

प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्टपार्टम डिप्रेशन) क्या है?



प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्टपार्टम डिप्रेशन) एक ऐसी अवस्था है जो बच्चे के जन्म के बाद लगभग 10-22% महिलाओं को प्रभावित करती है। लगभग 60% महिलाओं में पहला अवसादग्रस्त प्रकरण (डिप्रेसिव एपिसोड) प्रसवोत्तर अवधि में होता है। इस समय के दौरान, एस्ट्रैडियोल और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन में बहुत तेज़ बदलाव होते हैं, जो मनोदशा (मूड) में परिवर्तन ला सकते हैं। प्रसवोत्तर अवसाद होने का यह अर्थ बिल्कुल नहीं है कि आप “बुरी माँ” हैं। इसका केवल यही मतलब है कि कभी-कभी ऐसे कारण और परिस्थितियाँ होती हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर होती हैं और जो आपकी मनोदशा को प्रभावित कर सकती हैं।

यह अन्य प्रकार के अवसाद से इसलिए अलग है क्योंकि इसके लक्षण सीधे मातृत्व और बच्चे की देखभाल से जुड़े तनावों से संबंधित होते हैं। प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्टपार्टम डिप्रेशन) गर्भावस्था के दौरान से लेकर प्रसव के एक वर्ष तक कभी भी हो सकता है और यह कई हफ्तों या महीनों तक चल सकता है। यह एक सामान्य और उपचार योग्य स्थिति है। लेकिन यदि इसका इलाज न किया जाए, तो यह लंबे समय तक चलने वाले अवसाद (क्रॉनिक डिप्रेशन) में बदल सकता है।



“बेबी ब्लूज़” इससे हल्का होता है। यह प्रसव के 3-4 दिन बाद शुरू होता है, सातवें दिन अपने चरम पर होता है, और लगभग 2 हफ्तों में स्वयं ठीक हो जाता है। यह स्थिति प्रसवोत्तर महिलाओं में 30-75% तक पाई जाती है। इसमें लक्षण हल्के होते हैं और आमतौर पर किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती।

सामान्य लक्षण और असुविधाएँ

- नम भावनाएँ
- नींद में कठिनाई या सामान्य से अधिक सोना
- लगभग सभी गतिविधियों में रुचि या आनंद की कमी
- कम आत्मसम्मान, अपराधबोध या नकारात्मकता का अहसास
- कम ऊर्जा
- एकाग्रता में कठिनाई
- भूख में बदलाव या वजन में परिवर्तन
- अन्य लोग यह महसूस करते हैं कि आप अधिक बेचैन हैं या सामान्य से अधिक धीमे चल रहे हैं
- स्वयं या बच्चे को नुकसान पहुँचाने के विचार, योजना या प्रयास
- प्रियजनों, बच्चे, परिवार और दोस्तों से अलग होना
- बच्चे के साथ संबंध बनाने में कठिनाई
- नई जिम्मेदारियों से अभिभूत महसूस करना
- यह महसूस करना कि आप माँ बनने के लिए नहीं बनी हैं
- अकेला महसूस करना या सामाजिक रूप से अलग-थलग महसूस करना

यदि आप इन में से किसी भी भावना या लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। वे इस कठिन संक्रमण को पार करने में आपकी मदद करने के लिए यहाँ हैं!

जोखिम कारक

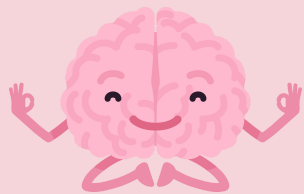
- गर्भावस्था के दौरान पूर्व में डिप्रेशन
- गर्भावस्था के दौरान चिंता
- गर्भावस्था के दौरान तनावपूर्ण जीवन घटनाएँ
- सामाजिक समर्थन का कम स्तर
- डिप्रेशन का व्यक्तिगत या पारिवारिक इतिहास

प्रसवोत्तर मनोरोग

- प्रसवोत्तर अवसाद (पोस्टपार्टम डिप्रेशन) में मनोविक्षिप्त लक्षण हो सकते हैं
- इनमें दूसरों को न सुनाई देने वाली आवाजें सुनना, ऐसी चीजें देखना जो दूसरों को नहीं दिखाई देतीं, या ऐसी मान्यताएँ रखना जो दूसरों की नहीं होतीं शामिल हैं
- कभी-कभी ये आवाजें आपको अपने बच्चे को नुकसान पहुँचाने के लिए कह सकती हैं
- यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया तुरंत किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें



आपको चिकित्सा ध्यान क्यों लेना चाहिए?



और यह आपके और आपके बच्चे के लिए क्यों महत्वपूर्ण है कि आप जो महसूस कर रहे हैं उसके बारे में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें?

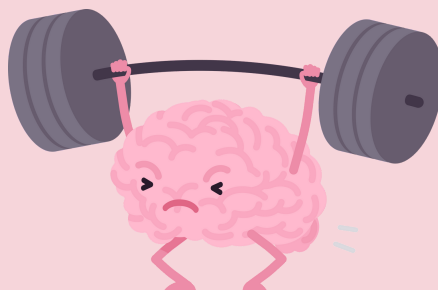
शिशु पर संभावित प्रभाव:

- प्रसव के परिणामों में वृद्धि
- स्तनपान में कठिनाई
- जन्म के समय नवजात जटिलताओं में वृद्धि
- विकासात्मक देरी
- भावनात्मक नियंत्रण में कठिनाई
- व्यवहार और संबंध समस्याएँ

माँ पर संभावित प्रभाव:

- बच्चे के साथ जुड़ाव में कमी
- दैनिक कार्यों में कठिनाई
- स्थायी नकारात्मक मूड
- आत्महत्या का बढ़ा हुआ जोखिम
- यदि इलाज न किया जाए, तो यह पुरानी डिप्रेशन में बदल सकता है

अवसाद (डिप्रेशन) का उपचार सकारात्मक प्रभाव डालता है दोनों शिशु और माँ पर!



तो प्रसवोत्तर अवसाद के बारे में हम क्या कर सकते हैं?

जीवनशैली सुधार के उपाय

- शारीरिक गतिविधि! बच्चे के साथ या बिना बच्चे के व्यायाम करने से मूड में सुधार होता है।
- पर्याप्त नींद को प्राथमिकता दें - और यदि संभव हो तो कुछ जिम्मेदारियाँ अपने साथी को सौंपें।
- दोस्तों और परिवार के लिए समय निकालें - सामाजिक समर्थन बहुत महत्वपूर्ण है!

चिकित्सीय उपचार:

- मनोचिकित्सा: संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक चिकित्सा (CBT) या अंतरवैयक्तिक मनोचिकित्सा (IPT) सबसे प्रमाण-आधारित उपचार हैं।
- अन्य उपचारों में दवाइयाँ जैसे एंटीडिप्रेशेंट्स या मनोचिकित्सा और एंटीडिप्रेशेंट्स का संयोजन शामिल हैं - इन विकल्पों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें!"



सहायता के लिए संसाधन

Mount Sinai Hospital - प्रसूति मानसिक स्वास्थ्य

कार्यक्रम (700 University Ave)

416-586-4800 ext. 8325

मनोचिकित्सीय देखभाल, समर्थन समूह

संदर्भ पत्र आवश्यक है

Sunnybrook Hospital - महिलाओं का मूड और चिंता

क्लिनिक, प्रजनन संक्रमण (2075 Bayview Ave)

416-480-5677

मनोचिकित्सीय देखभाल, चिकित्सा, शिक्षा

संदर्भ पत्र आवश्यक है

Women's College Hospital - Rप्रजनन जीवन चरण

कार्यक्रम (76 Grenville Street, 7th floor)

416-323-6230

मनोचिकित्सीय देखभाल, शिक्षा, मनोचिकित्सा, नशा परामर्श,

पालन-पोषण समर्थन

परिवार के डॉक्टर या दाई से संदर्भ आवश्यक है

Support for Father's Mental Health

www.fathersmentalhealth.com

Father's Mental Health Assessment and Treatment -

St. Joseph's Hospital - (30 Queensway, 3rd floor)

416-530-6825

संदर्भ पत्र आवश्यक है

Women's College Hospital - Mother Matters

416-323-6356

मूड/समायोजन चुनौतियों वाले माता-पिता के लिए 8 सप्ताह का ऑनलाइन समर्थन समूह - गोपनीय चर्चा बोर्ड (कोई वीडियो कॉल्स या बैठकें नहीं)

वेबसाइट पर पंजीकरण करें

माइंडफुलनेस-आधारित चिकित्सा समूह या पोस्टपार्टम समर्थन

समूह - Mount Sinai Hospital

416-586-4800 ext.8325

मनोचिकित्सक द्वारा अनुसरण करना आवश्यक है, चिकित्सक से संदर्भ की आवश्यकता है

बुधवार को 1-2:45pm के बीच 8 सप्ताह के लिए समूह

देर से हानि शोक समर्थन समूह - Mount Sinai Hospital

416-586-4800 ext. 8352

20+ सप्ताह के बाद की हानि, या नवजात मृत्यु, स्व-संदर्भ या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संदर्भ, सोमवार को 10:30-12pm

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Patient Label

Mother's OB or Doctor's Name:

Doctor's Phone #:

Since you are either pregnant or have recently had a baby, we want to know how you feel. Please place a **CHECK MARK (✓)** on the blank by the answer that comes closest to how you have felt **IN THE PAST 7 DAYS**—not just how you feel today. Complete all 10 items and find your score by adding each number that appears in parentheses (#) by your checked answer. This is a screening test; not a medical diagnosis. If something doesn't seem right, call your health care provider regardless of your score.

Below is an example already completed.

I have felt happy:
Yes, all of the time _____ (0)
Yes, most of the time ☒ (1)
No, not very often _____ (2)
No, not at all _____ (3)

This would mean: "I have felt happy most of the time" in the past week. Please complete the other questions in the same way.

1. I have been able to laugh and see the funny side of things:
As much as I always could _____ (0)
Not quite so much now _____ (1)
Definitely not so much now _____ (2)
Not at all _____ (3)
2. I have looked forward with enjoyment to things:
As much as I ever did _____ (0)
Rather less than I used to _____ (1)
Definitely less than I used to _____ (2)
Hardly at all _____ (3)
3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong:
Yes, most of the time _____ (3)
Yes, some of the time _____ (2)
Not very often _____ (1)
No, never _____ (0)
4. I have been anxious or worried for no good reason:
No, not at all _____ (0)
Hardly ever _____ (1)
Yes, sometimes _____ (2)
Yes, very often _____ (3)
5. I have felt scared or panicky for no good reason:
Yes, quite a lot _____ (3)
Yes, sometimes _____ (2)
No, not much _____ (1)
No, not at all _____ (0)
6. Things have been getting to me:
Yes, most of the time I haven't been able to cope at all _____ (3)
Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual _____ (2)
No, most of the time I have coped quite well _____ (1)
No, I have been coping as well as ever _____ (0)

7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping:
Yes, most of the time _____ (3)
Yes, sometimes _____ (2)
No, not very often _____ (1)
No, not at all _____ (0)
8. I have felt sad or miserable:
Yes, most of the time _____ (3)
Yes, quite often _____ (2)
Not very often _____ (1)
No, not at all _____ (0)
9. I have been so unhappy that I have been crying:
Yes, most of the time _____ (3)
Yes, quite often _____ (2)
Only occasionally _____ (1)
No, never _____ (0)
10. The thought of harming myself has occurred to me: *
Yes, quite often _____ (3)
Sometimes _____ (2)
Hardly ever _____ (1)
Never _____ (0)

TOTAL YOUR SCORE HERE ►

Thank you for completing this survey. Your doctor will score this survey and discuss the results with you.

Verbal consent to contact above mentioned MD witnessed by: