

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਬਿਹਬਲ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਡਿੱਪਰੈਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ
- ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਇਕੱਲਾਪਨ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸਥਾਈ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ – ਦੇਸ਼
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ
  - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
  - ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋ ਸਕੋ ਸੋਵੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਰੋਜ਼ ਗਤੀਮਾਨ ਰਹੋ
- ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਜੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ, ਰੋਜ਼, ਦਿਨ ਦੇ ਜਿਆਦਤਰ ਸਮੇਂ, ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇਵਾਂ
- ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ

ਵਿਰਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ (psychosis) ਨਾਮ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

PH1502SS346 PUNJABI

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ!

416.338.7600 toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health