

# கர்ப்பகாலத்திலும் பிள்ளைப்பேறுக்குப் பின்புமான உணர்ச்சிரீதியான ஆரோக்கியம்

பெற்றோருக்கு, குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பும் பின்பும், மகிழ்ச்சி மற்றும் உற்சாகம் முதல் குற்றவுணர்வு மற்றும் துக்கம் வரையான பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் இருக்கலாம். சமாளிக்க முடியாத மற்றும் ஆதரவற்ற நிலையைப் பெற்றோர் உணரும் அளவுக்கு சில வேளைகளில் இந்த உணர்வுகள் மிகவும் பிரச்சினைக்குரியதாக மாறுகின்றன.

குழந்தை ஒன்றின் பிரசன்னம், வாழ்க்கையில் பெரியதொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது, அத்துடன் இந்த உணர்வுகள் கர்ப்பகாலத்தின் போது எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம் அல்லது குழந்தை ஒன்று பிறந்த அல்லது குழந்தை ஒன்றைத் தத்தெடுத்த முதல் ஆண்டுக்குள் நிகழலாம்.

ஐந்து பெற்றோர்களில் ஒருவர் மனச்சோர்வையும் (depression) பதட்டத்தையும் (anxiety) அனுபவிக்கின்றனர்.

பின்வருவனவற்றை அவர்கள் அவதானிக்கலாம்:

- சோர்வு
- வழமையாக மகிழ்ச்சியைத் தந்த விடயங்களில் ஆர்வக் குறைவு
- சோகம், கோபம், தனிமை
- பசியில் மாற்றம்
- தொடர்ச்சியானதொரு கவலை உணர்வு
- குற்றவுணர்வு மற்றும் தன்னில் தானே பழி சுமத்தல்
- விடயங்களை நினைவில் வைத்திருப்பதில் அல்லது முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமம்
- தம்மை அல்லது குழந்தையைக் காயப்படுத்தும் எண்ணங்கள்

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

- பாரியதொரு வாழ்க்கை மாற்றத்துக்கூடாக நீங்கள் செல்கின்றீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- உதவி கேளுங்கள்
  - உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்
  - உங்களுடைய நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தவர்களுடனும் கதையுங்கள்
- உங்களால் முடியுமானவரைக்கும் நித்திரை கொள்ளுங்கள்
- ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்நோக்குவதற்கான விடயங்களைத் திட்டமிடுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- பிள்ளைவளர்ப்புச் செயல்முறைவகுப்பு ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்

உணர்வுகள், நாளின் பெரும்பகுதிக்கு அல்லது ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு அல்லது அதற்கும் அதிகமாக நீடித்தால் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாழியுடன் பேசுங்கள்.

மனச்சோர்வுக்கான காரணங்கள் தெளிவாக இல்லை. கர்ப்பகாலத்தின் போதும் குழந்தை பிறந்த பின்பும் அனேகமான ஒமோன் மற்றும் இரசாயன மாற்றங்கள் நடக்கின்றன. வேறு சில காரணிகள் உள்ளடக்குபவை:

- மனச்சோர்வு அல்லது பேரதிர்ச்சி வரலாறு
- ஆதரவுக் குறைவு அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படல்
- வாழ்க்கை அழுத்தம்

உளப்பிணி (psychosis) எனப்படும் ஒரு தீவிர நோய் பெண்களுக்கு மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் வரக்கூடும். மிகவும் குழம்பியிருப்பதாக பெண்கள் உணர்வார்கள், அத்துடன் தங்களை அல்லது தங்களுடைய குழந்தைக்கு தீங்குவிளைவிக்கும் திட்டங்களை வகுக்கலாம். மருத்துவமனை ஒன்றின் அவசரகாலநிலைப் பிரிவில் இதற்கு உடனடிச் சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது.

PH1502S346 TAMIL

நீங்கள் தனியாக இல்லை. உதவி உண்டு, நீங்கள் குணமடைவீர்கள்

416.338.7600 toronto.ca/health

 TORONTO Public Health