ ও হেলথ ভিজিটরের কাছ থেকে পাওয়া যাবে।

মনে রাখবেন – আপনার যদি গর্ভাবস্থায় বা আপনার সন্তান জন্মের পর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অনুভূত হয় তাহলে হতাশ হবেন না। , জন্মদানকারী অধিকাংশ মানুষ সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে উঠেন। আপনার , যদি সহযোগিতা ও সাহায্য প্রয়োজন হয় তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপির সাথে কথা বলুন।

“নারী
স্বয়ংক্রিয়ভাবে
জানে না, কীভাবে
একজন মা হতে
হয়।
পুরুষ
স্বয়ংক্রিয়ভাবে
জানে না, কীভাবে
একজন বাবা হতে
হয়।“

আপনার যদি মনে হয় কোনো কিছু সঠিক নয়, নীরব থাকবেন না। একজন হেলথ কেয়ার পেশাজীবীর সাথে কথা বলা নিশ্চিত করবেন। আপনার নিজের ব্যাপারে এবং আপনার সাহায্য ও সামাজিক পরিস্থিতিতে যে বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হতে হয়, তার :পুরো চিত্রটি তুলে ধরা গুরুত্বপূর্ণ <https://www.fivexmore.com/6steps>



গর্ভাবস্থা ও তার পরবর্তীতে আবেগীয় পরিবর্তন

,এটি ক্রমবর্ধমানভাবে স্বীকৃত যে নারী ও জন্মদানকারী মানুষেরা গর্ভাবস্থায় আবেগীয়ভাবে অসহায় থাকেন।

যত দ্রুত সম্ভব লো মুড, ডিপ্রেশন ও অ্যাংজাইটি চিহ্নিত করতে পারা ও চিকিৎসা করার ব্যবস্থা করলে নারী, তার সন্তান ও বাকি পরিবারের জন্য ইতিবাচক ফলাফল বৃদ্ধি করে।

সন্তান প্রসবের পর যে নারী ও ,জন্মদানকারী ব্যক্তির ডিপ্রেশনে ভুগেন তাদের দুই ভাগের তিন ভাগ গর্ভাবস্থায় লো মুড বা ডিপ্রেশনে ভুগেন।

আপনার গর্ভাবস্থায় এবং সন্তান প্রসবের পর আপনার মিডওয়াইফ ও হেলথ ভিজিটরকে জানাবেন যে, আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং আবেগীয়ভাবে কীভাবে মানিয়ে নিচ্ছেন। সততার সাথে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করলে, তা আপনাকে এবং আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীকে

একসাথে কাজ করার মাধ্যমে আপনার আবেগীয় স্বাস্থ্য একটি সক্রিয় ইতিবাচক উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হবেন, এতে মা-বাবা হিসেবে এবং অন্যান্য বিষয়ে আপনার প্রস্তুতিকে আরো ভালো করে।

:যেসকল কারণে লো মুড শুরু হতে পারে

- বর্তমান ও অতীত ডিপ্রেশন বা অন্য কোনো মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা
- অতীত গর্ভপাত বা নবজাতকের মৃত্যু
- লস বা ট্রমার [হারানো বা মানসিক আঘাতের] বার্ষিকী
- সহযোগিতার অভাব
- টাকা-পয়সার ব্যাপারে উদ্বেগ, হাউজিং সমস্যা
- আপনার সাথে খারাপ আচরণ করেছেন, এমন কারো কাছাকাছি থাকা
- শারীরিক অসুস্থতা
- আপনার প্রতি মন্দ ধারণা পোষণ করা বা আপনার সমালোচনা করা
- যখন পরিকল্পনামতো কাজ হয় না

ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির প্রারম্ভিক
সতর্কতাচিহ্নগুলো চিনতে পারা

নিম্নলিখিত তালিকাটি পড়ার সময়
অনুগ্রহ করে নিজের সাথে নিজে সং
থাকুন যদি নিম্নলিখিত কোনোটির
ক্ষেত্রে আপনি স্বাভাবিকের চাইতে
বেশি অনুভব করেন, তাহলে
আপনার বিশ্বাস্ত কারো সাথে এই
অনুভূতিগুলোর ব্যাপারে কথা বলুন।

এই ব্যক্তিটি যদি আপনার মিডওয়াইফ
হেলথ ভিজিটর বা জিপি হয়, তাহলে তার
সাথে যত দ্রুত সম্ভব কথা বলুন। তারা
আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। যত
দ্রুত আপনি সাহায্য চাইবেন, তত দ্রুত
আপনি সাহায্য পাবেন, ভালো বোধ
করবেন এবং মা অথবা বাবা হিসেবে
আপনার জীবন উপভোগ করতে
পারবেন।

ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির লক্ষণগুলো
প্রতিটি মানুষের ক্ষেত্রে আলাদা।
ডিপ্রেসনের অনেকগুলো লক্ষণ রয়েছে
কিছু কিছু মানুষ যে লক্ষণগুলো অনুভব
করতে পারেন, সেগুলো নিচে উল্লেখ
করা হলো

অ্যাংজাইটি: আপনার হয়তো খুব দুশ্চিন্তা বোধ
হতে পারে, আপনার সন্তান, আপনার বা আপনার
পার্টনারের ব্যাপারে আপনার মনে হয়তো বার বার
খারাপ, অবাস্তব ও নেতিবাচক ভয় আসতে পারে।
আপনার সাথে সার্বক্ষণিক কেউ থাকলে আপনার
হয়তো নিরাপদ বোধ হতে পারে।

প্যানিক অ্যাটাক: আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পায়
,আপনার নিঃশ্বাস প্রশ্বাস অনিয়মিত হয়ে যায়
আপনার হাতের তালু ঘেমে যায় এবং আপনার
হয়তো অসুস্থ লাগে। আপনার হয়তো মনে হতে
পারে যে, আপনি জ্ঞান হারাচ্ছেন। এই
অ্যাটাকগুলো যেকোনো সময় হতে পারে, কিন্তু
স্নায়ু চাপের সময় এগুলো সবচাইতে বেশি হয়।

টেনশন: আপনি হয়তো শারীরিকভাবে টানটান
উত্তেজনা অনুভব করতে পারেন, আপনার পেশি
,দুর্বল হতে পারে বা হাত মুষ্টিবদ্ধ হয়ে যেতে পারে
,আপনার ঘাড় হয়তো শক্ত অনুভূত হতে পারে
আপনার চোয়ালে ব্যথা হতে পারে এবং আপনি
হয়তো স্বস্তি বোধ করতে বা আরাম করতে অক্ষম
হতে পারেন।

খিঁচিটে বোধ হওয়া: আপনি হয়তো দেখবেন যে
আপনি আপনার শিশু বা আপনার সন্তান, পার্টনার
বা অন্যদের সাথে চিৎকার করছেন, কিন্তু তারা
বুঝতে পারবে না যে, কেন আপনি তাদের সাথে
রাগ করছেন। আপনার হয়তো এরপর
অপরাধবোধ বা অন্ততাপ বোধ হতে পারে।

লো মুড: মন খারাপ বা দুঃখ বোধ করা থেকে শুরু করে এমন মনে হতে পারে যে পৃথিবী একটি শূন্যস্থান এবং আপনার কোনো কিছুতেই আর আগ্রহ নেই। আপনার

চিন্তাগুলো হয়তো নেতিবাচক হবে এবং আপনাকে ব্যর্থতার দিকে ধাবিত করবে এবং দৈনিন্দিন জীবনে আপনার হয়তো কোনো আগ্রহ নাও থাকতে পারে।

বাইরে যাওয়া আপনার জন্য হয়তো কঠিন হতে পারে এবং আপনার কাছে হয়তো কারো সাথে কথা বলাটাও অনেক বড়ো কাজ বলে মনে হতে পারে। আপনার শিশুর ব্যাপারে আপনার হয়তো মিশ্র অনুভূতি হতে পারে এবং এর ফলে আপনার বেশ খারাপ লাগতে পারে। আপনার মনে হতে পারে যে আপনার সন্তান বা আপনার পার্টনার আপনাকে ছাড়াই ভালো থাকবেন।

ক্লান্তি: আপনার হয়তো ক্রমাগত ক্লান্তি বা শক্তিহীন বোধ হতে পারে এবং দৈনিন্দিন কর্মকান্ড সম্পন্ন করতে সক্ষম নন - এমন মনে হতে পারে। আপনার পোশাক পরিচ্ছদ ও পারিপার্শ্বিকতার প্রতি আপনি হয়তো অনাগ্রহী হতে পারেন। আপনার হয়তো ঘুমাতে সমস্যা হতে পারে, হয়তো আপনার ঘুমিয়ে পড়তে সমস্যা হতে পারে, অথবা সময়ের অনেক আগে ঘুম ভেঙে যেতে পারে এবং তারপর আর ঘুম নাও আসতে পারে।

,কিছু কিছু নারী এবং গর্ভবতী ব্যক্তি বলেন যে তাদের সারাক্ষণ ঘুমাতে ইচ্ছা করে, যতই তারা ঘুমান না কেন - এটি কেবল প্রত্যাশিত ঘুমহীন রাতের কারণে নয়, ইহা সকল নতুন মা-বাবা অনুভব করেন।

মনোযোগের অভাব: আপনার হয়তো বিভ্রান্তি বোধ হতে পারে অথবা পড়তে বা টিভি দেখতে সমস্যা হতে পারে।

সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে অক্ষমতা: সাধারণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা - যেমন কী পরবেন - এই ধরনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাও অসম্ভব মনে হতে পারে। আপনি হয়তো গোছালো হয়ে উঠার জন্য তালিকা তৈরি করতে প্রচুর সময় ব্যয় করতে পারেন - কিন্তু কখনোই সফল হন না।

শারীরিক লক্ষণ: এগুলোর মাঝে থাকতে পারে ক্ষুধামন্দা, নিস্তেজ, মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা এবং পেটব্যথা।

এগুলো টেনশনের লক্ষণ হতে পারে এবং আপনার শরীর হয়তো আপনাকে জানাতে চাইছে যে কোনো কিছু হয়তো ঠিক নেই।

খারাপ ও অনাহুত চিন্তা, ছবি ও দ্বিধা: যেমন আপনি হয়তো বিশ্বাস করতে পারেন যে, আপনি যদি ফুটপাথে ফাটলের উপর না হাঁটেন তাহলে আপনার সন্তান রাতে ঘুমাবে, বা আপনার ,হয়তো দৃঢ়বিশ্বাস থাকতে পারে যে

আপনি যদি ফুটপাথের ফাটলের উপর দিয়ে হাটেন, তাহলে আপনার শিশু মারা যাবে।

এই অভিজ্ঞতাগুলো অবসেসিভ কম্পালসিভ [অনিচ্ছাকৃতভাবে বারবার মনে আসে এমন] চিন্তার ফল হতে পারে এবং এই বিষয়ে আগে যতটুকু জানা গিয়েছিল, ইহা আসলে তার চাইতে অনেক বেশি হয়ে থাকে। চিকিৎসা ছাড়া এটি

আপনার নিজের ও আপনার শিশুর দেখাশোনা করার ক্ষেত্রে আপনার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে শুরু করতে পারে।

এই চিন্তাগুলো খুবই ভীতিকর হতে পারে। আপনি কেমন অনুভব করছেন, তা কাউকে বলতে হয়তো আপনি ভয় পেতে পারেন, এবং আপনি উদ্ভিন্ন বোধ করতে পারেন, যে আপনার সম্ভানকে আপনার কাছ থেকে নিয়ে যাওয়া হবে। এটি হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

যৌন মিলনে অনাগ্রহী: অনেক নারী ও সম্ভান জন্মদানকারী ব্যক্তিদের বেশ কিছু সময় লাগতে পারে তাদের সম্ভান জন্মের পর যৌন মিলনে আগ্রহী হতে। প্রসবের পর তাদের সুস্থ হতে সময় লাগতে পারে এবং প্রসবের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ ও মাস তারা হয়তো অত্যধিক ক্লান্ত থাকতে পারেন। কিন্তু মুড পরিবর্তন থাকলে যৌন সম্পর্কে আগ্রহী হতে আরো বেশি সময় লাগতে পারে এবং এটি মানসিক চাপ ও হাতশার আরেকটি উৎস হতে পারে।

অপরাধবোধ, লজ্জা ও দোষ দেওয়া: নারী ও জন্মদানকারী মানুষেরা যে আবেগগুলোর কথা বর্ণনা করেন, তার একটি হচ্ছে প্রচুর পরিমাণ অপরাধবোধ। তাদের কাছে মনে হতে পারে যে তাদের সুন্দর বাবুর জন্য বা তারা যে সকল সাহায্য পাচ্ছেন, সেজন্য তাদের কৃতজ্ঞ বোধ থাকা উচিত 'এবং তাদের উচিত নিজের নিয়ন্ত্রণ পুনঃপ্রতিষ্ঠা করা।

এটি কঠিন, কারণ মাঝে মাঝে আপনার সবচাইতে কাছের মানুষ যারা, তারা হয়তো এই জিনিসগুলো বলছেন এবং এর ফলে আপনার হয়তো লজ্জা বোধ হবে এবং আপনি নিজেকে নিজে দোষ দেবেন। এটি ডিপ্রেসনের সাথে জড়িত সবচাইতে বেশি দেখা যায়, এমন একটি অনুভূতি এবং এমন অনুভব হচ্ছে তা স্বীকার করা খুব কঠিন। এটি আপনার দোষ নয়; এগুলো প্রকৃত আবেগ এবং এরূপ ঘটার কারণ হচ্ছে, আপনি এবং আপনার পরিবারের পক্ষে জীবনের এই বড়ো ঘটনার সাথে মানিয়ে নিতে সমস্যা হচ্ছে।

এই পৃষ্ঠাটি আপনার নিজের ট্রিগার ও সতর্কতা সংকেতগুলো এবং কীভাবে সেগুলো একে অন্যের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে পারে, তা বিবেচনা করতে ব্যবহার করুন।

সতর্কতা সংকেত	ট্রিগারগুলো
যেমন মনোযোগ হারিয়ে ফেলা	যেমন টাকা-পয়সার ব্যাপারে উদ্বেগ

আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর এবং জিপি তারা প্রত্যেকেই আপনাকে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত। তারা আপনাকে সাহায্য করতে চায়।

অনেকের পক্ষেই সাহায্য চাওয়া একটি কঠিন ব্যাপার বলে মনে হয়, কিন্তু এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তা করেন।

আপনি যতই চান না কেন, আপনার ডিপ্রেশন নিজে থেকেই ভালো হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

ডিপ্রেশন ও অ্যাংজাইটির চিকিৎসা করা যায়, আপনি চিন্তা করেন এটি আপনার দোষ -আসলে এটি আপনার দোষ নয়।

আপনার হাত ভেঙে গেলে আপনি আপনার পরিবার ও হেলথ সার্ভিসের সাহায্য ছাড়া একা মনিয়ে নেওয়ার কথা প্রত্যাশা করবেন না।

সুতরাং তাদের সাহায্য ছাড়া আপনার অনুভূতিগুলো ভালো হয়ে যাবে, এমন প্রত্যাশা করবেন না।

আপনি কেমন অনুভব করছেন, তা ব্যাখ্যা করতে আপনি যদি একা সক্ষম না হন, তাহলে আপনি বিশ্বাস করেন - এমন কাউকে আপনার সাথে থাকতে বলুন।

আপনি চাইলে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপিকে আপনার ঘরে এসে আপনাকে দেখার জন্য বলতে পারেন।

বিভিন্ন উপায়ে আপনাকে সাহায্য করা যেতে পারে এবং সেগুলো এই পুস্তিকায় আরো পরে আলোচনা করা হয়েছে।

অনুগ্রহ করে আপনি যেমন অনুভব করছেন সে“
"ব্যাপারে লজ্জাবোধ করবেন না - আপনি একা নন।



[প্রসবোত্তর মুড [মেজাজ পরিবর্তন

সন্তান প্রসবের পর বিভিন্নভাবে মুড পরিবর্তন হতে পারে: এরূপ কিছু ,কিছু পরিবর্তন সচরাচর দেখা যায় আবার কিছু কিছু বিরল এবং অধিক গুরুতর।

প্রতিবার আপনার একটি বাবু হলে আপনার জীবন পরিবর্তন হয়ে যাবে।

মনে রাখবেন, বাবু হলে আপনার পৃথিবী পুরোপুরি পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে। প্রথম কয়েক সপ্তাহ আপনার আবেগীয় ও শারীরিকভাবে অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। প্রথমবারের মতো মা-বাবা হওয়া একটি অত্যন্ত গুরুদায়িত্ব মনে হতে পারে এবং যখন দেখবেন, আপনার আশপাশের অন্যান্য মা-বাবা ভালো মানিয়ে নিচ্ছেন তখন নিজেকে অপরিপুষ্ট মনে হতে পারে।

,আপনার কাছে প্রত্যাশা করা হতে পারে যে আপনি আপনার বাবুকে তৎক্ষণিকভাবে ভালবাসুন, কিন্তু এজন্য কিছুটা সময় লাগতে পারে এবং এটি সবসময় স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে হয়না। আপনার বাবুকে সাথে সাথে ভালো না বাসার মানে এই নয় যে, আপনি 'ভালো মা/প্যারেন্ট নন' বা প্রকৃতিগতভাবে একজন মা/প্যারেন্ট 'নন।' এমনকি, এটি আপনার দ্বিতীয়, তৃতীয় ও চতুর্থ বাবু হলেও আপনার হয়তো একই অনুভূতি হতে পারে।



সুতরাং নিজের প্রতি খুব কঠোর হবেন না, আপনি কেবল একজন মানুষ। আমরা সবাই মা-বাবা হতে শিখি যখন আমাদের একটি বাবু হয়, তার আগে নয়।

আপনার নতুন জীবনের সাথে মানিয়ে নিতে নিজেকে প্রচুর সময় দিন। বিশ্রাম নেওয়া, স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার সময় খুঁজে বের করুন, যেহেতু এটি আপনাকে শারীরিক ও আবেগীয়ভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।

গর্ভাবস্থা, প্রসব, খাওয়ানো বা আপনার বাবুকে ঘরে আনার সাথে সম্পর্কিত ব্যাপারগুলো হয়তো পরিকল্পনামতো বা প্রত্যাশিতভাবে হয়নি। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, এর কিছু পরিবর্তন আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে। মাঝে মাঝে ,যে জিনিসগুলো পরিকল্পনামতো হয়নি -সে কারণে দিশেহারা মনে হতে পারে বর্তমানের সময়ের ব্যাপারে ইতিবাচক থাকাটি গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অনুভূতির ব্যাপারে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন, এমন কারো সাথে কথা বলুন, যেমন আপনার পার্টনার, আপনার মা, একজন বন্ধু, বা আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটর। নিজের কথাগুলো অন্য কারো কাছে খুলে বললে অনেক সাহায্য হতে পারে। তারা যদি জানতে পারেন যে আপনি কেমন অনুভব করছেন তাহলে যে সহযোগিতা আপনি চান বা আপনার প্রয়োজন, তা তারা আপনাকে তা দিতে পারবেন।



দ্য বেবি ব্লুজ [হালকা বিষণ্নতা ও উদ্বেগ

জনের মাঝে ৪ জন পর্যন্ত নারী ও 10 জন্মদানকারী ব্যক্তি এমন বোধ করে। এমনকি, ব্লুজ এত বেশি মানুষ অনুভব করেন যে, বাবু হওয়ার পর অন্ততপক্ষে অল্প কিছু সময়ের জন্য এমন বোধ না করাটিকে অস্বাভাবিক মনে করা হয়।

এটি সাধারণত বাবুর জন্মের কয়েকদিনের মাঝে শুরু হয়। সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলোর মাঝে রয়েছে, কোনো সুনির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই কান্নায় ভেঙে পড়া, অথবা এক মুহুর্তে অসাধারণ বোধ করা এবং পরবর্তী মুহুর্তে খুব খারাপ বোধ করা। অ্যাংশাস বা টেন্স বোধ করা আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি বা উদ্বেগ বোধ করা অস্বাভাবিক নয়।

আপনার যদি মনে হয়, আপনি আরো অখুশি বা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত বোধ করেন, বা এক সপ্তাহের বেশি সময় মন খারাপ থাকে, তাহলে আপনি হয়তো বেবি ব্লুজ ব্যতীত অন্য কিছু অনুভব করছেন।

আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন - এইসকল হেলথ কেয়ার পেশাজীবীদের কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া উচিত, বিশেষত আপনার যদি অতীতে ডিপ্রেশন হয়ে থাকে।

প্রসবোত্তর ডিপ্রেশন

প্রসবোত্তর ডিপ্রেশনে [পোস্টন্যাটাল ডিপ্রেশন] (পিএনডি) প্রতি 10 জনের

মধ্যে 1 জন নারী ও সন্তান জন্মদানকারী ব্যক্তিকে বাবুর জন্মের পর প্রভাবিত করে। এই অসুস্থতা সাধারণত সন্তান প্রসবের প্রথম ছয় মাসের মধ্যে শুরু হয়, যদিও অনেক নারীর ক্ষেত্রে, ডিপ্রেশন শুরু হয় গর্ভাবস্থার সময়।

এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার বাবুর জন্মের প্রথম বছর যে কোনো সময় প্রসবোত্তর ডিপ্রেশন শুরু হতে পারে। কিন্তু, প্রসবোত্তর ডিপ্রেশন এক বছরের বেশি সময় ধরে চলতে পারে, যদি সাহায্য না চাওয়া হয় ও চিকিৎসা না

পাওয়া যায়। প্রসবোত্তর ডিপ্রেশনের ফলে ,চিকিৎসা না করা হলে

পারিবারিক জীবনে সমস্যা দেখা দিতে পারে এবং সংশ্লিষ্ট সকলের উপর একটি দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব ফেলতে পারে।

প্রসবোত্তর ডিপ্রেশন যদি শুরুতেই ধরা পড়ে এবং চিকিৎসা করা হয়, তাহলে ইহা দ্রুত নিরাময় হবে।

প্রায়ই নারী/জন্মদানকারী ব্যক্তির নিকতম কোনো পারিবারিক বন্ধু বা তার পার্টনার কোনো সমস্যা আছে কিনা, তা হয়তো আগে বুঝতে পারেন।

সন্তান জন্মদান পরবর্তী ট্রমা

এটি জানা যায় যে, কিছু কিছু নারী জন্মদানকারী ব্যক্তির ক্ষেত্রে সন্তান জন্মদানের অভিজ্ঞতা মানসিকভাবে অত্যন্ত বিপর্যয়কর হতে পারে। এই অনুভূতিগুলো হয়তো কেবল কয়েক সপ্তাহ চলতে পারে বা কিছু কিছু ক্ষেত্রে চলমান থাকতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, কিছু কিছু নারী, জন্মদানকারী ব্যক্তি এবং প্রসব পার্টনার তাদের জন্মদানের অভিজ্ঞতার ফলে আরো দীর্ঘমেয়াদি ট্রমা অনুভব করবেন। এটিকে মাঝে মাঝে বলা হয় পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার' আফটার চাইল্ডবার্থ'।

আপনার যদি মনে হয় আপনার জন্মদানের অভিজ্ঞতার ফলে আপনি ট্রমাটাইজড হয়েছেন, তাহলে আপনি যখন প্রস্তুত হয়েছেন মনে করবেন তখন আপনাকে এ ব্যাপারে কথা বলতে উৎসাহিত করা হয় স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা সহযোগিতা ও আপনার কথা শোনার মাধ্যমে হয়তো আপনাকে সাহায্য করার প্রস্তাব করতে পারবেন। আপনার জন্মদানের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলার সুযোগ পেলে আপনার হয়তো ভালো লাগতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ ও হেলথ ভিজিটরের মাধ্যমে আপনি হয়তো প্রফেশনাল মিডওয়াইফারি অ্যাডভোকেটস কর্তৃক পরিচালিত একটি বার্থ রিফ্লেকশন সার্ভিস পেতে পারেন।

বর্ধিত মাত্রায় উদ্বেগ, ঘুম কম হওয়া দুঃস্বপ্ন দেখা এবং ফ্লাশব্যাকের (প্রসবের

উজ্জ্বল স্মৃতি) লক্ষণ যদি 2-3 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে চলে, তাহলে সংশ্লিষ্ট মহিলাকে প্রথমত তার জিপিআর কাছে সাহায্য চাইতে উৎসাহিত করতে হবে জিপি হয়তো

তাকে আরো বিশেষায়িত সেবার জন্য রেফার করতে পারেন, যেটি স্থানীয়ভাবে পাওয়া যায়।

কিছু নারী ও গর্ভবতী মানুষের নিম্নলিখিত বিষয়গুলোরও অভিজ্ঞতা হতে পারে

- প্রসবের ব্যাপারে অনাহৃত চিন্তা বার বার মনের গভীরে ভেসে উঠে।
- প্রসবের কিছু অংশ মনে করতে সমস্যা
- আবেগ অসাড় হয়ে যাওয়া বা বাবুর সাথে বন্ধন তৈরি করতে সমস্যা
- ডিপ্রেশন বা খিটখিটে বোধ হওয়া
- রাগী মেজাজ মনে দোল খায়
- মনোযোগ দিতে অসুবিধা
- বুকের দুধ খাওয়াতে সমস্যা
- অপর্യാপ্ত বোধ হওয়া
- আগে ঘটা ঘটনাগুলো আবার ঘটবে বলে ভয় এক্ষেত্রে আরো খারাপ না হলেও একই ধরণের ফলাফল হবে বলে ধারণা
- আবার গর্ভবতী হওয়ার ভয়

কেউ কেউ নিজের বা বাবুর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট এড়িয়ে যান, এতে তাদের ইতোমধ্যে অনুভব হওয়া মানসিক বিপর্যয়ের সাথে আরো বিপর্যয় যোগ হয়। এর মাঝে থাকতে পারে অস্বাভাবিক সার্ভিকাল স্মিয়ারের তদন্ত ও চিকিৎসা।

প্রসবোত্তর সাইকোসিস [মনোরোগ]

প্রসবোত্তর [পোস্টপার্টাম] সাইকোসিস (পিপি) মানসিক সমস্যাটি পিউয়ারপারাল সাইকোসিস এবং পোস্টপার্টাম অনসেট বাইপোলার

ডিজঅর্ডার নামেও পরিচিত।
এটি একটি বিরল ও গুরুতর মুড পরিবর্তন, যেটি 1000 নতুন মায়েদের মাঝে 1 থেকে 2 জনকে প্রভাবিত করে। এই সাইকোসিসটি দেখা দেয় বাবু জন্মের প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যে।

যাদের বাইপোলার ডিজঅর্ডার ধরা পড়েছে বা আগের গর্ভাবস্থায় প্রসবোত্তর সাইকোসিসে ভুগছেন, তাদের এই রোগটি হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকি রয়েছে।

:লক্ষণগুলোর মাঝে থাকতে পারে

- হ্যালুসিনেশন - এমন কিছু দেখা, অনুভব করা বা ভ্রাণ পাওয়া - যা অন্যরা পারেন না।
- ডিলিউশন - অস্বাভাবিক বিশ্বাস যেমন এমনটি ভাবা যে আপনাকে পৃথিবীকে রক্ষা করতে হবে বা আপনার বিশেষ ক্ষমতা রয়েছে
- ম্যানিয়া - খুব বেশি উদ্যম অনুভব করা এবং নিজেকে 'সুপার-মা' মনে হওয়া বা উত্তেজিত ও অস্থির বোধ হওয়া
- বাস্তবতার সাথে সংযোগ হারিয়ে ফেলা

প্রসবোত্তর সাইকোসিসের লক্ষণ খুব দ্রুত খারাপ হয়ে যেতে পারে এবং এটিকে একটি মেডিক্যাল ইমার্জেন্সি হিসেবে বিবেচনা করতে হবে এবং সাধারণত হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হয়, ভালো হয় যদি একটি বিশেষায়িত ইউনিটে চিকিৎসা সেওয়া হয় - যেটি 'মাদার অ্যান্ড বেবি ইউনিট' নামে পরিচিত।

সঠিক সাহায্য ও সহযোগিতা পেলে নারী ও জন্মদানকারী ব্যক্তির সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠতে পারেন এবং ওঠেন। কোনো ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের প্রসবোত্তর সাইকোসিস বা বাইপোলার ডিজঅর্ডার আছে এমন নারী বা জন্মদানকারী

ব্যক্তির ঝুঁকি কিছুটা বেশি। অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীকে জানান

:লক্ষণগুলো হতে পারে

- ঘুমাতে সমস্যা হওয়া, অনিদ্রা বা ঘুমানোর প্রয়োজন বোধ না হওয়া
- স্বাভাবিকের চাইতে দ্রুত গতিতে বা উচ্চস্বরে কথা বলা
- মাথায় একসাথে অনেক চিন্তা আসা
- এমনভাবে আচরণ করা যা স্বাভাবিক চরিত্রের বা নিয়ন্ত্রণের বাইরে
- আতংকিত বোধ করা বা মানুষের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সন্দেহপ্রবণ হওয়া
- এমন মনে হওয়া যে, দৈনন্দিন ঘটনা, বা টিভি বা রেডিয়ার গল্পগুলোর বিশেষ ব্যক্তিগত অর্থ রয়েছে
- এমন মনে হওয়া যে, শিশুটি সৃষ্টিকর্তা বা শয়তানের সাথে কোনো ভাবে সংযুক্ত
- কী যেন ভাবছে বা কোথাও যেন হারিয়ে গেছে এমন মনে হওয়া এবং মনোযোগ দিতে সমস্যা

,আপনার পার্টনার হয়তো প্রথম ব্যক্তি হবেন যিনি খেয়াল করবেন যে আপনি অসুস্থ। আপনার পার্টনার বা আপনার কোনো পার্টনার না থাকলে, আপনার ঘনিষ্ঠ কারো লক্ষণগুলো জানা থাকা গুরুত্বপূর্ণ - যেন তারা চোখ রাখতে পারেন।

দ্রুত সাহায্য চাওয়া আপনার দ্রুত আরোগ্য লাভের সম্ভাবনাকে বৃদ্ধি করবে।

পার্টনার ও পরিবার কীভাবে সাহায্য করতে পারবে

,মনে রাখতে চেষ্টা করবেন যে ডিপ্রেশন ও অ্যাংজাইটি কোনো ইচ্ছাকৃত ব্যাপার নয়।

মা-বাবার পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে সাহায্য করার জন্য অনেক কিছু করতে পারেন। যেমন

- সম্ভব হলে বাচ্চার দেখাশোনার ব্যাপারে সাহায্য করা।
- ঘরের কাজকর্মে সাহায্য করলে পরিবারটি হয়তো বিশ্রাম করার এবং একত্রে কাটানোর জন্য প্রয়োজনীয় সময় পাবে।
- আপনার ধৈর্য ধরা এবং বুঝতে পারা পুরো পরিবারটির জন্য এই কঠিন সময়ে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হবে।
- মা-বাবা উভয়কে তাদের অনুভূতির ব্যাপারে আরো খোলামেলা ও সততার সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করুন। মাঝে মাঝে একথাগুলো শোনা কঠিন হতে পারে।
- অনুগ্রহ করে তারা যে ভয় বা উদ্বেগ প্রকাশ করবেন সেগুলোকে গুরুত্ব দিন। আপনি সহানুভূতি প্রকাশ করলে ,এবং তাদের কথা বোঝার চেষ্টা করলে তাদের জন্য আপনার কাছে তাদের কথাগুলো বলা সহজ হবে।
- ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি ও সাইকোসিস সম্পর্কে আরো তথ্য জোগাড় করা

সহায়ক হতে পারে। এর ফলে হয়তো তিনি কেমন অনুভব করছেন, তা আরো ভালোভাবে বুঝতে পারবেন এবং আপনাকে সহযোগিতা প্রদান করে যেতে সাহায্য করবে। অনুগ্রহ করে দেখুন [/https://www.app-network.org](https://www.app-network.org)

বাবা ও পার্টনার - একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা

একজন মা/বাবা হিসাবে অভ্যস্ত হতে সময় লাগতে পারে। বাবা অথবা পার্টনার হিসেবে আপনার পার্টনার সুস্থ হয়ে ওঠার ক্ষেত্রে, প্রায়ই সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হচ্ছেন আপনি। যদিও এটি শুনতে খুব ভালো লাগতে পারে, কিন্তু মাঝে মাঝে এটি একটি বোঝাও মনে হতে পারে।

প্রসবের পর অনেক বাবা ও পার্টনারের মন খারাপ ও উদ্ভিগ্ন বোধ হতে পারে। এটি তাদের জীবনধারায় বিশাল পরিবর্তন এবং মা-বাবা হিসেবে মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ব্যাপারে একটি প্রতিক্রিয়া।

পুরুষ ও পার্টনারদের ক্ষেত্রে প্রায়ই বিষণ্ণতা চিহ্নিত হয় না, কারণ তাদের কেউ কেউ নিজেদের অনুভূতি লুকিয়ে রাখেন, বিশেষত যখন তারা এই বিষণ্ণতায় আচ্ছন্ন হয়ে পড়েন। পুরুষদের মাঝে সাধারণত চোখে পানি বা দুঃখবোধের পরিবর্তে রাগ ও হতাশার লক্ষণ দেখা যায়।

হতে পারে যে, পুরুষ ও পার্টনার হয়তো বাচ্চার ব্যাপারে নির্লিপ্ত থাকেন এবং জন্মের পর প্রথম কিছুদিন শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করতে সমস্যা হতে পারে। তাদের পার্টনার সর্বক্ষণ বাচ্চার সাথে থাকার ফলে, তাদের হয়তো নিজেদের অবহেলিত বা প্রত্যাখ্যাত মনে হতে পারে।

বিলম্বে কাজ করা এড়ানো বা স্বাভাবিকের চাইতে বেশি বাইরে যাওয়ার

মাধ্যমে পরিবার হয়তো নতুন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে সমস্যা হওয়ার লক্ষণ হতে পারে। তাদের জীবন সঙ্গী, বা পরিবার তাদেরকে সময় দেন ও সহায়তা করেন এবং অন্য নতুন বাবা-মা এরূপ পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যান - এরূপ উপলব্ধি করলেও সহায়ক হতে পারে। পুরুষ ও পার্টনাররা সন্তান জন্মের পর ডিপ্রেশনের লক্ষণে ভোগেন। তাদের পার্টনারের প্রসবোত্তর ডিপ্রেশন থাকলে বাবা ও পার্টনারদের ডিপ্রেশনে ভোগার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। গবেষণায় দেখা গেছে যে, সমলিঙ্গ %50 ও দত্তক গ্রহণ করা মা-বাবা প্রসবোত্তর মুড পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন।

আপনার পার্টনারকে সহযোগিতা করা

মনে রাখতে চেষ্টা করবেন যে, ডিপ্রেশন ও অ্যাংজাইটি কোনো ইচ্ছাকৃত ব্যাপার নয়। আপনার পার্টনার এমনটি অনুভব করতে চান না। তারা আপনার উপর বোঝা হতে চান না। তারা অসুস্থ হতে চান না।

আপনার সহযোগিতার তাদের সুস্থ হয়ে ওঠার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হবে। আশা করা যায় যে, যখন তারা ভালো বোধ করবেন তখন আপনিও ভালো বোধ করবেন, এই কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাওয়ার ফলে আপনার সম্পর্ক আরো শক্তিশালী হয়েছে বলে অনুভব করবেন।

পূর্ববর্তী সকল পরামর্শ নিম্নলিখিত পরামর্শগুলোর সাথে সাথে সাহায্য করবে।

তাদের বার বার মনে করিয়ে দেবেন যে, এই লক্ষণগুলো অস্থায়ী এবং সময়মতো এগুলো চলে যাবে।

প্রচুর ভালোবাসা, সহযোগিতা ও নিশ্চয়তা প্রদান করুন।

নিশ্চিত করুন, তিনি যেন পর্যাপ্ত খাবার ও বিশ্রাম পান।

- ,তাকে সক্রিয় হতে উৎসাহিত করুন তিনি তা না করতে চাইলেও। অল্প সময়ের জন্য একসাথে হাঁটতে যাওয়া আপনাকেও ভালো বোধ করাবে।
- পরিবার হিসেবে অগ্রগতির ব্যাপারে ইতিবাচক থাকুন, তা যত ছোটোই হোক না কেন। সর্বকিছুর উন্নতি হবে বলে এটি উৎসাহ প্রদান করবে।
- তাকে মালিশ করে দিন। চিন্তা করবেন না, আপনাকে বিশেষজ্ঞ হতে হবে না। আলতো করে হাত বুলিয়ে শুরু করুন। এটি তাকে আরাম বোধ করতে এবং সুস্থ হওয়ার অনুভূতি ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করবে।
- যখন পারবেন বাচ্চাদের ছাড়া দম্পতি হিসেবে নিজেদের জন্য সময় বের করবেন। এটি হতে পারে বাচ্চা যখন ঘুমাতে তখন।
- ,নিজের যত্ন নিন। নিম্নলিখিত 'লো মুড ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির সময় নিজেকে সাহায্য করার' নীতি অনুসরণ করা আপনার জন্য ভালো বুদ্ধি হতে পারে। আপনিও যদি এই সহজ ধাপগুলো অনুসরণ করেন, তাহলে আপনাদের জন্য এটি একত্রে করা আরো সহজ হয়ে যাবে।

হতে পারে।

- আপনার প্রয়োজন হলে সাহায্য নিন অনুগ্রহ করে নিজের মাঝে রেখে দেবেন না

পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের জন্য মানসিক চ্যালেঞ্জ, বাচ্চার জন্মের পর ,স্বাস্থ্য সমস্যা, মা-বাবা স্বাস্থ্য পার্টনারশিপ, বন্ধুত্ব ও কেরিয়ারের উপর বিশাল প্রভাব ফেলতে পারে, এবং শিশুর আবেগীয় ও শারীরিক সুস্থতার উপর ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলতে পারে। দৈনন্দিন ভিত্তিতে মানিয়ে চলা বিশাল

লো মুড ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটির সময় নিজেকে সাহায্য করা।

নিয়ন্ত্রণ নিন: আপনিই হচ্ছেন একমাত্র ব্যক্তি, যিনি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবেন যে, আপনার জন্য কোনটি সবচাইতে ভালো হবে। অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করতে শেখা আপনাকে অর্জনের একটি বোধ প্রদান করবে।

আত্ম-সচেতনতা ও জ্ঞান: বাচ্চা হওয়া আপনাকে নিজের সম্পর্কে, নিজের শক্তিমত্তা সম্পর্কে, আপনার পরিবর্তন হওয়ার সক্ষমতা সম্পর্কে এবং আপনি কী অর্জন করতে চান, সেই বিষয় সম্পর্কে জানার সুযোগ দেয়। নিজের সম্পর্কে এবং কী ঘটছে এবং কঠিন পরিস্থিতির সাথে কীভাবে ,মানিয়ে চলতে হবে, তা শেখা ভয় কমায় আত্মবিশ্বাস বাড়ায় এবং সুস্থতা বৃদ্ধি করে।

সুস্থতা বৃদ্ধি করার বিষয়ে সেন্স-হেল্প বুকের জন্য আপনার জিপি, হেলথ ভিজিটর বা মিডওয়াইফকে বলুন।

দিনটিকে নিয়মের মধ্যে আনুন : আপনার দিনটিকে সংগঠিত করুন এবং ছোটো ছোটো অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যেমন খাবার তৈরি করা বা বিল পে করা ইত্যাদি। প্রতিদিন বিশ্রাম ও শিথিলায়ন করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যায়াম: গবেষণায় অনেক অনেক প্রমাণ পাওয়া গেছে যে, নিয়মিত ব্যায়াম মন ভালো খুব কার্যকর একটি উপায় এবং ব্যায়াম সুস্থতার অনুভূতি বৃদ্ধি করতে পারে। নতুন কোনো মা-বাবার জন্য ঘরের বাইরে যাওয়া এবং হাঁটার জন্য বাইরে যাওয়া একটি প্রকৃত অর্জনের অনুভূতি সৃষ্টি করে এবং দিনটি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ বলে মনে হতে পারে।

কিছু হালকা ব্যায়াম করা ভালো, যেহেতু এটি আপনাকে নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করাতে শুরু করতে পারে।

স্থানীয় বিনোদন কেন্দ্রে শিথিলায়ন ও ব্যায়ামের জন্য ক্লাস থাকতে পারে। ক্রেইশ [শিশুদের দেখাশোনা করার প্রতিষ্ঠান] সুবিধাও পাওয়া যেতে পারে। আপনার জিপি অথবা হেলথ ভিজিটরকে আপনার স্থানীয় রেফারাল প্রক্রিয়ার ব্যাপারে অনুরোধ করুন।

আপনার লোকাল কমিউনিটিতে একত্রে ব্যায়াম করার জন্য হয়তো অন্য মা-বাবাদের সাথে মেশার সুযোগ থাকতে পারে, যেমন - বাগি ওয়াক।

স্বাস্থ্যকর খাবার: মা-বাবা প্রায়ই নিজেদের সন্তানদের দেখাশোনার ব্যাপারে এতো ব্যস্ত থাকে যে, তারা নিজেদের কথা ভুলে যায়। একটি লো ফ্যাট [কম চর্বিযুক্ত], হাই ফাইবার [উচ্চ আঁশযুক্ত] খাদ্যাভ্যাস করুন যেটিতে প্রচুর তাজা

শাকসবজি ও ফল রয়েছে সেটি শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করবে। অতিরিক্ত ক্যাফেইন উদ্বেগের মাত্রা বৃদ্ধি করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার না খেলে শক্তির মাত্রা ও দুধ উৎপাদন কমিয়ে দিতে পারে, যদি আপনি বুকের দুধ খাওয়ান। ওজন কমানোর বা ডায়েট করার জন্য চাপ অনুভব করবেন না।

ইতিবাচক চিন্তা: ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি রাখুন। জীবনের সবকিছু

সবসময় নেতিবাচক নয়, এমনকি এই মুহূর্তে যদি তেমনটি মনেও হয়। শুরুতে নিজেকে দিনের ইতিবাচক দিকগুলো খুঁজে বের করা কঠিন হতে পারে কিন্তু আপনি কখন ভালো বোধ করতে শুরু করেছেন, তা লক্ষ করতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

আশা: কেবল আজকের সমস্যা সমাধানের দিকে মনোনিবেশ করুন।

আপনি, আপনার পার্টনার ও পরিবারের জন্য সুস্থ হওয়ার পথে প্রথম এবং সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হচ্ছে স্বীকার করা যে এটি ক্ষণস্থায়ী এবং নিজেকে সুস্থ হওয়ার জন্য সময় দেওয়া দরকার।

“যত দ্রুত আপনি
সহযোগিতা
পাবেন, তত দ্রুত
আপনি সুস্থ
হবেন।”

সুস্থ থাকা বা সুস্থ হয়ে উঠার ব্যাপারে আপনার পরিকল্পনা

উপরে উল্লিখিত কিছু পয়েন্ট সময় নিয়ে দেখুন এবং ভাবুন যে আপনার নিজের জীবনে আপনি কীভাবে এগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

খাদ্যাভ্যাস

:ব্যায়াম

ইতিবাচক চিন্তা ও আশা

দিনটিকে নিয়মের মধ্যে আনা

অন্যরা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে

অধিকাংশ হালকা থেকে মাঝারি মানসিক রোগের ব্যাপারে চিকিৎসা প্রদানের ক্ষেত্রে স্টেপড কেয়ার অ্যাপ্রোচ গ্রহণ করার জন্য জিপি, হেলথ ভিজিটর ও মিডওয়াইফ পরামর্শ দেবেন। এর অর্থ হচ্ছে বিভিন্ন ধরণের নন-মেডিক্যাল বিকল্প, যেমন আপনার জীবনযাত্রার দিকে নজর দেওয়া যেমন - ব্যায়াম, খাদ্যাভ্যাস, প্রত্যাশা এবং মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা ইত্যাদি এবং নতুন কোন কিছু করার চেষ্টা করা।

আপনার হেলথ ভিজিটর, লোকাল চিলড্রেন'স সেন্টার বা সাপোর্ট গ্রুপকে বেবি মাসাজের [মালিশের] কথা জিজ্ঞেস করুন। এটি আপনাকে ও আপনার বাচ্চাকে উপকৃত করার একটি খুব ভালো উপায়। গবেষণায় দেখা গেছে যে, মালিশ স্ট্রেস হরমোন কমাতে সাহায্য করে শিশু ও মালিশকারি ব্যক্তি উভয়েরই জন্য সহায়ক। এটি মা-বাবা করতে পারেন এবং শিশুর সাথে দৃঢ় বন্ধন ও সম্পর্কের ইতিবাচক অনুভূতি সৃষ্টি করার পাশাপাশি বাচ্চার বৃদ্ধি ও বিকাশে শারীরিক উপকারিতা বয়ে আনে।

যদি আপনার লক্ষণে বোঝা যায় যে আরো তীব্র ডিপ্রেসন রয়েছে

তাহলে অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট ওষুধের কথা বিবেচনা করা যেতে পারে। কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে যখন অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের পাশাপাশি টকিং থেরাপি ও সেল্ফ-হেল্প বিকল্প নেওয়া হয়, তখন সুস্থ হওয়ার হার বৃদ্ধি পায়।

আরো মাঝারি থেকে তীব্র, দীর্ঘমেয়াদি ডিপ্রেসনের ক্ষেত্রে এই চিকিৎসাগুলো সমন্বিত করা যেতে পারে।

“শিশুদের মালিশ
করা স্ট্রেস
হরমোন
হ্রাস করতে সাহায্য
করে, শিশু ও যে
ব্যক্তি মালিশ
করছেন উভয়ের
জন্যই
মঙ্গলজনক।“

এনএইচএফটি টকিং থেরাপি

আপনার ডাক্তার, হেলথ ভিজিটর এবং মিডওয়াইফ আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে সঠিক পর্যায়ের পরিষেবায় রেফার করতে পারবেন। এর মাঝে থাকতে পারে হালকা থেকে মাঝারি স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য এনএইচএফটি টকিং থেরাপি, স্পেশাল পেরিনাটাল মেন্টাল হেলথ সার্ভিস বা অন্য কোনো মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা।

আপনি এনএইচএফটি টকিং থেরাপিতে নিজে নিজে রেফার করতে পারবেন <https://www.nhft.nhs.uk/talkingtherapies>। আপনি ডিপ্রেসড বা অ্যাংশাস থাকলে টকিং থেরাপি অনেক সাহায্য করতে পারে।

আপনার হেলথ ভিজিটর এই পুস্তিকায় থাকা ব্যবহারিক জীবনযাত্রা বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করবেন এবং পাশাপাশি স্বল্পমেয়াদি থেরাপিউটিক ইন্টারভেনশন প্রস্তাব করবেন আপনার মানসিক সুস্থতার ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য।

আপনার সাথে সম্পর্কিত নন, বা আপনার ঘনিষ্ঠ কোনো বন্ধু নয় এমন কারো কাছে নিজের কথা খুলে বলা প্রথমে অস্বস্তিকর মনে হতে পারে, কিন্তু এর কিছু উপকারিতা রয়েছে। কিন্তু, আপনি হয়তো একজন পেশাজীবীর সাথে অধিকতর সৎ হতে পারবেন, তিনি শুনবেন

এবং বস্তুনিষ্ঠ পরামর্শ ও সহযোগিতা করার প্রস্তাব করবেন।

সহানুভূতিশীল, আপনার কথা বুঝতে পারেন, যিনি সমালোচনা করবেন না -এ এমন কারো সাথে কথা বলার সুযোগ পেলে অনেক স্বস্তিবোধ হতে পারে।

ওষুধ

গর্ভাধারণের পরিকল্পনা করার সময় বা যখন জানতে পারবেন যে, আপনি ,গর্ভবতী তখন আপনি যদি ওষুধ খান তবে হঠাৎ করে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না, আগে ডাক্তারি পরামর্শ চাওয়া জরুরি।

মনে রাখবেন ওষুধ খাওয়া শুরু করা ব্যর্থতার লক্ষণ নয়, আপনি ঠিক হওয়ার পথে এটি একটি সহায়ক হতে পারে।

কিছু কিছু ডিপ্রেসন এবং অ্যাংজাইটির জন্য অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট উপকারী হতে পারে এবং এগুলো আসক্তিকারক নয়। এর অনেকগুলোই গর্ভাবস্থা ও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় ব্যবহার করা যেতে পারে।

অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য দেখুন <https://www.medicinesinpregnancy.org>

কম্প্লিমেন্টারি থেরাপি

কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে কম্প্লিমেন্টারি থেরাপি যেমন - রিফ্লেক্সোলজি ও অ্যারোমাথেরাপি উপকারী হতে পারে। এগুলোর নাম থেকে যেমনটি বোঝা যায়, এগুলো সবচাইতে বেশি কার্যকর যখন এগুলো অন্য চিকিৎসার পাশাপাশি ব্যবহার করা যায়। আপনি যদি খুব অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে ডাক্তারের সুপারিশ করা অন্যান্য চিকিৎসার পাশাপাশি এগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে।

আপনি যদি কোন কম্প্লিমেন্টারি থেরাপি ব্যবহার করেন, তবে দয়া করে আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

যে ব্যক্তি থেরাপি প্রদান করছেন, তিনি গর্ভাবস্থায় এটি ব্যবহার করার জন্য যথাযথভাবে প্রশিক্ষিত কিনা, তা পনাকে নিশ্চিত করতে হবে। এছাড়াও অ্যারোমাথেরাপিতে ব্যবহৃত কিছু কিছু তেল গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করার জন্য নিরাপদ কিনা, তা আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে।

যে থেরাপিগুলো পাওয়া যায়, তার কিছু কিছু :উদাহরণের মাঝে রয়েছে

- অ্যারোমাথেরাপি
- হার্বাল চিকিৎসা
- হোমিওপ্যাথি
- ইনফ্যান্ট মাসাজ
- রিফ্লেক্সোলজি
- আকুপাংচার

হাসপাতাল ভিত্তিক সেবা

কিছু কিছু নারী ও জন্মদানকারী মানুষ, যারা প্রসবকালীন অসুস্থতা অনুভব করেন, তাদের মাঝে আরো গুরুতর লক্ষণ দেখা দেয় এবং তাদের আরো বিশেষায়িত সাহায্যের প্রয়োজন হবে।

যদিও সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সাইকিয়াট্রিক চিকিৎসা দেওয়া হতে পারে এটি পার্টনার, পরিবার ও বন্ধুদের নিয়ে সহযোগিতা ও ব্যবহারিক সাহায্যের সার্বিক কৌশলের অংশ হতে হবে। প্রয়োজন হলে আপনার জিপি আপনাকে একজন সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে রেফার করবেন।

হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বিরল, যদি না আপনার গুরুতর ডিপ্রেসন ও সাইকোসিস থাকে। বিশেষায়িত চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, এমন নারী ও জন্মদানকারী ব্যক্তিদের জন্য কিছু কিছু - হাসপাতালে বিশেষায়িত ইউনিট থাকে 'যেগুলো 'মাদার অ্যান্ড বেবি ইউনিট' নামে পরিচিত, যেন তাদেরকে তাদের বাচ্চার কাছ থেকে আলাদা হতে না হয়। হাসপাতালে থাকার সময় এবং আপনি যখন বাসায় যাবেন - এই উভয় ক্ষেত্রেই আপনার প্রচুর সহযোগিতার প্রয়োজন হবে।

পেশাজীবী ও স্বৈচ্ছাসেবী খাতের সহযোগিতা, যেমন আপনার জন্য হোম-টার্ট, আয়োজন করা

যেতে পারে। আপনার অনুভূতি ও উদ্বেগের ব্যাপারে খোলামেলা থাকবেন, যেহেতু এটি অন্যদের বুঝতে সাহায্য করবে যে আপনার কী প্রয়োজন।

আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা জিপির সাথে কথা বলুন। আপনি যেখানে থাকেন, তার কাছাকাছি প্রসবোত্তর সহযোগিতা গ্রুপ থাকতে পারে। এগুলো অন্য মায়েদের সাথে দেখা করার তথ্য আদান প্রদান করার, শিথিলায়ন করার এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর ও শিশুর যত্ন নেওয়ার দক্ষতার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার ভালো উপায়। আরো তথ্যের জন্য সহায়ক সংগঠনের তালিকা দেখুন।

আপনার স্থানীয় হেলথ ভিজিটর, মিডওয়াইফ ও চিলড্রেন সেন্টার আপনার এলাকার গ্রুপগুলোর সাথে যোগাযোগ করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারবে।

আপনি যদি অতীতে সাইকোসিস, বাইপোলার ডিজঅর্ডার বা গুরুতর ডিপ্রেসন, অ্যাংজাইটি বা ওসিডিতে ভুগে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটরকে জানান।

অনলাইন রিসোর্স ও সোশাল মিডিয়া

মা, বাবা, প্যারেন্টস, কো-প্যারেন্টস ও পরিবারগুলোর জন্য প্রচুর অনলাইন রিসোর্স ও সোশাল মিডিয়া চ্যানেল রয়েছে এবং সাম্প্রতিক সময়ে প্রচুর পরিমাণ উন্নতি হয়েছে, যেক্ষেত্রে সহযোগিতা পাওয়া যাবে। অনলাইনে তথ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে সাবধান থাকতে হবে। অনলাইনে তথ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে খেয়াল রাখবেন, এমন অনেক কন্টেন্ট থাকতে পারে - যেগুলো বিষয়বস্তুর ধরণের কারণে ব্যবহারকারীদের জন্য মানসিকভাবে বিপর্যয়ের কারণ হতে পারে। এনএইচএস কোনোভাবেই এই সাইটগুলো অনুমোদন করে না।

অনুগ্রহ করে আপনার
স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন
অন্যান্য সংগঠনের ব্যাপারে আরো
তথ্যের জন্য যেগুলো আপনাকে সহযোগিতা করার জন্য
রয়েছে।



এই পুস্তিকাটি পোলিশ, বাংলা, রোমানিয়ান এবং লিথুয়ানিয়ান ভাষায় পাওয়া যাবে। এই ভাষাগুলোর মধ্যে যে কোনো একটিতে যদি আপনার এই পুস্তিকাটির প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফকে জানান।

নর্থাম্পটনশায়ার এলএমএনএস সেবাগ্রহণকারী ব্যক্তিদের জন্য প্রতিবন্ধকতা দূর করতে ভাষার গুরুত্ব বুঝতে পারে এবং এর চিঠিপত্র, প্রকাশনা ও রোগীর তথ্যে সকল ব্যক্তিদের চাহিদা পূরণ করতে অন্তর্ভুক্তিমূলক ভাষা ব্যবহার করতে বদ্ধ পরিকর। আমাদের যোগাযোগ উন্নত করতে যেকোনো ফিডব্যাককে আমরা স্বাগত জানাই।