

# প্রসবকালীন মানসিক স্থিতি এবং অ্যাংজাইটিজনিত মানসিক সমস্যা।



**কখনও কখনও অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেসন "বেবি ব্লুজ" বা সাধারণভাবে উদ্বেগের এর চেয়ে বেশি হয়।**

গর্ভাবস্থা এবং নতুন মাতৃত্ব আনন্দদায়ক এবং উত্তেজনাপূর্ণ হতে পারে। কখনও কখনও পরিকল্পনা অনুযায়ী সব ঘটনা ঘটনা এবং তাতে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়। কখনও কখনও সবকিছু খুব ভালোভাবে এগোলেও মায়েরা নিজেদেরকে নিয়ে নিশ্চিত হতে পারেন না। গর্ভাবস্থায় অনেক মায়েদেরই জোরালো আবেগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে এবং মুড সুইং হয়। এটা স্বাভাবিক কারণ গর্ভবতী অবস্থায় এবং সন্তান প্রসবের পরে মহিলাদের বেশী মাত্রায় হরমোন ক্ষরণ হয়। কিন্তু কখনও কখনও এই অনুভূতিগুলি খুব বাড়তি হয়ে যায় এবং সেটি পেরিনিটাল মুড এবং অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার (PMAD)-এ পরিণত হয়।

## PMADs কী?

PMADs হল গর্ভাবস্থায় এবং জন্মের পরের এক বছর পর্যন্ত ডিপ্রেসন এবং/অথবা অ্যাংজাইটি হওয়া। গর্ভাবস্থা শেষ হওয়ার সময়ও এগুলি ঘটতে পারে। প্রসবোত্তর সাইকোসিস আরেকটি PMAD, কিন্তু এটি বিরল। PMADs কোনো ক্ষেত্রে লঘু হতে পারে, কোনো ক্ষেত্রে গুরুতর হতে পারে। অথবা মাঝামাঝি মাত্রাতেও হতে পারে। এগুলি হামেশাই ঘটে এবং অনেক মহিলাকে প্রভাবিত করে। কিছু মহিলার স্বল্পমাত্রায় উপসর্গ থাকতে পারে এবং তারা অভিভূতবোধ করতে পারেন আবার কিছু মহিলার জোরালো উপসর্গ থাকতে পারে এবং তারা মনে করতে পারেন যে তারা আর এগোতে পারবেন না। PMADs প্রতিটি ব্যক্তিকে আলাদাভাবে প্রভাবিত করে। PMADs আপনার বাচ্চার প্রতি ভালবাসা এবং যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি নিজেকে ভালোবাসাকেও কঠিন করে তুলতে পারে।

## এই উপসর্গগুলি কে সবচেয়ে বেশি অনুভব করতে পারে?

PMADs যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে: যে কোনো জাতি, বয়স বা পরিচয়ের নারীকে। PMADs পিতাদেরকে এমনকি দত্তক পিতামাতাদেরও প্রভাবিত করতে পারে। এই সমস্যাগুলি সুস্থ গর্ভধারণের পরে এবং এমন পিতামাতার ক্ষেত্রে ঘটতে পারে যারা তাদের বাচ্চাদের অতিরিক্ত স্নেহ করে (এবং আদর করে)। উপসর্গ এমন একটি চিনহ যা বোঝায় আপনার সহায়তার প্রয়োজন। এর মানে এই নয় যে আপনি একজন খারাপ অভিভাবক।

## সাধারণ লক্ষণগুলো কী?

অনেক মায়েদের মানসিক উত্থান-পতন থাকে। কেউ কেউ দুঃখ বোধ করে এবং সন্তান জন্ম দেওয়ার পর অনেক কান্নাকাটি করে। নবজাতক জন্মানোর পরে PMADs -এর অনেক হালকা লক্ষণ দেখা যায়। আপনি উদ্বিগ্ন, খিটখিটে এবং বিহ্বল বোধ করতে পারেন। আপনার প্রাথমিক দেখভালকারী বা HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনার অনুভূতি খুব জোরালো হয় অথবা দুই সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয় এবং নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে যেকোনো একটি হয়:

- নিজের যত্ন নিতে অক্ষমতা (জামাকাপড় পড়া, স্নান, ইত্যাদি)
- দৈনন্দিন কাজ পরিচালনা করতে অক্ষমতা

- অবিরাম কান্নাকাটি করা
- রাগ
- বাচ্চা বা প্রিয়জনের সাথে যোগাযোগ না রাখতে পারা অথবা যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়া।
- বাচ্চার উপর ক্রমাগত নজর রাখা।
- আপনার চিন্তাগুলো নিয়ে সর্বদা ভাবা।
- নিদ্রাহীনতা।
- বাচ্চার, পরিবারের অন্য সদস্যদের বা নিজেকে আঘাত করার বিষয়ে ভাবনা আসা।
- বাচ্চার যত্ন নেওয়ার ক্ষমতা সম্পর্কে নিজের ব্যাপারে অপরাধবোধ বা সন্দেহ
- বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের থেকে উদ্বেগ।

কিছু বিরল ক্ষেত্রে PMADs এতটাই খারাপ যে তারা আপনাকে বা আপনার বাচ্চাকে বিপদে ফেলতে পারে। আপনি যদি কখনও মনে করেন যে আপনি নিজেকে বা আপনার বাচ্চাকে আঘাত করতে পারেন, 911 নম্বরে কল করুন বা নিকটতম এমার্জেন্সি রুমে যান।

### সহায়তা এত কেন গুরুত্বপূর্ণ।

সহায়তা চাওয়ার মধ্যে দিয়ে আপনি বিহ্বলতা এবং অন্যান্য দুশ্চিন্তাগুলোকে খানিক সামলে উঠতে পারবেন। এটি আপনাকে কিছুটা শক্তি ফিরে পেতে এবং নিজের মতো অনুভব করতে শুরু করতে সহায়তা করতে পারে। সুস্থ বোধ করা আপনার এবং আপনার বাচ্চা উভয়ের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নিজের জন্য সহায়তা আপনার বাচ্চার বিকাশেও সাহায্য করতে পারে।

### আপনার মেজাজ ঠিক করার চেষ্টা করার উপায়।

- আপনার অনুভূতি সম্পর্কে এমন কারুর সাথে কথা বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন। সেগুলো সম্পর্কে কথা বললে সাহায্য হবে, যদিও তা দিয়ে এখনই কিছু পরিবর্তন হবে না।
- আপনার শরীর সচল রাখুন। স্নান করুন। অল্প সময়ের জন্য হলেও প্রতিদিন বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। একটু হাঁটাইটি করলে আরও ভালো হয়।
- নিজের উপর ফোকাস করতে কয়েক মিনিট সময় নিন। আজকে খেয়েছেন?
- আরাম করার জন্য সময় নিন। আপনি অল্প সময়ের জন্য ঘুমোতে পারেন? যদি না হয়, আপনি শুয়ে বিশ্রাম করতে পারেন?
- সহায়তা চান। আপনার বিশ্বস্ত কাউকে বাচ্চাকে সামলানোর জন্য ডেকে নিন যাতে আপনি একটু বিরতি পেতে পারেন।

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন



### আপনি এখানে একা নন।

অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেশন চিকিৎসা করে ঠিক করা যেতে পারে। বিভিন্ন বিকল্প রয়েছে এবং সহায়তা পাওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনার ওষুধের প্রয়োজন হবে। চিকিৎসা মানে পরিবার এবং বন্ধুদের কাছ থেকে আরও সহায়তা, স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর ফোকাস, সহায়তা গোষ্ঠী, কাউন্সেলিং এবং ওষুধ এর ব্যবহার থাকতে পারে। আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।