

প্রসবোত্তর হতাশা (postpartum depression)

অনেক মানুষ মনে করেন যে নতুন মা হওয়া সবসময়ই একটি আনন্দদায়ক ও উত্তেজনাপূর্ণ সময়। কিন্তু অনেক নতুন মা প্রসবোত্তর হতাশার (postpartum depression) মধ্য দিয়ে সময় পার করেন।



প্রসবোত্তর হতাশা হলো সন্তান জন্মদানের পরের সেই সময় যখন আপনি খুব বিষণ্ণ ও হতাশ বোধ করেন। এটি বেবী ব্লুজ (baby blues) এর মতো না। যদি আপনি মনে করেন আপনি প্রসবোত্তর হতাশায় ভুগছেন, তাহলে CHN আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

বেবী ব্লুজ কী?

সন্তান জন্ম দেওয়ার পর বেশির ভাগ মা-ই বেবী ব্লুজের মধ্য দিয়ে যান। বেবী ব্লুজ হলো সেই সময় যখন কিছু দিন বা সপ্তাহ ধরে আপনি মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা, বা মেজাজ পরিবর্তন অনুভব করেন। আপনার মনে হতে পারে যে সন্তান পাওয়ার ব্যাপারটি আপনি যেমন ভেবেছিলেন তেমন নয়।

যদি আপনি বেবী ব্লুজ-এ ভুগে থাকেন, তাহলে সহায়তা নিন। আপনি:

- আপনার ভাবনাগুলো আপনার সঙ্গী, বন্ধু বা পরিবারের সাথে ভাগাভাগি করতে পারেন
- অন্য মায়াদের সাথে কথা বলতে পারেন
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে পারেন, স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে পারেন, এবং কিছু হালকা ব্যায়াম করতে পারেন



প্রসবোত্তর হতাশা কী?

প্রসবোত্তর হতাশা, বেবী ক্লজের চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং এটি খুবই গুরুতর। আপনার মনে হতে পারে যে আপনি জীবনের সাথে মানাতে পারবেন না।

আপনার:

- শিশু সন্তানের ক্ষতির ভয় হতে পারে
- ভয় হতে পারে যে আপনি খুব খারাপ একজন মা হবেন
- সন্তানের প্রতি খুবই কম বা কোনো আগ্রহই নাও থাকতে পারে
- নিজেকে মূল্যহীন বা অপরাধী মনে হতে পারে
- স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে বা সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা হতে পারে
- মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা মনে হতে পারে
- ব্যথা, যন্ত্রণা, বা পেটের সমস্যা হতে পারে যা সহজে সারবে না
- খুব বেশি বা খুব কম ঘুম হতে পারে
- খুব বেশি বা খুব কম খাওয়া হতে পারে
- আগে যা করতে ভালো লাগতো তা করতে ভালো নাও লাগতে পারে

প্রসবোত্তর হতাশার কোনো চিকিৎসা আছে কি?

হ্যাঁ! আপনি কেমন বোধ করছেন তা নিয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। আপনি প্রসবোত্তর হতাশায় ভুগে থাকলে আপনার চিকিৎসক আপনাকে **থেরাপি, ওষুধ বা উভয়ই** গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন।

যদি আপনি মনে করেন আপনি প্রসবোত্তর হতাশায় ভুগছেন, CHN-এর কারো সাথে কথা বলুন। তাৎক্ষণিকভাবে কথা বলার জন্য আপনি নিচের নম্বরেও কল করতে পারেন:

- **LIFENET** 800-543-3638
- **প্রসবোত্তর হতাশা (Depression After Delivery)** 800-944-4773 (মেসেজ প্রদানের জন্য)

নিচের বিষয়গুলোর ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিকভাবে আপনার চিকিৎসক বা সমাজ কর্মীকে কল করুন:

- যদি আপনার মৃত্যু বা আত্মহত্যার কথা মনে হয়
- যদি আপনার সন্তানের সাথে থাকতে মন না চায়
- যদি খাওয়ায় অনীহা থাকে বা ঘুমাতে না পারেন
- যদি মনে হয় আপনি নিজের বা সন্তানের ক্ষতি করতে পারেন
- যদি মনে হয় আপনার এ লক্ষণগুলো আরো খারাপ হচ্ছে