கர்ப்ப நிலையிலிருக்கும்போதும் ஆரம்ப காலத் தாய்மை நிலையிலும் ஏற்படும் மனத்தளர்ச்சி

கர்ப்ப நிலையிலிருக்கும்போதும் ஆரம்ப காலத் தாய்மை நிலையிலும் கீழ்வரும் உணர்வுகளெல்லாம் தமக்கு இருப்பதாகச் சில பெண்கள் கூறுகின்றனர்:

- கோபம்
- மன அழுத்தம்
- குற்ற உணர்வு
- குழப்பம்
- பற்றார்வம்/படபடப்பு
- வெறுப்பு
- மனத்தளர்வு
- அச்சம

சில பெண்களின் கருத்துரைகள்

'எல்லாவற்றைப்பற்றியும் எனக்கு ஒரே கவலையாக உள்ளது.'
'எனக்கு எப்பொழுதும் அழுதுகொண்டே இருக்கவேண்டும் போல் தோன்றுகிறது.'
'என்னால் எதிலும் கவனம் செலுத்த இயலவில்லை, என்னால் எதுவுமே செய்ய முடியாது போல் தோன்றுகிறது.'
'இவ்வளவு அழகான குழந்தை எனக்கிருந்தும் என் மனநிலை ஏன் இப்படி மோசமாக உள்ளது?'
'எனக்கு ஒரே குழப்பம், உடம்பில் திறனே இல்லை.'
'எனக்குக் களைப்பு... அப்படிப்பட்டக் களைப்பு, ஆனால் தூங்கத்தான் முடியவில்லை.'
'மற்றவர்கள் குழந்தையைத்தான் பார்க்கிறார்கள்... நான் எப்படி இருக்கிறேன் என்பதில் யாருக்கும் அக்கறை இல்லை.'
'எனக்கு யாரையும் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லை.'

இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளில் பல உங்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் நீங்கள் மனத்தளர்ச்சியால் (depression) கஷ்டப்படுபவராய் இருக்கலாம்.

இந்த மனத்தளர்ச்சி பெண்களின் வாழ்க்கையில் முக்கியமான கட்டம் ஒன்றில் அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தி குழந்தையின் மீதும், மூத்த குழந்தைகள் மீதும் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் உள்ள உறவின் மீதும் விளைவுகளை உண்டாக்கலாம். குழந்தைப் பிறப்பைத் தொடர்ந்து வரும் ஆண்டில் தந்தையரிடையே ஏற்படும் மனத்தளர்வின் அளவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரிக்கிறது.

கீழ்வருவன மனத்தளர்ச்சியைக் காட்டும் அடையாளங்களில் அடங்கும்:

- எப்பொழுதும் களைப்படைந்தோ அல்லது மனக்கிளர்ச்சியடைந்தோ இருத்தல்.
- தூங்க வாய்ப்பிருந்தும் தூங்க இயலாமல் இருப்பது.
- கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு அழுவது அல்லது கண்ணீர் சிந்துவது.
- திடீரென எதிர்பாராமல் மனநிலையில் மாற்றம் (mood change) ஏற்படுதலைக் காண்பது.
- சத்தங்களைக் கேட்கும்போதும், தொடும் உணர்வுக்கும் சிடுசிடுப்பு அடைவது மற்றும் அதிகப் பொருட்படுத்துவது.
- எதிர்மாறான போக்கில் எப்பொழுதும் சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பது.
- உங்களிடம் போறாமை இருப்பது போன்ற உண்மைக்குப் புறம்பான உணர்வு.
- பற்றார்வம் (anxiety) அல்லது திடீர் பீதி, கலவர உணர்வுக்கு ஆளாதல்.
- எதிலும் கவனம் செலுத்த இயலாமற் போதல்.

- அதிக ஞாபக மறதிக்கு ஆளாதல்.
- குழப்பம் மற்றும் குற்ற உணர்வு.
- உடலுறவு அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த மற்ற விடயங்களில் நாட்டமின்மை.
- அச்சம் மற்றும் தனித்த உணர்வு, ஆனால் யாருடனும் இருக்கப் பிடிக்காமை.
- மிகக் குறைவாகவோ அல்லது மிக அதிகமாகவோ உணவருந்துவது.
- சமாளிக்க இயலாது என்பது போன்ற உணர்வு.
- மனநிலை திரிந்த அல்லது ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றிய எண்ணங்களிலேயே மூழ்கியிருப்பது.
- உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ தீங்கிழைக்கும் எண்ணங்கள்.
- நம்பிக்கைக் குறைவு அல்லது தாழ்வான சுயமதிப்பு.
- மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியாத நிலை.

குறைந்த பட்சம் 2 வாரங்களாக இருக்கும் தொடர்ந்த நாட்டமற்ற மனநிலையுடன் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் சில இருப்பது மருத்துவ நிலையிலான மனத்தளர்ச்சியைக் குறிப்பதாய் இருக்கலாம். இதற்கான மேலதிக மதிப்பீட்டாய்வுக்கும், சிகிச்சைக்கும் தேவை ஏற்படலாம்.

மனத்தளர்ச்சியின் காரணங்கள்:

மனத்தளர்ச்சி உங்கள் வாழ்வில் எந்நேரத்திலும் ஏற்படலாம். பொதுவாக இது நாம் ஈடுகொடுத்துச் சமாளிக்க வேண்டிய சில முக்கியமான நிகழ்ச்சிகளோடு தொடர்புடையதாய் இருக்கும். இந்நிகழ்ச்சிகளில் கீழ்வருவன அடங்கும்.

குடும்ப உறவு முறைகளில் ஏற்படும் மாற்றம்:

- விவாக ரத்து.
- மரணம்.
- வீடு மாற்றல்
- திருமணம்.
- குழந்தை அல்லது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர் வீட்டை விட்டு தூரச் செல்லுதல் அல்லது ‘வீட்டை விட்டு வெளியேறல்’.

உடல் நல சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வுகள்:

- தனக்கு ஏற்பட்ட காயம் / நோய்.
- நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய்.

வேலை சம்பந்தப்பட்ட/பொருளாதார நிகழ்வுகள்:

- வேலையில் மாற்றம்.
- வேலையை விட்டு நிறுத்தப்படல் / வேலையை இழத்தல்.
- வாழ்க்கைத் துணைவர் வேலையை ஆரம்பிப்பது / நிறுத்துவது.
- கடன் அல்லது சொத்து இழப்பு.

குழந்தை பிறப்புக்கு முன்னரும் பின்னரும் பெண்களை மனத்தளர்ச்சிக்கு ஆளாகும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச்செய்யும் முக்கியமான காரணக்கூறுகள் பல உள்ளன. இவற்றில் அடங்குவன:

- குடும்ப வரலாற்றில் மனத்தளர்ச்சி.
- மனத்தளர்ச்சி குறித்த முந்தைய நிகழ்வுகள்.
- வாழ்க்கைத்துணைவரோடு நலிந்த உறவு /வாழ்க்கைத்துணைவர் அற்ற நிலை.

- நெருங்கியோரிடமிருந்து எதிர்பார்த்த உதவி கிட்டாமை.
- இடர் மிகுந்த அல்லது மகிழ்வற்ற குழந்தைப்பருவம்.
- பிரசவ சமயத்தில் தாய்க்கோ அல்லது குழந்தைக்கோ ஏற்படும் சிக்கல்கள்.
- குறைப்பிரசவம், காலம் தாழ்ந்த பிரசவம் அல்லது ஒரு குழந்தைக்கும் மேலான பிறப்புகள்.
- குழந்தையைப்பற்றிய எதிர்மாறான எண்ணங்கள் அல்லது குழந்தையுடன் குறைந்த அளவிலான பிணைப்பு.
- குழந்தையின் உடல் நலத்தில் பிரச்சினைகள்.
- எதிர்பார்க்காத குழந்தை (தோற்றம், பால் போன்றவற்றில்).
- குழந்தையைப் பிரிந்திருத்தல்.
- 'கஷ்டம் தரும் குழந்தை' (மனப்பாங்கு, தூக்கப்பழக்கம், பாலருந்தும் முறை போன்றவற்றில்).
- சமூக, பொருளாதார விடயங்களில் வசதியற்ற சூழல்.
- திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம்.
- பழைய கட்டாய உடலுறவு அல்லது வன்முறை.

குழந்தை பிறப்புக்கு முன்னரும், பின்னரும் எற்படும் மனத்தளர்ச்சிக்கான சரியான காரணங்கள் உண்மையில் அறியப்படவில்லை. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் மனத்தளர்ச்சிக்கான ஆபத்துக் கூறுகள் வெவ்வேறானவை,
ஆனால் உடல், இயக்குநீர் (hormone) மற்றும் சமூகம் சார்ந்த காரணக்கூறுகளுடன் வாழ்க்கையில் நேரிடும் அழுத்தங்கள் சேருவதால் விளையும் கலப்பே இது.

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஏற்படும் மனத்தளர்ச்சியை 'குழந்தை பிறந்த சோகம்' ('baby blues') என்று தவறாகக் கருதிவிடக் கூடாது. 80 சதவீதம் வரையிலான பெண்களுக்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாள் வரை உச்ச நிலையிலிருக்கக்கூடிய 'குழந்தை பிறந்த சோக' நிலைக்கு பெரும்பாலும் பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் இயக்குநீர் மாற்றங்களே (hormonal changes) காரணமாகும். சில நாட்கள் வரை அடிக்கடி கண்ணீர் சிந்துவது போலவும், சமாளிக்க முடியாத நிலையிலிருப்பது போலவும் பெண்கள் உணர்வர்.

மனத்தளர்ச்சி என்பது தகுந்த சிகிச்சை, குடும்பதினர், நண்பர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து ஆதரவு மற்றும் நேரம் ஆகியவை கிட்டினால் குணப்படுத்தக்கூடிய நிலை என்பதைத் தெளிவாய் உணருவது அவசியம் (உதாரணத்திற்கு மருந்துச் சிகிச்சை மற்றும் அறிவுரை – – ஆலோசணை).

சிகிச்சைக்கான விருப்பத்தேர்வுகள் (options)

மனத்தளர்ச்சியுள்ள பெண்களுக்கென பல்வித சிகிச்சைத் தேர்வுகள் உள்ளன. முதலாவதாக நீங்கள் உங்களது மருத்துவர், தாதி, குழந்தை நலத் தாதி, தாய்மை மருத்துவர் அல்லது சம்மந்தப்பட்ட மற்ற உடல்நலத் தொழிலரிடம் இம்மாதிரியான உணர்வுகளில் சில உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றன என்று தெரிவிக்க வேண்டுமென்பது எங்கள் யோசனையாகும். சில சமயங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை ஒத்து,ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றைப்பற்றி நீங்கள் மனம் திறந்து பேசும் திறன் பெற்றிருப்பது உங்களைச் சுற்றி இருப்போர் உங்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லவும், உங்களுக்குத் தேவையான உதவியை நீங்கள் பெறுவதில் உதவவும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.

விருப்பத்தேர்வுகளில் கீழ்வருவன அடங்கும்:

தனிப்பட்ட அறிவுரை—ஆலோசனை

ஆலோசகர் உங்களது பிரச்சினைகளை எந்தவித முடிவுக்கும் வராத நடுநிலையிலிருந்து செவிமடுத்துக் கேட்டு அப்பிரச்சினைகளிலிருந்து நீங்கள் மீள உதவுவார்.

சரீரம் சார்ந்த சிகிச்சை

பிரச்சினைகள் வளர்ந்து நீங்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகும் நிலையை அதிகரிக்கச் செய்திருக்கக்கூடிய அடிப்படைக் காரணங்களைக் கருத்தில் கொண்டு உங்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதும், மனத்தளர்ச்சியைக் காட்டும் அறிகுறிகளை சமாளிப்பதற்கான யுக்திகளை உங்களுக்குச் சொல்லித்தருவதும் இந்த சிகிச்சையின் நோக்கமாகும்.

கணவன்– –மனைவிக்குக் கலந்தாய்வு ஆலோசனை

கர்ப்ப காலத்திலும் மற்றும் ஆரம்ப கால குழந்தை வளர்ப்பு நாட்களிலும் கணவன்– –மனைவியரிடையே உள்ள தொடர்பு மாறுகிறது மற்றும் அவர்களுக்கிடையே ஒருவரோடொருவர் தொடர்பு கொள்வதில் உள்ள கஷ்டங்கள் எதுவும் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றன. கணவன்– –மனைவி இருவரும் சிறப்பாய் ஒத்துழைக்க உதவி செய்து, பிரசவத்துக்கு முன்னரும், பின்னரும் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களுக்குத் தக்கவாறு அவர்கள் தங்களை மாற்றிக்கொள்ள இந்த ஆலோசனை ஒத்தாசை செய்கிறது.

ஆதரவுக் குழுக்கள்

இதுபோன்ற பிரச்சினைகளைப் பட்டறிந்துள்ளவர்களால் நடத்தப்படும் ‘தனக்குத் தானே உதவும்’ குழுக்கள் அல்லது தமது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டு, பயனுள்ள தகவல்களைப் பெற்று கஷ்டங்களை வெல்லுவதற்கான யுக்திகளை உருவாக்க வாய்ப்பளிக்கும் ஆதரவுக் குழுக்களும் இவற்றில் அடங்கும்.

மருந்துச் சிகிச்சை

மருந்துச் சிகிச்சை பயனுடையதாய் இருப்பினும் பொதுவாக இதைத் தனியாகக் கையாளக் கூடாது. இதனுடன் ஆலாசனை—அறிவுரை, சிகிச்சை அல்லது மற்ற ஆதரவு சேவைகள் போன்றவை இணைந்து செயல்பட வேண்டும். மருந்து உட்கொள்ளுவதால் எரிச்சலூட்டக்கூடிய பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். மருந்து எடுத்துக்கொள்வதைப் பற்றியும் மற்றும் கர்ப்பமாய் இருக்கும்போது(ம்) அல்லது/மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது(ம்) உட்கொள்ள எந்த மனச்சோர்வு போக்கும் மருந்துகள் (antidepressants) பாதுகாப்பானவை எனத் தெரிந்து கொள்ளவும் உங்களது மருத்துவருடைய அறிவுரையை நீங்கள் நாட வேண்டும்.

மருத்துவமனை அல்லது தாய்– –சேய் நல மனையில் அனுமதி

தனக்கோ அல்லது தன் குழந்தைக்கோ தீங்கிழைக்கும் அளவுக்கு ஒரு பெண் எப்போதாவது மனத்தளர்ச்சியால் மிகவும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படலாம். உள்நோயாளியாக தாய்– –சேய் நலப் பிரிவிலோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ அனுமதிப்பது கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய ஒரு முக்கியமான யோசனையாகும்.

உங்கள் மாநிலத்தில் தாய்– –சேய் நல மனை ஒன்று இருந்தால் அவர்கள் தாயையும் குழந்தையையும் 24 மணி நேரமும் கண்காணித்து வரும் பாதுகாப்பான இடம் ஒன்றை அளிப்பர்.

கணவன்– –மனைவியரிடையே உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயலுதல், குழந்தை வளர்க்கும் திறன்கள், தாய்– –சேய் உறவு ஆகியவை குறித்த கணவன்– –மனைவியருக்கான திட்டங்களைச் சில மையங்கள் வழங்குகின்றன.

தங்கும் வசதியுடைய குடும்ப கவனிப்பு மையங்களால் (Karitane & Tresillian) குழந்தை சம்பந்தப்பட்ட நடத்தைப்போக்குப் பிரச்சினைகளைத் (infant related behavioural problems) தீர்க்க உள்– –நோயாளி வசதியளிக்க இயலலாம்.

கர்ப்பநிலை மற்றும் ஆரம்ப காலத் தாய்மைநிலையைச் சமாளிக்க சில யுக்திகள்

கர்ப்பகாலத்தையும் குழந்தைவளர்ப்பையும் சுலபமாக்குவதற்காக பெண்களும் அவர்களது வாழ்க்கைத் துணைவர்களும் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் பலவுண்டு. கீழ்வருவன சில யோசனைகளாகும்.

தாய்மாருக்கு

- கர்ப்பகாலத்தில் நிறைய விடயங்கள் மாற்றமடைகின்றன் இம்மாற்றங்கள் மன அழுத்தத்தைத் தரக்கூடியதாய் இருக்கலாம். இதைக் கவனத்தில் கொண்டு இதைப்பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசவேண்டும்.
- உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவரையோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரையோ வீட்டில் உங்களுடன் தங்கும்படிக் கேட்டு முதல் ஓரிரு மாதங்களில் கூடுதல் உதவி கிட்டுமாறு திட்டமிடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையால் உங்கள் வாழ்வில் எவ்வகையான வித்தியாசங்கள் ஏற்படும் என்றும், எவ்வகையான மாற்றங்களை நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் கலந்து பேசுங்கள். உதாரணத்திற்கு வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது பற்றிப் பேசலாம்.
- குழந்தை பிறந்த முதல் சில மாதங்களிலும், கர்ப்ப காலத்தின் இறுதி நிலையிலும் எவ்வொரு பெரிய மாற்றங்களையும் (வீடு மாறுதல், செய்யும் வேலைகளில் மாற்றம்) உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமலிருக்க முயலவும்.
- உங்களது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவருடன் உங்களது கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- தொடர்ந்து உடல்நலப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது சொந்தக் கருத்தில் நம்பிக்கை வைத்து, உங்களது புதிய வாழ்க்கைப்பங்கிற்கு ஏற்றவாறு உங்களை நீங்கள் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளக் கொள்ள எல்லாம் உங்கள் கட்டுக்குள் வரும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா விடயங்களிலிருந்தும் மகிழ்வைக் காணும் திறனைத் தக்க வைத்திருங்கள்.
- ஆரம்பத்திலிருந்தே உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளும் பணிகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது நீங்களும் ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது தூங்கவோ முயலுங்கள்.
- உங்களுக்கு உதவி கிட்டும் வழிவகைகளை விரிவுபடுத்திக்கொள்ளும் பொருட்டு அருகாமையிலுள்ள தாய்மை மற்றும் குழந்தைநலத் தாதி (Maternal and Child Health Nurse) மற்றும் தாய்மார்கள் குழுவினரைத் தெரிந்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் நீங்கள் தனிமையில் நேரம் செலவிட வேண்டுமென்பதற்காக உங்கள் நம்பிக்கைக்குகந்த ஒருவரை குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வதற்கென ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

தந்தையருக்கு

- தேவைப்படின் தொழிலரது உதவியை (professional help) நாட உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு ஊக்கமளித்து நீங்கள் கூடவும் செல்லலாம்.
- உங்களது சொந்த உடல் நலனையும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் மனம் தளர்ந்த நிலையிலிருந்தால் நீங்களும் தொழிலரது உதவியை நாட வேண்டும்.

- உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு நம்பிக்கையூட்டி, ஆதரவளியுங்கள்.
- பிறந்துள்ள உங்கள் குழந்தைக்கானக் கவனிப்பில் தீவிர ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவியின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்து உங்களது எதிர்பார்ப்புக்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மற்றோரிடமிருந்து கிட்டும் நியாயமான உதவிகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- கணவன்– –மனைவியர் என்ற வகையில் இருவரும் சேர்ந்து யோசித்து பிரசவத்துக்கு முன்னர் நீங்கள் மகிழ்வுக்காக மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளில் சேர்ந்து ஈடுபடத் திட்டமிடுங்கள்.
- பிரசவத்தைத் தொடர்ந்து பெண்களுக்கு உடலுறவு நாட்டம் பெரும்பாலும் குறைந்த அளவில் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உடலுறவுக்கான கட்டாயம் இல்லாத வகையில் அன்பையும் நெருக்கத்தையும் காட்டுங்கள்.

நீங்களும் இது குறித்து ஏதாவது செய்ய இயலும்...

வாழ்க்கையிலேயே மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டிய நேரம் இதுதான் என நினைக்கும் சில பெண்கள் தங்களால் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க முடியாததன் காரணமாக வெட்கமுறுகிறார்கள்.

மனநிலை சரியில்லாதபோது அதை ஒத்துக்கொண்டு நீங்கள் மனத்தளர்ச்சியடைந்தோ, படபடப்பாயோ, கோபமாகவோ அல்லது குழப்பமடைந்தோ இருக்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்களிடம் சொல்லி அவரது உதவியை நாடுவதில் தவறொன்றும் இல்லை என்பதை நீங்கள் உணர்தல் அவசியம்.

மனத்தளர்ச்சி என்பதிலிருந்து எப்பொழுதும் நீங்களாகவே விடுபட இயலாது, மற்றும் உதவிக்காக அடுத்தவரை நாடுவதுதான் இதில் மிகவும் கடினமான பகுதியாகும். நிவாரணமடையும் பாதையில் முதல் அடிகளை நீங்கள் எடுத்து வைக்க இந்தத் தகவலேடு உதவ வேண்டும்.

மனத்தளர்ச்சி என்பது சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தவல்ல ஒரு நிலை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உதவி நாடல்

- பிரசவ சம்மந்தப்பட்ட மனநலப் பிரச்சினைகளுடைய பெண்களுக்குச் சேவையளிப்பதில் அனுபவம் பெற்ற தொழிலறிவு மிக்க ஒருவரை நாடுங்கள். சரியான தருணத்தில் பரிந்துரைப்பு அளிக்கவும், இது குறித்த விவரங்களை வழங்கவும் மருத்துவர் பலர் மகிழ்வுடன் முன்வருவர்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்ற மகளிரிடம் அவர்களது அனுபவங்கள் குறித்தும், கர்ப்பகாலத்திலும், குழந்தைவளர்ப்புக் காலத்திலும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட கட்டாயத் தேவைகளை அவர்கள் எப்படிச் சமாளித்தனர் என்றும் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்கள் எங்கு அல்லது யாரிடம் உதவி நாடினர் என்றும் கேளுங்கள்.
- ஆதரவளிக்கும் வகையிலும், நடுநிலையிலிருந்தும் உங்கள் பிரச்சினைகளைச் செவிசாய்த்துக் கேட்கக்கூடிய, உங்களது நிலையைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மற்றும் நீங்கள் நம்பி எதையும் கேட்கக் கூடிய ஒருவரைக் (நண்பர், உறவினர், உடன் பணிபுரிபவர்) கண்டறியுங்கள். உங்களது மனநிலை அல்லது உங்களது குழந்தைவளர்ப்புத் தேவைகளைச் சமாளிக்கும் திறன் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருப்பின் உங்களது மருத்துவர், தாதி, தாய்மை மருத்துவர் அல்லது ஆரம்பகாலக் குழந்தைப்பருவத் தாதி போன்றோருடன் கலந்துபேசுங்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் மனத்தளர்ச்சி குறித்து உங்களுக்குத் தனிச்சிறப்பு அறிவுரை தேவைப்படின் (02) 9840 3800 என்ற எண் மூலம் ‘கலாச்சாரம் கடந்த மன நல மைய’ த்துடன் (Transcultural Mental Health Centre) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் தொலைபேசி அழைப்புகள் மேற்கொள்ள உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

நீங்கள் கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்கள் உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு இணையத்தளம் http://mhcs.health.nsw.gov.au இல் காணலாம்.

தொலைபேசி எண்கள் பிரசித்த போது சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களைச் சரி பார்க்க வேண்டும்.