

حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد ذہنی صحت

بچے کی پیدائش سے پہلے اور اس کے بعد والدین کے اندر خوشی اور جوش سے لے کر ندامت اور غم جیسے بہت سارے مختلف احساسات جمع ہو سکتے ہیں۔ بسا اوقات یہ احساسات اتنے دشوار ہوجاتے ہیں کہ والدین خود کو جذبات سے مغلوب اور لاچار محسوس کرتے ہیں۔

بچے کی پیدائش سے زندگی میں بڑی تبدیلیاں آتی ہیں، اور یہ احساسات حمل کے دوران اور بچہ کی پیدائش یا اسے گود لینے کے بعد پہلے سال کے اندر کسی بھی وقت پیش آسکتے ہیں۔

خود کا خیال رکھیں

- تسلیم کریں کہ آپ زندگی کی بڑی تبدیلی سے گزر رہے ہیں
- مدد طلب کریں
- اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں
- دوستوں اور رشتے داروں سے بات کریں
- جتنا چاہیں اتنا سوئیں
- صحت بخش غذا کھائیں
- ہر روز کرنے کے لیے ایک چیز کا منصوبہ بنائیں
- ہر روز سرگرم رہیں
- پرورش کرنے سے متعلق مقامی پروگرام میں جائیں

پانچ میں سے تقریباً ایک والدین افسردگی اور اضطراب کے

شکار ہوتے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل باتوں کا مشاہدہ کرسکتے ہیں:

- تھکن
- ان چیزوں میں دلچسپی کم ہوجانا جن سے خوشی ہوا کرتی تھی
- غم، غصہ، تنہائی
- بھوک میں کمی یا زیادتی
- مستقل فکر کا احساس
- ندامت محسوس کرنا اور خود کو الزام دینا
- چیزوں کو یاد کرنے یا فیصلے لینے میں دشواری
- خود کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کے خیالات

اگر دن کے اکثر اوقات، ہر دن، دو ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے تک احساسات باقی رہتے ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ یا صحت عامہ کی نرس سے بات کریں۔

افسردگی کے اسباب واضح نہیں ہوتے ہیں۔ حمل کے دوران اور بچہ کی پیدائش کے بعد بہت سارے ہارمونی اور کیمیائی تبدیلیاں پیش آتی ہیں۔ کچھ دیگر عوامل میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- افسردگی یا صدمے کی سرگزشت
- تعاون کی کمی یا تنہائی
- زندگی میں تناؤ

شاذ حالات میں، خواتین کو سائیکوسس نامی تشویشناک بیماری ہو سکتی ہے۔ خواتین بہت پریشان ہوجاتی ہیں اور وہ خود کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے کے منصوبے بنا سکتی ہیں۔ اس کے لیے کسی ہسپتال کے ہنگامی شعبہ میں فوراً طبی علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔

PH1502SS346

آپ اکیلے نہیں ہیں۔ مدد دستیاب ہے، آپ بہتر ہوجائیں گے!

416.338.7600 | toronto.ca/health | Toronto Public Health