

सहायता प्राप्त करना

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

- पहले पता लगने और 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 भावनाओं को नियंत्रित करने और समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलेगी।
- प्रतीक्षा न करें – जैसे ही 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।

प्रसव होने के बाद उदासीनता

हमारे विषय में

बुरांस, एक रहोडोडेनड्रोन फूल का नाम है जो हर बसंत ऋतु में उत्तराखण्ड के पहाड़ी क्षेत्रों में आशा और रंग बिखेरता है।

सम्पर्क करें

burans@eha-health.org
projectburansdehradun@gmail.com

कृपया इन नम्बरों पर बुरांस के नजदीकी समुदाय कार्यकर्ताओं से सम्पर्क करें।

Landour Community Hospital, Mussoorie
ph: (0135) 2632053, 2632541

Herbertpur Christian Hospital-Herbertpur
ph: (01360) 250260

Doon Hospital- New Rd, Dehradun.
ph: (0135) 2659355

State Mental Health Institute-Selaqui
ph: (0135) 2698044

बुरांस परियोजना, इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन (www.eha-health.org) और उत्तराखण्ड (CHGN) क्लस्टर के साथ साझेदारी में है। हम एक साझेदारी परियोजना है जो इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन के द्वारा संचालित है और HOPE, SNEHA तथा OPEN के साथ कार्य कर रही है।



Project Burans
working with communities for mental health in Uttarakhand

A PROJECT OF EMMANUEL HOSPITAL ASSOCIATION



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।



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 - मिजाज 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।