गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद में आपकी भावनात्मक भलाई

Hindi

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

ASIAN
ETHNIC
HEALTH

Health New Zealand
Te Whatu Ora

एक पल के लिए अपने आप पर ध्यान केंद्रित करने का समय

गर्भवती होना, अपने बच्चे का स्वागत करना और माता-पिता बनना जीवन बदलने वाली घटनाएं हैं। बच्चा होना एक रोमांचक और भावनात्मक समय हो सकता है। आपके जीवन में और आपके समस्त परिवार के जीवन में यह परिवर्तन आपको व्याकुल कर सकता है और कुछ लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित कर सकता है।

इसके लिए तैयारी करने का एक महत्वपूर्ण तरीका यह है कि आप अपने ऊपर ध्यान केंद्रित करें। स्वयम स्वस्थ रखने के लिए 4 क्षेत्र हैं जिन पर आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं - शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, पारिवारिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य – स्वस्थ भोजन करें, पानी पियें, प्रतिदिन कम से कम कुछ व्यायाम करें, अच्छी नींद का लक्ष्य रखें। इसे ज़्यादा न करें और यदि आप नौकरी कर रही हैं, तो अपने बच्चे के जन्म से कम से कम एक महीने पहले रुकने का लक्ष्य रखें।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य – हर दिन शांति से बैठने और आनंद लेने के लिए समय निकालें। प्रार्थना करें, ध्यान करें या सचेतन का अभ्यास करें। अकेले बैठें या बाहर टहलें और ध्यान करने के लिए समय निकालें।

समुदाय स्वास्थ्य – जब आप माँ बन जाती हैं तो अपने प्रियजनों के साथ संबंध बदल सकते हैं। अपना समर्थन नेटवर्क बनाएं; मज़बूत और सहायक रिश्तों को बनाये रखें (to inform your support people that you have them on your list to provide support to you)

मानसिक स्वास्थ्य – अपने प्रति दयालु रहें, स्वीकार करें कि आपका मूड बदलता है और आपके अच्छे दिन और बुरे दिन आते हैं। अपने आप से बहुत ज्यादा उम्मीद न करें, कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता है। हर छोटी सफलता का जश्न मनाएं। यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं, तो लोगों को बताएं और लोगों से बात करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

सामान्य भावना

आपकी गर्भावस्था के दौरान भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला होना सामान्य है, जिसमें कभी-कभी अनिश्चित बेचैन महसूस करना भी शामिल है।

जन्म देने के बाद, हर कोई तुरंत अपने बच्चे के प्यार में नहीं पड़ता है। कुछ महिलाएं खुश महसूस करती हैं जबकि अन्य घबराया हुआ महसूस करती हैं; दोनों भावनाएँ सामान्य हैं। एक नया बच्चा होना कठिन हो सकता है और बहुत जल्दी आप नींद से वंचित हो जाते हैं, इसलिए भावनात्मक महसूस करना बहुत सामान्य है।

यदि आप सामना नहीं कर रहे हैं और हर समय अभिभूत महसूस करते हैं और यह कुछ हफ़्ते के बाद दूर नहीं होता है, तो यह आपके विचार से बड़ी समस्या हो सकती है और अतिरिक्त सहायता प्राप्त करने का समय आ गया है।

अगर आप ठीक नहीं हैं

लगभग 10 में से 1 महिला को गर्भावस्था में या बच्चे के जन्म के बाद किसी न किसी स्तर पर अवसाद या चिंता होती है।

लगभग 10 में से 1 साथी भी प्रभावित होता है, इसलिए उनकी भी नियमित रूप से जांच होनी चाहिए।

ध्यान देने योग्य बाते

निराशा होना

छोटे-छोटे काम भी भारी लगते हैं

एक ही बात को बार-बार सोचना

बेकार, दोषी या शर्मिंदा महसूस करना

ज्यादा खाना या भूख न लगना

हर समय सोना या सोने में असमर्थ

अपने सामान्य काम का आनंद नहीं लेना

ऐसा महसूस होना कि आप अपने बच्चे के साथ संबंध नहीं बना रहे हैं

ये सभी करते हैं कि आप अपनी आशा के अनुरूप काम कर रहे हैं और अब समय आ गया है कि आप अपने समर्थन वाले लोगों और अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से सहायता प्राप्त करने के बारे में बात करना शुरू करें।

जन्म के बाद सदमा

कुछ महिलाओं के लिए, उनके जन्म के अनुभव के बारे में नकारात्मक भावनाएं दखल देने वाली और परेशान करने वाली हो सकती हैं। जन्म देना याद रखना और विचार करना सामान्य बात है, लेकिन यह सामान्य नहीं है कि ये विचार आपके दैनिक जीवन में बाधा करते रहें। बार-बार परेशान करने वाले और दखल देने वाले विचार पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) का संकेत हो सकते हैं और आपको ठीक होने के लिए इसका इलाज करने की आवश्यकता पढ सकती है।

सहायता कैसे प्राप्त करें

यदि आप ठीक नहीं हैं, या यदि आप अपने साथी के बारे में चिंतित हैं, या यदि आपके मित्र और विस्तृत परिवार आपके बारे में चिंतित हैं - सहायता के लिए पूछें। **(ASK FOR HELP).**

कृपया अपनी मिडवाइफ, जीपी या वेल चाइल्ड (प्लंकेट) नर्स से बात करें। वे आपको ढूंढने में मदद कर सकते हैं, जो आपको बेहतर महसूस करने और आपको स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है।

हमारे पास महिला स्वास्थ्य सामाजिक कार्यकर्ता हैं जो आप के मन के बारे में बात कर सकती हैं। ज़रूरत पड़ने पर आपको अनुसूचित सहायता से जोड़ सकते हैं। यदि आपको किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने की आवश्यकता है जो आपकी संस्कृति (Culture) को समझता हो तो हमारे पास सांस्कृतिक समर्थन कार्यकर्ता भी हैं।

हमारे पास एक विशेषज्ञ मातृ मानसिक स्वास्थ्य (Maternal Mental Health) टीम है जो आपको मानसिक महसूस होने पर आपकी सहायता कर सकती है।

यदि आप अपने आप को या अपने बच्चे को नुकसान पहुँचाने के बारे में सोच रहे हैं, तो तुरंत मदद लें, आप अपनी मिडवाइफ या मानसिक स्वास्थ्य संकट टीम को कॉल कर सकते हैं और वे तुरंत आपकी मदद करेंगे।

यदि आप पारिवारिक हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो इसका आपके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। बहुत सी सहायता उपलब्ध है, कृपया अपनी मिडवाइफ (LMC) या डाक्टर (Doctor) से बात करें या इस पुस्तिका का संसाधन पृष्ठ देखें।

साधन

https://www.heartsandminds.org.nz/

https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/

https://depression.org.nz/

https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/

https://pada.nz/

https://www.mothershelpers.co.nz

http://www.areyouok.org.nz/ or 0800 456 450

http://parentaidwaitakere.co.nz/

https://www.parentaidnorthwest.org.nz/

https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/

https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/

आप किसी प्रशिक्षित काउंसलर सहायता के लिए मुफ़्त कॉल या टेक्स्ट 1737 से कभी भी सम्पर्क कर सकते हैं
लाइफ़लाइन (LIFELINE) **0800 543 354** या **(09) 522 2999,** या मुफ़्त टेक्स्ट (FREE TXT) **4357** (सहायता).
0800 चिंता (0800 2694 389) राष्ट्रीय चिंता सहायता लाइन 24 घंटे मुफ्त सहायता प्रदान करती है।
वैटाकेरे (Waitakere mental health Crisis team) मानसिक स्वास्थ्य संकट टीम (09) 822 8501.
नॉर्थ शोर मानसिक स्वास्थ्य संकट टीम (Northshore Mental Health Crisis team) (09) 487 1414; कार्यालय समय के बाद (After hours) (09) 486 8900 नॉर्थ क्राइसिस टीम के लिए पूछें (North Crisis team).