

सहायता प्राप्त करना

बुरांस प्रोजेक्ट के बारे में

प्रसव होने के बाद उदासीनता

जन्म देने के बाद होने वाली उदासीनता का इलाज किया जा सकता है। आप अच्छा महसूस कर सकते हैं।

- ▶ पहले पता लगने सर जल्दी उपचार से बहुत फर्क पड़ता है।
- ▶ यदि आप या आप किसी को जानते हैं, जिसमें उदासीनता और व्याकुलता के लक्षण दिख रहे हैं, जैसे बताया गया – गर्भावस्था के दौरान या प्रसव के बाद – मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता और मनोचिकित्सक मदद कर सकते हैं।
- ▶ परामर्श और अवसादरोधी दवाई, जन्म देने के बाद होने वाली उदासीनता के लिए एक प्रभावी उपचार है।
- ▶ इनसे आपको भाषनाओं को नियंत्रित करने और समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलेगी।
- ▶ प्रतीक्षा न करें – जैसे जी आप इन शारीरिक या भावनात्मक लक्षणों को देखते हैं, कदम उठाएं और इलाज के लिए जाएं। इलाज के बिना प्रसव के बाद उदासीनता और भी खराब हो सकती है।

बुरांस फूल उत्तराखण्ड की पहाड़ियों पर रंग, खुशी और आशा का प्रतीक है। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए EHA और CHGN की साझेदारी वाली इस परियोजना में हम उत्तराखण्ड के देहरादून शहर के अन्य क्षेत्रों में समुदाय के साथ कार्य कर रहे हैं।

दून अस्पताल
न्यू रोड, देहरादून
फोन: 0135-2659355

कोरोनेशन अस्पताल
कर्जन रोड, देहरादून
फोन: 0135-2653984

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट
सेलाकुई, देहरादून
फोन: 0135-2698044

गाँधी शताब्दी अस्पताल
प्रीतम रोड, डालनवाला
फोन: 0135-2654279

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल
हरबर्ट, देहरादून
फोन: 0136-0250260



प्रभाव

महिलाओं में “प्रसव के बाद” तनाव, दुःख, व्याकुलता, अकेलापन, रोना या थकान महसूस करना एक सामान्य बात है। यह केवल एक घंटे के लिए सप्ताह भर रहती है। 7 में से 1 महिला – प्रसव के बाद उदासीनता- (गंभीर मनोदशा विकार) का अनुभव करती है। ऊपर दिए गए अनुभवों के विपरीत, प्रसव के बाद होने वाला अवसाद अपने आप नहीं जाता।

बच्चे जनने के बाद, यदि इसका इलाज नहीं किया गया तो यह कई सप्ताह और महीनों तक बना रह सकता है।

प्रसव के बाद उदासीनता, महिला को दिन व्यतीत करने, और स्वयं की और अपने बच्चे की देखभाल करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

जन्म देने के बाद उदासीनता किसी भी महिला को प्रभावित कर सकती है:

- महिला जिसे आसान गर्भधारण या समस्या ग्रसित गर्भधारण हुआ हो।
- जो पहली बार माँ बनी हो।
- जिसके पास एक या एक से अधिक बच्चे हों।
- जो शादीशुदा हो, और जिनकी शादी नहीं हुई हो।
- किसी भी आयु, आय, जाति, शिक्षा, संस्कृति या कुल से हो।



मानसिक स्वास्थ्य की और पाँच कदम

लक्षण

प्रत्येक के लिए चेतावनी के संकेत अलग-अलग होते हैं जैसे:

- जिन बातों में आप आनंद लेते थे, उनमें रुचि कम होना।
- खुशी का खोना।
- सामान्य से बहुत अधिक, या बहुत कम भोजन करना।
- चिंता – हमेशा या अधिकतर – या अचानक घबराहट का होना।
- तीव्र या डरावने विचार।
- दोषी या बेकार महसूस करना – अपने आप को दोषी ठहराना।
- अत्यधिक चिड़चिड़ापन, क्रोध, या व्याकुलता – मिजाज़ का बदलना।
- उदासी, बहुत लंबे समय तक लगातार रोना।
- अच्छी माँ न होने का डर।
- बच्चे के साथ अकेला छोड़ दिए जाने का डर।
- नींद का कम या ज्यादा आना।
- बच्चे, परिवार, और दोस्तों में रुचि न लेना।
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, बातों को याद न रख पाना, या निर्णय न ले पाना।
- अपने आप को या बच्चे को चोट पहुँचाने का विचार।

(तत्काल मदद के लिए ब्रोशर के अंदर दिए गए नम्बरों पर फोन करें)। यदि आपको 2 सप्ताह से अधिक इन में से कोई भी चेतावनी, संकेत या लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको मदद की आवश्यकता है।