

பெற்ற பிறகு ஏற்படும் மனச்சோர்வு என்றால் என்ன?



பெற்ற பிறகு ஏற்படும் மனச்சோர்வு என்பது, குழந்தை பிறந்ததற்குப் பிறகு **10% முதல் 22%** பெண்கள் வரை பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நிலையாகும். பெண்களில் **60%** பேர், மனச்சோர்வின் முதல் கட்டத்தை இந்த பிறப்பிற்குப் பிறக்காலத்தில் அனுபவிக்கிறார்கள். இந்த காலப்பகுதியில், **எஸ்ட்ராதையோல் (estradiol) மற்றும் பிரொஜெஸ்டிரோன் (progesterone)** எனும் ஹார்மோன்களில் விரைவான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன, இது மனநிலையின் மாற்றங்களுக்கு காரணமாக இருக்கலாம். பெற்ற பிறகு மனச்சோர்வை அனுபவிப்பது, நீங்கள் "மோசமான தாய்" என்பதைக் குறிக்கவில்லை - உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட சில காரணிகள் உங்கள் மனநிலையை பாதிக்கின்றன என்பதைக் மட்டும் க்கிறது.

இது பிற வகை மனச்சோர்வுகளிலிருந்து மாறுபடுகிறது, ஏனெனில் இதன் அறிகுறிகள் தாய்மை மற்றும் குழந்தையை **பராமரிப்பதனுடன் தொடர்புடைய அழுத்தங்களை நேரடியாக சந்திக்கும்**. பெற்ற பிறகு மனச்சோர்வு, கர்ப்ப காலத்திலிருந்தே தொடங்கி, பிறப்புக்குப் பின் ஒரு ஆண்டுவரை தோன்றலாம்; இது சில **வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள்** நீடிக்கக்கூடும். பெற்ற பிறகு **மனச்சோர்வு என்பது பொதுவானதும்** சிகிச்சை வழங்கக்கூடியதுமான ஒரு நிலையாகும். ஆனால் இதை கண்டறிந்து சரிவர சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், இது நீடித்த மனச்சோர்வாக மாறக்கூடும்.



"**பேபி ப்ளூஸ்**" (Baby Blues) என்பது இதைவிட மெதுவான நிலையாகும். இது பிரசவத்திற்குப் பின் 3-4 நாட்களுக்குள் தோன்றி, 7வது நாளில் உச்சத்தில் இருக்கும், மற்றும் 2 வாரங்களுக்குள் மறைந்துவிடும். இது **30% முதல் 75%** postpartum பெண்கள் வரை பாதிக்கக்கூடும். Baby blues என்பது மென்மையான அறிகுறிகளுடன் காணப்படும் மற்றும் பொதுவாக சிகிச்சை தேவைப்படாததாகும்.

பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் அவதிப்பாடுகள்

- மனநிலை தாழ்வு
- தூங்குவதில் சிரமம் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிகமாக தூங்குவது
- தொடர்புடைய பெரும்பாலான செயல்களில் ஆர்வம் அல்லது மகிழ்ச்சி குறைவாக இருப்பது
- தன்னை மதிக்காத உணர்வு, குற்றவுணர்வும் அல்லது மதிப்பற்றதாக உணர்வதும்
- சோர்வான நிலை
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- உணவு (பசி) மாற்றங்கள் அல்லது உடல் எடையில் மாற்றங்கள்
- மற்றவர்கள், நீங்கள் இயல்பை விட மிக கவலையுடன் அல்லது மெதுவாக நடக்கிறீர்கள் என்று பார்க்கிறார்கள்
- தன்னை அல்லது குழந்தையை சேதப்படுத்தும் எண்ணங்கள், திட்டங்கள், அல்லது முயற்சிகள்
- அன்புக்குரியவர்கள், குழந்தை, குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்வது
- குழந்தையுடன் நெருக்கம் உருவாக்குவதில் சிரமம்
- புதிய பொறுப்புகள் மன அழுத்தமாக உணர்வது
- தாயாக இருக்க நீங்கள் பொருத்தமானவர் அல்ல என்ற உணர்வு
- தனியாகவும், யாரும் இல்லை போலவும் உணர்வது

இந்த உணர்வுகள் அல்லது அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள். இந்த சவாலான மாற்றத்தை நீங்கள் கடந்து செல்ல அவர்கள் இங்கே உதவுகிறார்கள்!

ஆபத்து காரணிகள்

- கர்ப்பம் ஏற்கும் காலத்தில் இருந்த மனச்சோர்வு
- கர்ப்பம் ஏற்கும் காலத்தில் கவலை அல்லது பதட்டம்
- கர்ப்பம் ஏற்கும் காலத்தில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் தரும் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்
- சமுதாய ஆதரவு குறைவாக இருப்பது
- தனிப்பட்ட அல்லது குடும்பத்திலுள்ள மனச்சோர்வு வரலாறு

பெற்ற பிறகு ஏற்படும் மனோவிகாரம்

- பெற்ற பிறகு ஏற்படும் மனச்சோர்வில் 'மனோவிகாரச் சிறப்புகள்' காணப்படலாம்
- இதில், மற்றவர்கள் கேட்க முடியாத ஒலிகளை கேட்பது, அவர்கள் பார்க்க முடியாத விஷயங்களை பார்ப்பது, அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தோன்றாத நம்பிக்கைகளை உடையிருப்பது ஆகியவை அடங்கும்.
- சில நேரங்களில், இந்த குரல்கள் உங்கள் குழந்தையை சேதப்படுத்தச் சொல்லக்கூடும்

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்குத் தோன்றினால், தயவுசெய்து உடனடியாக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகுங்கள்.

நீங்கள் ஏன் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்?



நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு சுகாதார வழங்குநருடன் பேசுவது உங்கள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் ஏன் முக்கியம்?

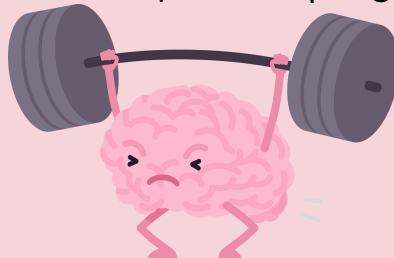
குழந்தையில் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்கள்:

- பிரசவ முடிவுகள் மோசமாக ஆகும்
- தாய்பாலூட்டுவதில் சிரமங்கள்
- பிறந்த உடனே ஏற்படும் புதுதாய் குழந்தை சிக்கல்கள் அதிகரிக்கும்
- வளர்ச்சியில் தாமதம்
- உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம்
- நடத்தை மற்றும் இணைப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள்

தாயில் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்கள்:

- குழந்தையுடன் உள்ள நெருக்கம் குறைவது
- அன்றாட செயல்களில் சிரமங்கள்
- நிலையான மனச்சோர்வு நிலை
- தற்கொலை அபாயம் அதிகரித்திருக்கும்
- சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால், இது நீடித்த மனச்சோர்வுக்கு வழிவகுக்கலாம்

மனச்சோர்வு குறைவது குழந்தைக்கும் தாயிற்கும் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்!



அப்படியானால், பெற்ற பிறகு ஏற்படும் மனச்சோர்வுக்கு நாம் என்ன செய்யலாம்?

வாழ்க்கைமுறை சார்ந்த சிகிச்சைகள்:

- உடற்பயிற்சி செயல்கள்! உங்கள் குழந்தையுடன் அல்லது குழந்தையில்லாமலே செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி, மனநிலையை மேம்படுத்தும் என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- மிகுந்த உறக்கத்தை முன்னிலைப்படுத்துங்கள் - மற்றும் முடிந்தால் சில பொறுப்புகளை உங்கள் துணைவர்க்கு ஒப்படைங்கள்.
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிடுங்கள் - சமுதாய ஆதரவு மிகவும் முக்கியமானது!



மருத்துவ சிகிச்சைகள்:

- உளவியல் சிகிச்சை: CBT (அறிவு மற்றும் நடத்தை சிகிச்சை) அல்லது IPT (உறவுகள் சார்ந்த சிகிச்சை) என்பது போன்று சான்றுகளால் உறுதி செய்யப்பட்ட மிக முக்கியமான சிகிச்சைகள்..
- மற்ற சிகிச்சைகள் ஆக, மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் (antidepressants) அல்லது உளவியல் சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகளின் சேர்க்கை இருக்கலாம் - இந்த விருப்பங்களைப் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் கேளுங்கள்!

ஆதரவுக்கான வளங்கள்



Mount Sinai Hospital - Perinatal Mental Health Program

(700 University Ave)

416-586-4800 ext. 8325

மனநல பராமரிப்பு, ஆதரவு குழுக்கள்
பரிந்துரை படிவம் தேவை

Sunnybrook Hospital - Women's Mood and Anxiety Clinic,

Reproductive Transitions (2075 Bayview Ave)

416-480-5677

மனநல பராமரிப்பு, சிகிச்சை (therapy), கல்வி
பரிந்துரை படிவம் தேவை

Women's College Hospital - Reproductive Life Stages

Program (76 Grenville Street, 7th floor)

416-323-6230

மனநல பராமரிப்பு, கல்வி, உளவியல் சிகிச்சை (therapy),
போதைப்பொருள் ஆலோசனை, பெற்றோருக்குரிய
ஆதரவு

குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியின்
பரிந்துரை

Support for Father's Mental Health

www.fathersmentalhealth.com

Created by: Vikita Mehta

Reviewed by: Dr. Genevieve Rochon-Terry

Father's Mental Health Assessment and Treatment - St.

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

416-530-6825

பரிந்துரை படிவம் தேவை

Women's College Hospital - Mother Matters

416-323-6356

மனநிலை/சரிசெய்தல் சவால்களைக் கொண்ட
பெற்றோருக்கான 8 வார ஆன்லைன் ஆதரவு குழு -
ரகசிய விவாதப் பலகை (வீடியோ அழைப்புகள் அல்லது
கூட்டங்கள் இல்லை)
இணையதளத்தில் பதிவு செய்யவும்

Mindfulness-Based Therapy Group or Postpartum Support

Group - Mount Sinai Hospital

416-586-4800 ext.8325

ஒரு மனநல மருத்துவரால் பின்பற்றப்பட வேண்டும்,
மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவை.

Group for 8 weeks on Wednesdays 1-2:45pm

Late Loss Bereavement Support Group - Mount Sinai Hospital

416-586-4800 ext. 8352

20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாரங்களுக்குப் பிறகு
குழந்தை இழப்பு, அல்லது பிறந்த குழந்தை இறப்பு, சுய
பரிந்துரை அல்லது சுகாதார வழங்குநரிடமிருந்து
பரிந்துரை

திங்கட்கிழமைகளில் இரவு 10:30-12 மணி வரை

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: