গর্ভকালীন ও পরবর্তী সময়ের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন

Bengali

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

ASIAN HEALTH SERVICES

Health New Zealand
Te Whatu Ora

একটু সময় নিন নিজেকে নিয়ে ভাবার

গর্ভবতী হওয়া, সন্তানের জন্ম দেওয়া ও নতুন বাবা-মা হওয়া জীবনের এক বড় পরিবর্তন। নবজাতক আগমনের সময়টি হতে পারে একইসঙ্গে উত্তেজনাপূর্ণ ও আবেগময়। আপনার জীবন এবং আপনার পরিবার জীবনে এই পরিবর্তন আপনাকে উদ্বিগ্ন করতে পারে এবং কিছু ক্ষেত্রে, এটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলতে পারে।

এই পরিবর্তনের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হতে হলে নিজের যত্ন নেওয়াটা খুবই জরুরি। নিজের সুস্থতার জন্য আপনি চারটি বিষয়ের প্রতি খেয়াল রাখতে পারেন: শারীরিক সুস্থতা, আত্মিক শান্তি, পরিবারের স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য।

শারীরিক সুস্থতা – পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত পানি পান করা, নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করা এবং ভালোভাবে ঘুমানো দরকার। কাজের চাপ কমান, আর সম্ভব হলে নবজাতক আগমনের এক মাস আগে কাজ থেকে বিরতি নিন।

আত্মিক শান্তি – প্রতিদিন কিছু সময় নিজের সঙ্গে থাকুন। প্রার্থনা করুন, ধ্যান বা মননশীলতা অনুশীলন করুন। নিঃসঙ্গ বাইরে বসুন কিংবা হেঁটে আসুন, নিজের সাথে একটু সময় কাটিয়ে ভাবুন জীবনটা কেমন চলছে।

পরিবারের স্বাস্থ্য – মা হওয়ার পর কাছের মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক বদলে যেতে পারে। তাই এখনই সঠিক সাপোর্ট নেটওয়ার্ক তৈরি করুন। ভাবুন, আপনার সম্পর্কগুলো কতটা সহায়তাপূর্ণ। যারা আপনার পাশে থাকে, তাদের চিনে রাখুন এবং তাদের জানিয়ে দিন যে তাদের সহায়তা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

মানসিক স্বাস্থ্য – নিজের প্রতি সদয় হোন। মেনে নিন যে আপনার মনের অবস্থা বদলাতে পারে, কখনো ভালো দিন আসে, কখনো খারাপ। নিজের কাছ থেকে অতিরিক্ত কিছু আশা করবেন না, কারণ কেউই পরিপূর্ণ নয়। প্রতিটি ছোট সফলতাকে উদযাপন করুন। যদি মন খারাপ লাগে, তাহলে তা কাছের মানুষদের জানান এবং আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলুন।

এই সময়ের আবেগগুলো স্বাভাবিক

গর্ভাবস্থায় নানা ধরনের অনুভূতি হওয়া স্বাভাবিক, যেমন অনিশ্চয়তা, উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা অনুভব করা।

প্রত্যেক মা-ই প্রথম দিন থেকে সন্তানের প্রতি গভীর ভালোবাসা অনুভব করেন না। কারও জন্য এই সময়টা আনন্দময়, আবার কারও জন্য ভীষণ চাপ অনুভব হতে পারে। নবজাতক লালন পালোন কঠিন হতে পারে এবং যার কারণে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে পারে, যার ফলে এই সময় আবেগপ্রবণ হওয়াটা খুব সাধারণ ব্যাপার।

যদি দুই এক সপ্তাহ পরেও আপনি সব সময় ক্লান্ত, হতাশ বা চাপে থাকেন তাহলে বিষয়টি আপনার ধারণার চেয়েও বড় সমস্যা হতে পারে। এখন অতিরিক্ত সাহায্য নেওয়ার সময়।

যদি আপনি ভালো না থাকেন

প্রতি ১০ জন মায়ের মধ্যে একজন গর্ভাবস্থায় বা সন্তানের জন্মের পরে বিষণ্ণতা বা উদ্বেগে ভোগেন।

মাওরি বা প্যাসিফিক নারীদের মধ্যে এ সংখ্যা আরও বেশি, প্রতি দশজন নারীর মধ্যে প্রায় তিনজন এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান।

প্রায় প্রতি দশজন সঙ্গীর মধ্যে একজন এই অভিজ্ঞতার ভেতর দিয়ে যায়, তাই নিয়মিত সঙ্গীর মানসিক অবস্থার খেয়াল রাখুন।

যেসব লক্ষণের প্রতি গুরুত্ব দেবেন:

মন খারাপ বা বিষণ্ন থাকা

ছোট ছোট কাজ বোঝার মতো লাগা

একই চিন্তা বারবার মাথায় আসা

নিজেকে মূল্যহীন, লজ্জিত বা ব্যর্থ মনে হওয়া

খেতে ইচ্ছে না করা বা অতিরিক্ত খাওয়া

আপনার শিশুর সাথে ঘনিষ্ঠতা তৈরি না হওয়ার অনুভূতি

আপনি যেসব কাজ সাধারণত উপভোগ করতেন, সেগুলোতে আর আনন্দ না পাওয়া

ঘুমাতে না পারা বা সারাদিন ঘুমিয়ে থাকা

এই লক্ষণগুলো ইঙ্গিত দেয় যে আপনি যতটা ভালো থাকার আশা করেছিলেন, ততটা ভালো নেই।

এখন সময় হয়েছে আপনার সহায়ক মানুষদের এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সঙ্গে কথা বলার এবং প্রয়োজনে সাহায্য নেওয়ার।

সহায়তা কোথায় পাবেন

কিছু নারীর জন্য, প্রসবের অভিজ্ঞতা নিয়ে নেতিবাচক অনুভূতি মাঝে মাঝে এতটাই তীব্র হয়ে ওঠে যে তা মনকে অস্থির করে তোলে। সন্তান জন্ম দেওয়ার অভিজ্ঞতা মনে পড়া এবং তা নিয়ে ভাবা স্বাভাবিক, কিন্তু এই চিন্তাগুলো যদি বারবার এসে আপনার দৈনন্দিন জীবনে ব্যাঘাত ঘটায়, তাহলে সেটি স্বাভাবিক নয়। এমন পুনরাবৃত্তি ও অস্থিরতা তৈরি করা চিন্তা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডারের (PTSD) লক্ষণ হতে পারে এবং সুস্থ হয়ে উঠতে হলে এর চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন।

সহায়তা কীভাবে পাবেন?

আপনি যদি ঠিক না থাকেন, বা যদি আপনার সঙ্গীকে নিয়ে চিন্তিত থাকেন, অথবা আপনার বন্ধু ও পরিবার যদি আপনার জন্য উদ্বিগ্ন হন- **তাহলে দেরি না করে সাহায্য নিন।**
অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ, জিপি (ডাক্তার) অথবা ওয়েল চাইল্ড (প্লাঙ্কেট) নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। তারা আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সেবা/যত্ন খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন, যাতে আপনি ভালো অনুভব করেন এবং সুস্থ থাকতে পারেন।

আমাদের এখানে রয়েছে মহিলা স্বাস্থ্যসেবার জন্য সোশ্যাল ওয়ার্কার, যারা আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে পারেন এবং প্রয়োজনে আপনাকে দীর্ঘমেয়াদী সহায়তার সঙ্গে সংযুক্ত করতে পারেন। যদি আপনি এমন কাউকে খুঁজছেন যিনি আপনার কালচার বোঝেন, তাহলে আমাদের এখানে কালচারাল সাপোর্ট ওয়ার্কারও আছেন।

আমাদের একটি বিশেষজ্ঞ মাতৃত্বকালীন মানসিক স্বাস্থ্য দলও আছে, যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন যদি আপনার মানসিক অবস্থা ক্রমশ খারাপের দিকে যায়।

যদি আপনি কখনও নিজেকে বা আপনার শিশুকে ক্ষতি করার কথা ভাবেন, তাহলে দয়া করে অবিলম্বে সাহায্য নিন। আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা মানসিক স্বাস্থ্য সংকট দলের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, তারা তৎক্ষণাৎ আপনাকে সহায়তা করবে।

পারিবারিক সহিংসতা আপনার মানসিক ও আবেগগত স্বাস্থ্যের ওপর গভীর প্রভাব ফেলতে পারে। তবে সাহায্য পাওয়ার অনেক উপায় রয়েছে। যদি পারিবারিক সহিংসতা আপনার জীবনের অংশ হয়, তাহলে দয়া করে আপনার মিডওয়াইফ, LMC-এর সঙ্গে কথা বলুন অথবা এই প্যামফলেটের রিসোর্স পাতাটি দেখুন।

Resources

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/

Free call or text **1737** anytime for support from a trained counsellor

Lifeline, 0800 543 354 or (09) 522 2999 or Free Text **4357** (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line provides free support 24 hours-a-day.

Waitākere Mental Health **Crisis team,** (09) 822 8501

North Shore Mental Health **Crisis team,** (09) 487 1414, after hours (09) 486 8900 ask for North crisis team