

# पेरिनेटल डिप्रेसन तथा एन्जाइटी (PNDA)

## Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Nepali

# पेरिनेटल डिप्रेसन तथा एन्जाइटी (PNDA)

**WayAhead**  
**Mental Health Association NSW**  
**Building C, 33-35 Saunders St**  
**Pymont 2209**

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

# विषयवस्तु

पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी (PNDA) भनेको के हो?	5
PNDA कसलाई हुन सक्छ?	5
यो कहिले समस्या हुन्छ?	6
कुन कुराहरूको निगरानी गर्नु पर्छ	7
यो कत्तिको सामान्य छ?	8
पोस्टनेटल साइकोसीस	8
प्रभावकारी उपचार	9
अरू कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ?	10
उपयोगी फोन लाइनहरू र वेबसाइटहरू	12
अनुवादक सेवा	12
अस्वीकरण	13





# पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी (PNDA) भनेको के हो?

पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी (PNDA) बच्चा जन्मनु भन्दा अघि र पछि हुन्छ।

पेरिनेटलको अर्थ जन्मको समयको आसपास हो, र “पोस्टनेटल”, जसको अर्थ जन्म पछि हो, भन्दा प्राथमिकता दिइन्छ, किनकि, केहि व्यक्तिहरुको लागि, गर्भावस्था को समयमा वा बच्चा को आगमन को समय सम्ममा लक्षणहरु हुन सक्छ।

सामान्यतया, पेरिनेटल डिप्रेसन र/ वा एन्जाइटी शिशु वा बच्चा आउन लागेको छ भन्ने थाहा पाए देखि बच्चाको आगमनको एक वर्षको बीचमा हुन्छ। यस अवधिको वर्णन गर्न प्रयोग गर्न सकिने अन्य शब्दहरुमा “पोस्टपार्टम”, “एन्टीनेटल”, वा “प्युरपेरल” समावेश हुन्छन्।

## PNDA कसलाई हुन सक्छ?

PNDA ले नयाँ आमाहरुलाई मात्र असर गर्दैन, यो सबै प्रकारका आमाबाबुलाई हुन सक्छ: बुबाहरु र गैर-जन्म आमाबाबुहरु, ट्रान्स र लिङ्ग विविध जन्म आमाबाबु, र गर्भधारण गर्ने सरोगेटहरु। फोस्टर केयररहरु, धर्मपिता वा धर्ममाता, र बिस्तारित परिवारले पनि नयाँ शिशु वा बच्चाको आगमनको वरिपरि पेरिनेटल मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु अनुभव गर्न सक्दछन्।

## यो कहिले समस्या हुन्छ?

अधिकांश नयाँ आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूको उतारचढाव हुन्छ; तपाईंको परिवारमा बच्चा सामेल हुँदा परिवारमा तनाव महसुस हुन सक्छ, र थोरै डरलाग्दो पनि हुन सक्छ। शिशु वा बच्चाको आगमन पछि, भावनाहरू धेरै कारणहरूले गर्दा उच्च हुन सक्छ; एक नयाँ शिशु तनावपूर्ण हुन सक्छ, धेरै आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले निद्राको कमी अनुभव गर्छन्, र सबैजना नयाँ दिनचर्यामा समायोजन गरिरहेका हुन्छन्। यद्यपि PNDA अलि फरक छ।

यदि तपाईंको तनाव, चिन्ता वा उदासीको भावना दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहिरह्यो भने, केही थप मद्दतको पहुँच गर्ने र प्राप्त गर्ने समय भएको हुन सक्छ। PNDA ले तपाईंको बच्चालाई प्रतिक्रिया दिन र हेरचाह गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ। राम्रो समाचार यो हो कि सही सहायताको साथ, PNDA को रिकभरी दर धेरै बढी छ। PNDA प्वाट प्रभावित व्यक्तिहरू अझै पनि उत्तरदायी र संवेदनशील हेरचाहकर्ताहरू हुन सक्छन्, विशेष गरी यदि उनीहरू आफ्ना प्रियजनहरू र विश्वसनीय स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवरहरूद्वारा समर्थित छन् भने।

# PNDA को साथ के को लागि सतर्क रहनु

यदि तपाईंलाई तपाईं PNDA अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भनेर लाग्छ भने त्यहाँ धेरै चीजहरू छन् जसका बारेमा तपाईं सचेत रहन सक्नुहुनेछ:

- सामान्यतया भन्दा बढी चिन्तित महसुस गर्ने ।
- तपाईं सामना गर्न सक्नुहुन्न जस्तो महसुस गर्ने ।
- सामान्यतया भन्दा बढी दुःखी महसुस गर्ने ।
- आफ्नो कुनै अर्थ नरहेको महसुस गर्ने।
- तपाईंको बच्चा, जीवनसाथी वा साथीहरूप्रति रुचि नहुने।
- दैनिक कार्यहरू गर्न गाह्रो महसुस हुने।
- निरन्तर चिन्ता गर्ने।
- भोकमा परिवर्तन अनुभव गर्ने ।
- ध्यान हराएको ।
- यौन सम्बन्ध वा आत्मीयतामा रुचि गुमाउने।
- चिडचिडापन र क्रोधको विस्तारित अवधि।

यदि तपाईं, वा तपाईंले ख्याल गर्ने व्यक्तिले, यी मध्ये कुनै पनि अनुभव गरिरहनु भएको छ, विशेष गरी यदि तिनीहरू दुई हप्ता भन्दा बढी समयदेखि रहीरहेका छन् भने पहुँच गर्न महत्वपूर्ण छ – तपाईंको स्थानीय जी.पी. (डाक्टर), बच्चा र पारिवारिक स्वास्थ्य नर्स, वा PNDA हेल्प लाइन- १३०० ७२६ ३०६ उत्कृष्ट पहिलो चरणहरू हुन्।

## यो कत्तिको सामान्य छ?

अष्ट्रेलियाभरि, हरेक वर्ष १००,००० परिवारले गर्भावस्थाको सुरुदेखि बच्चाको पहिलो जन्मदिनसम्मको अवधिको भागको रूपमा कुनै न कुनै प्रकारको पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी अनुभव गर्नेछन्।

५ मध्ये १ जना जन्म आमाबाबु, र १० मध्ये १ गैरजन्मका आमाबाबुले पेरिनेटल अवधिमा एन्जाइटी र/वा डिप्रेसनको समस्याग्रस्त लक्षणहरू अनुभव गर्दछन्।

## पोस्टनेटल साइकोसीस

सामान्यतया बच्चा जन्मेको तीन हप्ताभित्र पोस्टनेटल साइकोसीस हुन्छ । पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्तै, पोस्टनेटल साइकोसीसले उपचार र सहायता प्रति राम्रो प्रतिक्रिया दिन्छ, विशेष गरी जब प्रारम्भमा पहिचान गरिन्छ।

प्रत्येक १००० मा १ देखि २ जना जन्म आमाबाबुले आफ्नो बच्चाको जन्म पछि पोस्टनेटल साइकोसीसको अनुभव गर्छन्। दुर्लभ भए तापनि, पोस्टनेटल साइकोसीस, गम्भीर हुन सक्छ र आमाबाबु र बच्चा दुवैलाई जोखिममा पार्न सक्छ।

यदि तपाईं, वा तपाईंले ख्याल गर्ने कुनै व्यक्तिले, निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ भने, तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउनु महत्त्वपूर्ण छ।



- अस्पष्ट व्यवहार र/ वा सोचमा परिवर्तन हुनु - जसमा उदाहरणका लागि बच्चामाथि हानि हुने, भन्ने जस्ता नकारात्मक विचार समावेश हुन सक्छ।
- वास्तविकता वा वास्तविकताको अनिश्चित भावनासँग डिस्कनेक्ट हुने - यसमा नभएका कुराहरु देख्ने वा सुन्ने समावेश हुनसक्छ।
- आफ्नो धारणाहरुमा उल्लेखनीय र अस्पष्ट परिवर्तन हुनु, वास्तविक नभएका चिजहरु वास्तविक छन् भनेर विश्वास गर्ने ।
- आफैलाई वा बच्चालाई हानि पुर्याउने विचारहरु।

यी लक्षणहरु सधैं उपस्थित नहुन सक्छन्, तर तिनीहरु कम भएको जस्तो देखिए तापनि यसलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन।

यो चिन्ताजनक हुन सक्छ, तर कृपया पेरिनेटल साइकोसीसको सही उपचार र सहायताको साथ उच्च रेमिसन रेट छ भनेर याद राख्नुहोस् ।

## प्रभावकारी उपचार

पेरिनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटीको लागि चाँडै मद्दत खोज्नाले छिटो रिकभरी हुन सक्छ र यसले तपाईं, तपाईंको बच्चा र तपाईंको सहायता नेटवर्क (पार्टनर, परिवार र साथीहरु) मा परेको प्रभावलाई कम गर्न सक्छ ।

धेरै सहायताहरु उपलब्ध छन्, र पहिलो कदम तपाईंको जी.पी. (डाक्टर) वा बच्चा र पारिवारिक स्वास्थ्य नर्ससँग तपाईंको आफ्नै मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुनै पनि चिन्ताको बारेमा कुरा गर्नु हुनेछ। उनीहरुले तपाईंलाई कुन सहायता उपलब्ध छ, र उपयुक्त उपचार विकल्पहरुको बारेमा थप जानकारी प्रदान गर्न सक्दछन्।

तपाईंको चिन्ताको बारेमा तपाईंको जीवनसाथी, साथीहरू, वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि उनीहरू तपाईंको विचार र भावनाहरूको बारेमा सजग हुन्छन् र समयको यस अवधिमा तपाईंलाई सहायता गर्न सक्दछन्। पेरेनेटल डिप्रेसन र एन्जाइटी अनुभव गरेका अरू व्यक्तिसँग कुरा गर्नु पनि उपयोगी हुन सक्छ ताकि तपाईं उनीहरूको व्यक्तिगत कथाको बारेमा सुन्न सक्नुहुनेछ र उनीहरूको रिक्तभरीलाई तपाईंको आफ्नै यात्रामा प्रेरणाको रूपमा हेर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंले आफूले चाहेको स्तरको हेरचाह नपाएको, वा कुनै सुधार नभएको महसुस गर्नुभयो भने, दोस्रो राय लिनुहोस्।

## अरू कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ?

के तपाईंले आफ्नो पार्टनर, साथी वा परिवारका सदस्यहरूको सोचाइ, भावना वा व्यवहारमा कुनै परिवर्तन देख्नुभएको छ? के उनीहरू अभिभूत महसुस गरिरहेका छन्? तनावमा छन्? घर अस्वाभाविक रूपमा लथालिङ्ग छ? साथीहरू वा परिवारलाई भेट्न वा आफ्नो जीवनसँग समय बिताउन चाहँदैनन्? बाहिर जाँदैन? मूड स्विगहरू? स-साना कुरामा असाध्यै झर्को मान्छन्?

प्रायः PNDA को लक्षणहरू अनुभव गर्ने व्यक्तिको लागि प्रायः भावनात्मक र व्यवहारिक सहायताको मात्र आवश्यक हुन्छ। तपाईं यो सहायता निम्न प्रकारले प्रदान गर्न सक्नु हुन्छ:

- राम्रो श्रोता हुने - व्यक्तिलाई के भन्नु छ, उनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् भन्ने कुरा सुन्नुहोस्।
- नियमित रूपमा हालखबर बुझ्नुहोस् - एक राम्रो श्रोता हुनु बाहेक, तपाईं उनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् भनेर उनीहरूलाई सोध्नुहोस् र ती भावनाहरूलाई मान्यता दिनुहोस्।
- मद्दत गर्न प्रस्ताव गर्नुहोस्- घरको काममा बढी योगदान गर्नुहोस् वा उनीहरू साथीहरूसँग बाहिर जाँदा वा केहि आराम गर्दा वा आफ्नो जीवनसाथीसँग एकलै समय बिताउँदा बच्चालाई हेरिदिने प्रस्ताव गर्नुहोस्।
- उनीहरूलाई सुत्न दिन मद्दत गर्नुहोस् - रातको राम्रो निन्द्राले ठुलो फरक पार्न सक्छ । केहि वा पुरै- रातको लागि बच्चालाई ख्वाउने कामको जिम्मा लिँदा ठुलो फरक पार्न सक्छ ।

तपाईंको जीवनसाथी, मित्र, वा परिवारका सदस्यलाई उनीहरू आफ्नो भावनामा एक्लो छैनन् र उनीहरूको लागि धेरै सहायताहरू उपलब्ध छन् भनेर आश्वस्त पार्नु पनि एक राम्रो विचार हुन्छ।

यो जानकारी WayAhead को PNDA वेबसाइटबाट हो:

<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

कृपया थप जानकारीको लागि वेबसाइट मा जानुहोस्।

# उपयोगी फोन लाइनहरू र वेबसाइटहरू

PANDA राष्ट्रिय हेल्पलाइन -

१३०० ७२६ ३०६

<https://www.panda.org.au/>

**WayAhead डाइरेक्टरी** - NSW को

मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाहरूको व्यापक सूची प्रदान गर्ने अनलाइन स्रोत।

[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

मानसिक स्वास्थ्य सूचना सेवा -

१३०० ७९४ ९९१

[www.wayahead.org.au/](http://www.wayahead.org.au/)

MumMoodBooster

[www.mummoodbooster.com/public/](http://www.mummoodbooster.com/public/)

Beyond Blue - १३०० २२ ४६३६

<https://www.beyondblue.org.au/>

अष्ट्रेलियन साइकोलोजिकल सोसायटी -

१८०० ३३३ ४९७

<https://www.psychology.org.au/>



## दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने, कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवालार्ई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस्।

## अस्वीकरण

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। किनकि न त ब्रोशर र न त वेबसाइटहरूले मानिसहरूको निदान गर्न सक्दछ, आवश्यक पर्दा व्यावसायिक सल्लाह र/ वा मद्दत प्राप्त गर्नु सधैं महत्त्वपूर्ण छ। WayAhead ले प्रतिक्रियाहरूलाई प्रोत्साहन गर्दछ र प्रदान गरिएको जानकारीको बारेमा टिप्पणीहरूको स्वागत गर्दछ। यस तथ्य पत्रलाई WayAhead – Mental Health Association NSW को स्वीकृति लिएर पुनः प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009

[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021





