

डिप्रेसन वा बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता

Depression or Post Partum Depression

बच्चा देखेर चन्तिति हुनु भन्दा पनअलकि पर (अंग्रेजी मा बेबी ब्लु भन्नाले बच्चा देखेर दक्दिकार हुनु भन्ने बुझ्निछ ।)

बच्चा जन्मेको केहि महिना सम्म नयाँ आमा बाबुलाई मज्जा लाग्ने हुन्छ । तर कतपिय नयाँ आमाहरुलाई यो समय दक्दिकार लाग्ने, डर हुने, रसि उठ्ने र चन्तिता लाग्ने हुन्छ ।

बच्चा जन्मेको केहि समयको लागि दक्दिकार लाग्नु, बोर मानेर अल्छी भएर बस्नु स्वाभाविकि हो । बच्चा जन्माएको कष्ट, हार्मोनको स्तरको परिवर्तन र नन्दिद्राको कमलि यसो हुने हुन्छ । तर कहलिकाहीं यस्तो भाव एकदम बलियो भै दनिछ र सतिमिति जाँदैन । यसो भएमा यो बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता को लक्षण हुन सक्छ ।

तपाइंको मनमा के आउन सक्छ?

बच्चा देखेर चन्तिति हुँदा नयाँ आमालाई एकलो भएको अनुभव हुनु, डराउनु, थाकेको महसुस हुने हुन्छ । यसो हुनु स्वाभाविकि हो । तर बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता बाट पडिति महिलालाई यस्तो बचिारले यसरी अठ्याएको हुन्छ कियसले गर्दा उनहिउ अरु काम सामान्यरुपमा गर्न नसक्ने हुन्छन । उनहिउ एकदम नरिस हुने र चन्तिति हुने गर्छन । उनहिउ आफ्नो शरीमान संग र बच्चा संग समेत रसिउने हुन्छन् । अब यत्तकै आमा भएर जीवन बत्तिने होकी भनेर चन्तिति हुन्छन ।

अन्तिपाईं लाई कस्तो लागेको छ त?

तल दइएका कुनै पनखितराको संकेत तपाइंले आफुमा पाउनु भयो भने आफ्नो चकित्सक संग सम्पर्क राख्नुसः

- बच्चा जन्मेको दुइ हप्ता भन्दा बढिसम्म दक्दिकारीपन वा चन्तिता भै रहने

- बच्चा जन्मेको एक महिना वा दुइ महिना पछि एकदम तनाव हुने र रसि उठरिहने
- भोक बढ्ने वा घट्ने हुनु
- चन्तिता र छटपटीले सताउनु
- नदिउन गाहरो
- धेरै सुत्नु
- आफैलाई वा बच्चालाई चोट लाग्ला क् भन्ने डर
- दक्दिकारी, पछुताव वा नरिसा
- आफ्नो बच्चा वा परिवारका अन्य सदस्य को मतलब नहुनु

तपाईंलाई के थाहा हुनु पर्छ?

यो कुरा थाहा हुनु जरुरि हुन्छ कि बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता गम्भीर पनहुनसक्छ । तर यसको मतलव तपाईं आमा बन्न अयोग्य हुनु हुन्छ भन्ने कदापि हैन । यस्तो भावना आउनुमा बच्चा जन्माउँदाको कष्ट, तपाईंको शरीरमा आएको परिवर्तनले पनयिस्तो तनाव वा चन्तिताको भाव आउन सक्छ । शरीरको हार्मोन अकस्मात घट्नु र राम्ररसित्न नपाउनु आदलि गर्दा पनयिसो हुन सक्छ ।

यसलाई सहज लनि, सहने केहि तरिका

बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता लाई नको पार्न सक्निछ । जतछिटो यसको पहचान गर्न सकयो उततनै छटो घरको नयाँ पाहुना संग तपाईं रमाउन सक्नु हुन्छ । तर तपाईंले यसबारे पेशेवार जान्ने व्यक्तिबाट यसको पहचान गराउने र उपचार गराउने गर्नु जरुरि हुन्छ ।

यदितिपाईंमा बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता को लक्षण छन् भने तपाईं आफ्नो स्थितिमा धेरै सुधार ल्याउन

सक्नु हुन्छ । चकित्सक संग कुरा गर्नु को अतरिक्त तपाईंले नमिन कुरामा पनध्यान दनि पर्छः

- परवारका सदस्यहरु, साथीहरुलाई बश्वास गर्नुस । बच्चा भएका अन्य साथिभाइ र नातेदारहरु संग कुरा गरेर तपाईं थाहा पाउनु हुने छ किअरुलाई पनयस्तो बचिर भावनाले सताउने गर्छ ।
- कस्तै डरलाग्दो कुरा भए पनआफ्नो श्रीमानलाई मनमा आएका यस्ता बचिर भावना बारे कुरा गर्ने गर्नुस ।
- आफ्नै लागपनिकेहि समय छुटाउने गर्नुस ।
- भान्छामा, सर सफाइमा, बच्चाको हेर चाहमा श्रीमानको समर्थन र सहयोग लनि गर्नुस र आफुलाई एकदमै लागरिहेको कुरा भन्न नहचिकचाउनु होस ।

बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता को सहयोग तब मात्र शुरु हुन्छ जब तपाईं यसको संकेतहरुलाई थाहा पाउन सक्नु हुन्छ र तपाईंले यो कुरा थाहा पाउनु पर्छ कि यसमा तपाईं मात्र हुनुहुन्न । यदितपाईं वा तपाईंको कोहनिजकिको व्यक्ति बच्चा जन्मे पछिको चन्तिता मा भएको चाल पाउनु भयो भने तुरुन्त तपाईंको चकित्सक संग कुरा गरी सुझाब मागनुस ।

