ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ - ਇਕ ਗੁਝੀ ਸਮੱਸਿਆ
Sad feelings after childbirth –a 'hidden' problem

ਭਾਂਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਦਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੋਸਟ ਨੇਟਲ ਡਪਿਰੈਸ਼ਨ (PND) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ ੧੫ - ੨੦ ਪਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅੰਕੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਇਹ ਇਕ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿੱਜਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਦੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕੀਂ ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣ। ਇਹ ਗਲ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸਟ ਨੇਟਲ ਡਪਿਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਗਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿੱਲਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆ ਹਨ।

ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦੇ ਲਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਾਲ ਬਾਦ ਤੱਕ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਭਾਵਕ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਗਲ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਹੇਠਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਣਾ।
- ਭੁਖ ਨਾ ਲਗਣੀ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਦੁਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣੀ।
- ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- ਰੋਣਾ, ਗੁਸਾ ਆਉਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹੁਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਨਾ ਸਮਝਣਾ।
- ਘਬਰਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।
- ਬਾਲਕ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਵੀ ਸਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਣੀ।
- ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨਵੇਂ ਬਾਲਕ ਜਿਥੇ ਇਕ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਥੇ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇ ਤਣਾਓ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਣਨਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇਕ ਔਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਘਟ ਸਮਾ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾ ਹੋਰਨਾ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੇ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਹ ਸਮਾ ਹੋਰ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਛੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ, ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾ ਤਣਾਓ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ

ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮ੍ਹੇ ਦੇ ਤਜੱਰਬੇ, ਤਸ਼ੱਦਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਵੀ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਰਹੁ ਰੀਤਾਂ, ਬੰਧਸ਼ਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਰਖਣ ਕਾਰਣ ਹੀ ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ। ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਧ ਕਰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਔਰਤ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਹ ਰਬ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਹੈ।

ਪੀ ਆਨ ਡੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਗੇਤਰ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ)

- ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਮ੍ਹੇ, ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਬਦਲਣਾ, ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ, ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣੀ ਆਦ)

- ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ (ਭਾਂਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਹੋਣ)

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ - ਬਾਲਕ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਿਨ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵਧ ਛੁਟੀ ਲਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਪੰਧ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਚੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ।

- ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ।

ਤੁਹਾਡਾ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁਡ ਸੈਂਟਰ।

ਟਰੈਸਿਲੀਅਨ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਜੋ ੨੪ ਘੰਟੇ ਦੀ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ (02) 9787 5255 ਜਾਂ 1800 637 357 (ਮੁਫਤ)

ਕਾਰੀਟੇਨ ਮਦਰਕਰਾਫਟ ਸੁਸਾਇਟੀ ੨੪ ਘੰਟੇ ਦੀ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ (02) 9794 1852 ਜਾਂ 1800 677 961 (ਮੁਫਤ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੈਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ http://mhcs.health.nsw.gov.au

ਇਹ ਛਪਣ ਵੇਲੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਠੀਕ ਸਨ ਪਰ ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਅਪਡੇਟ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।