

# 'பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம்' (PNDA)

## Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Tamil

# 'பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம்' (PNDA)

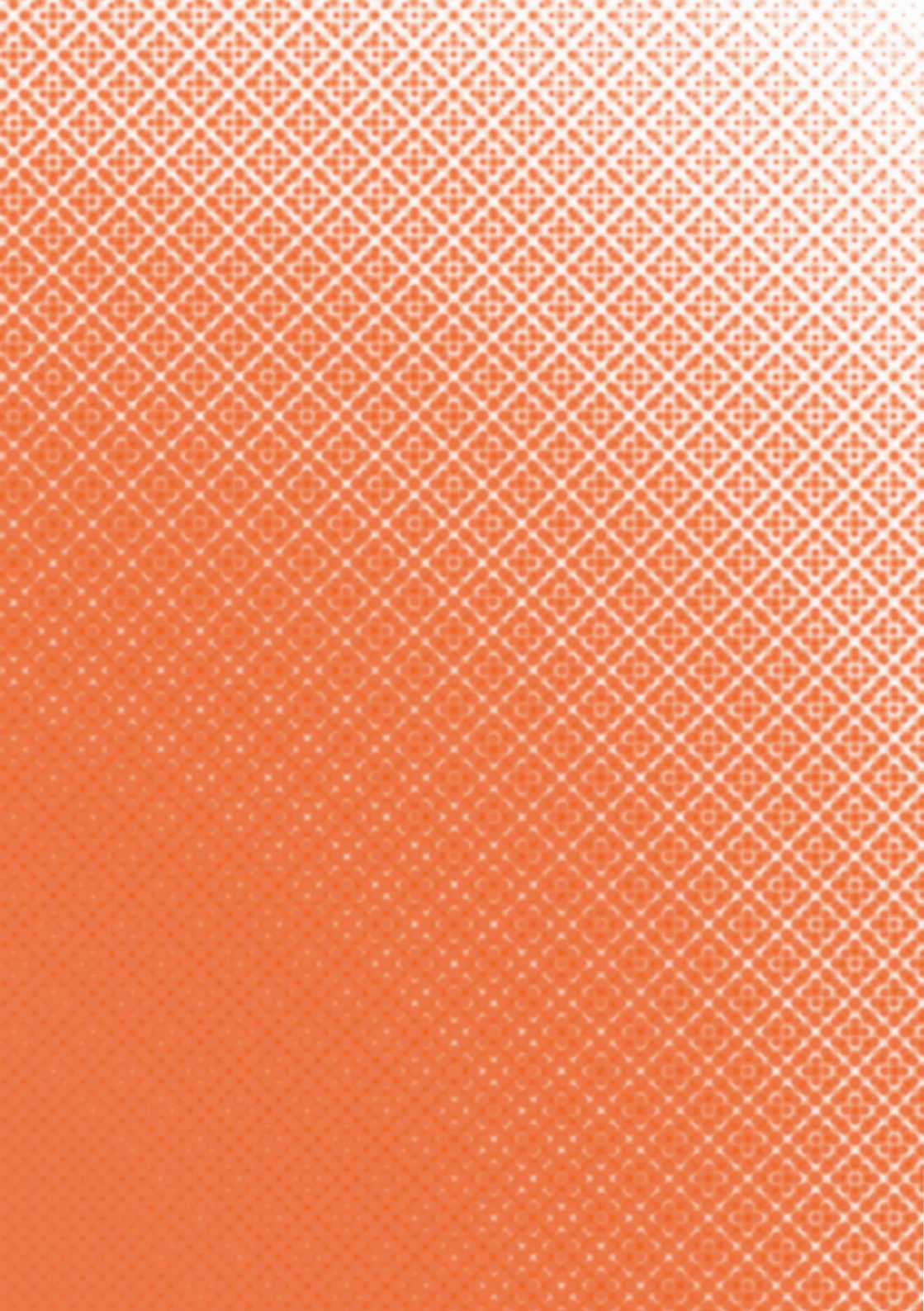
**WayAhead**  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pymont 2209

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

# உள்ளடக்கம்

பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம்' (Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)) என்றால் என்ன?	5
PNDA யாருக்கு ஏற்படலாம்?	5
அது எப்போது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும்?	6
PNDA இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் என்னவாக இருக்கும்?	7
இது எவ்வளவு பொதுவானது?	8
பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சி	8
செயலூக்கம் மிக்க சிகிச்சை	9
யாராவதொருவரைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?	10
உபயோகமுள்ள தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் வலைத்தலங்கள்	12
மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை	12
பொறுப்புத் துறப்பு	13





# பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம்' (Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)) என்றால் என்ன?

பேறுகால மனச்சோர்வும், பதட்டமும் பிரசவத்திற்கு முன்பும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் ஏற்படும்.

“Perinatal” (பேறுகாலம்) என்பது பிரசவத்திற்கு முன்னும், பின்னும் உள்ள சமீப காலத்தைக் குறிக்கும், மற்றும் ‘பிரசவத்திற்குப்-பிறகான’ என்ற அர்த்தமுடைய “postnatal” என்ற சொல்லை விட இது சிறந்ததெனத் தெரிவு செய்யப்படுகிறது, இதன் அறிகுறிகள், சிலருக்கு கர்ப்பகாலத்தில், அல்லது குழந்தை பிறப்பதற்கான நேரம் நெருங்கும் நாட்களில் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக, பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும்/அல்லது பதட்டம் குழந்தை அல்லது பிள்ளை ஒன்று வரப் போகிறது என்பது தெரியவரும் நாளிலிருந்து குழந்தை வந்த பிறகு ஒரு ஆண்டு வரைக்கும் உள்ள காலப்பகுதியில் ஏற்படும். இந்தக் காலப் பகுதியை விவரிக்கப் பயன்படுத்தப்படக் கூடிய சொற்களில் “postpartum”, “antenatal”, அல்லது “puerperal” ஆகிய சொற்கள் உள்ளடங்கும்.

## PNDA யாருக்கு ஏற்படலாம்?

PNDA என்பது புதிய தாய்மார்களை மட்டுமே பாதிப்பதில்லை, எல்லா வகையான பெற்றோர்களுக்கும் இது ஏற்படலாம்: தந்தைமார்கள், குழந்தைகளைப் பெறாத பெற்றோர்கள், பாலினம் மாறியவர்கள், பிறந்த குழந்தையின் வெவ்வேறு பாலினத்தைச் சேர்ந்த பெற்றோர்கள், மற்றும் குழந்தையை மட்டும் கருவில் சுமந்த பதிலித்-தாய்கள் (surrogates) ஆகியோருக்கும் இது ஏற்படலாம். வளர்ப்புப் பராமரிப்பாளர்கள், தத்தெடுத்த பெற்றோர்கள் மற்றும் குடும்ப உறவினர்கள் ஆகியோரும் புதிய குழந்தை அல்லது பிள்ளை ஒன்றின் வருகையைப் பற்றிய பேறுகால மன-நலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகக்கூடும்.

## அது எப்போது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும்?

பெரும்பான்மையான புதுப் பெற்றோர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் மன-நிலையில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் இருக்கும்; உங்களுடைய குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளை வந்து சேர்வதற்கு முன்பான காலப்பகுதி அழுத்தம் மிக்கதாகவும், ஓரளவிற்கு அச்சமூட்டுவதாகவும் கூட இருக்கலாம். குழந்தை அல்லது பிள்ளை ஒன்று வந்துசேர்ந்த பிறகு, பல காரணங்களை முன்னிட்டு உணர்ச்சிகள் அலைமோதலாம்; புதிய குழந்தை ஒன்று மன-அழுத்தம் தருவதாய் இருக்கலாம், பல பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் நித்திரை குறைவிற்கு ஆளாகலாம், மற்றும் வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் புதியதொரு தினசரி வழக்கத்திற்குத் தம்மை சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இருந்தாலும் PNDA என்பது சிறிது வேறுபட்டதாகும்.

உங்களுடைய மன-அழுத்தம், கவலை, அல்லது சோக உணர்வுகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து சிறிது மேலதிக உதவி நாட வேண்டிய காலமாக அது இருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தைக்கு வேண்டியதைச் செய்து அதைப் பராமரிப்பதை PNDA கடினமாக்கக் கூடும். சரியான ஆதரவுதவியுடன் PNDA-யில் இருந்து குணம் அடையும் வீதம் மிக உயர்வு என்பது இங்கு நல்ல செய்தி. குறிப்பாக PNDA-யினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது அன்பிற்கு உரியவர்களிடமிருந்தும், நம்பிக்கைக்கு உரிய சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழிலாளர்களிடமிருந்தும் உதவி கிடைக்குமானால், அவர்கள் இப்போதும் குழந்தைக்கு வேண்டியதைச் செய்யும் உணர்திறன் மிக்க பராமரிப்பாளர்களாக இருக்கலாம்.

# PNDA இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் என்னவாக இருக்கும்?

நீங்கள் PNDA -யிற்கு ஆட்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டிய பல அறிகுறிகள் உள்ளன:

- வழக்கமாக இருப்பதை விட அதிகமாகக் கவலைப்படல்.
- உங்களால் சமாளிக்க இயலாததைப் போன்ற உணர்வு.
- வழக்கமாக இருப்பதை விட அதிகமாய் சோகமாக இருத்தல்.
- தான் எதற்கும் பிரயோசனமில்லை என்ற உணர்வு.
- உங்களுடைய குழந்தை, வாழ்க்கைத்துணைவர், அல்லது நண்பர்களில் ஆர்வம் இல்லாமல் போய்விட்ட நிலை.
- அன்றாட அலுவல்களைச் செய்வதில் அதிக சிரமப்படல்.
- தொடர்ந்து கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருத்தல்.
- உணவின் மீதான நாட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.
- கவனக் குவிவு இழப்பு.
- பாலுறவில் அல்லது நெருக்கத்தில் ஆர்வ இழப்பு.
- அதிக நேரத்திற்கு நீடிக்கும் சிடுசிடுப்பு மற்றும் சினம்.

நீங்களோ, நீங்கள் பராமரித்துவரும் ஒருவரோ இவற்றில் எதற்காவது ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், குறிப்பாக, அவை இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்துக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் உதவி நாடவேண்டியது முக்கியம் - உங்களுடைய உள்ளூர்ப்-பகுதிப் பொது மருத்துவர், 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலச் செவிலி'யைப் பார்ப்பது, அல்லது 'PNDA உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு' இலக்கமான 1300 726 306-வை அழைப்பது ஆகியன நீங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய முதல் நடவடிக்கைகளாகும்.

## இது எவ்வளவு பொதுவானது?

கர்ப்பத்தின் துவக்கத்திலிருந்து, குழந்தையின் முதல் பிறந்த நாள் வரை நீடிக்கும் காலத்தின் ஒரு பகுதியாக ஏதாவதொரு வகையான பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்திற்கு ஆஸ்திரேலியா முழுதும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 100,000 குடும்பங்கள் ஆளாகின்றன.

குழந்தையைப் பிரசவித்த 5 பெற்றோர்களில் ஒருவரும், குழந்தையைப் பிரசவிக்காத 10 பெற்றோர்களில் ஒருவர் வரைக்குமான பெற்றோரும் பேறுகாலப் பகுதியில் பிரச்சினைக்குரிய பதட்டம் மற்றும்/அல்லது மனச்சோர்விற்கு ஆளாகிறார்கள்.

## பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சி

பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சியானது குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து மூன்று வாரங்களுக்குள்ளாக ஏற்படுகிறது. பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தைப் போல பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சியும், குறிப்பாக ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்படும் பொழுது, சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுதவிகளுக்கு நல்ல பதிலளிக்கிறது.

குழந்தையைப் பிரசவித்த 1000 பெற்றோர்களில் 1 முதல் 2 வரையானவர்களுக்கு அவர்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சி அரிதானது என்றாலும், அது பாரதூரமானதாக இருக்கலாம், அத்துடன் பெற்றோருக்கும், குழந்தைக்கும் அது ஆபத்தை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கலாம்.

உங்களுக்கோ, நீங்கள் பராமரித்துவரும் யாராவது ஒருவருக்கோ பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதும் இருக்குமானால், மருத்துவர் ஒருவரை உடனடியாகப் பார்க்கவேண்டியது முக்கியம்



- காரணமில்லாத நடத்தை மற்றும்/அல்லது எண்ணங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - இதில் சித்தப்பிரமை உள்ளடங்கும், உதாரணத்திற்கு, குழந்தைக்குத் தீங்கு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பிரமை.
- யதார்த்தமான உண்மை-நிலையுடன் தொடர்பு அற்றுப்போகாதல், அல்லது யதார்த்தத்தைப் பற்றிய உறுதியற்ற உணர்வு - இல்லாத விடயங்களைப் பார்ப்பது அல்லது காதால் கேட்பது ஆகியன இதில் உள்ளடங்கக்கூடும்.
- புரிந்துணர்வுகளில் அவதானிக்கத்தக்க, மற்றும் காரணமற்ற மாற்றம், உண்மையற்ற விடயங்கள் உண்மையானவை என்று நம்புவது ஆகியன இதில் உள்ளடங்கும்.
- தனக்கு அல்லது குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதைப் பற்றிய சிந்தனைகள்.

இந்த அறிகுறிகள் எல்லா நேரங்களிலும் இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால், அந்த அறிகுறிகள் தணிந்துவிட்டது போலத் தோன்றினாலும், அவற்றைப் புறக்கணித்துவிடக் கூடாது.

இது கவலையூட்டுவதாக இருக்கலாம், ஆனால், சரியான சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுதவியுடன் பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனப் பிறழ்ச்சி குறையும் வீதம் அதிகம் என்பதைத் தயவுசெய்து நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## செயலூக்கம் மிக்க சிகிச்சை

பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்திற்காக ஆரம்ப நிலையிலேயே உதவி நாடினால் இன்னும் விரைவான குணமடைவு ஏற்படலாம், மற்றும் உங்கள் மீதும், உங்களுடைய பிள்ளையின் மீதும், உங்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பவர்கள் மீதும் (வாழ்க்கைத்துணைவர், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்) ஏற்படும் தாக்கம் குறையலாம்.

கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள் நிறைய உள்ளன, மற்றும் உங்களுடைய மன-நலத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகள் எதையும் குறித்து உங்களுடைய ஜீ.பீ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலச் செவிலி'யுடன் பேசுவது முதல் கட்ட நடவடிக்கையாகும். கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகளைப் பற்றியும், உங்களுக்கு ஏற்ற சிகிச்சைத் தெரிவுகளைப் பற்றியுமான மேலதிகத் தகவல்களை அவர்களால் உங்களுக்குக் கொடுக்க இயலும்.

உங்களுடைய கவலைகளைப் பற்றி உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணைவர், நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் நீங்கள் பேசினால், உங்களுடைய எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் அவர்களால் தெரிந்துகொள்ள இயலும், மற்றும் இந்தக் காலத்தின் ஊடாக உங்களுக்கு உதவியாக இருக்க அவர்களால் இயலும். பேறுகால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தை அனுபவித்த மற்றவர்களுடன் பேசுவது உதவியாக இருக்கும், இதன் மூலம் அவர்களின் தனிப்பட்ட கதையைப் பற்றி நீங்கள் செவிமடுக்கலாம் மற்றும் அவர்கள் குணமடைந்த விதம் உங்கள் சொந்த பயணத்தில் ஒரு உத்வேகத்தை அளிக்கலாம்.

நீங்கள் விரும்பும் அளவிற்கான பராமரிப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை, அல்லது முன்னேற்றம் எதுவும் இல்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், இரண்டாவது அபிப்பிராயம் ஒன்றை நாடுங்கள்.

## யாராவதொருவரைப் பற்றிக் கவலைப்பட டுக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?

உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணைவர், நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்துவருடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் அல்லது நடத்தையில் மாற்றங்கள் எதையும் கவனித்தீர்களா? அவர்களால் நிலமையைச் சமாளிக்க இயலாதது போல் தெரிகிறதா? அவர்கள் மன-அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டிருக்கிறார்களா? எப்போதும் இல்லாததைப் போல வீட்டில் பொருட்கள் அங்குமிங்கும் கிடக்கின்றனவா? நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரைப் பார்க்கவோ, தனது வாழ்க்கைத்துணைவரோடு நேரம் கழிக்கவோ விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கிறாரா? வெளியில் போகாமல் இருக்கிறாரா? மன-நிலை மாற்றங்கள் உள்ளனவா? சிறு விடயங்களைப் பற்றிக் கூட அதிகமாக சினப்படுகிறாரா?

PNDA -வின் அறிகுறிகளுக்கு ஆட்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் தேவைப்படுவது எல்லாம் உணர்வுரீதியான, நடைமுறையான ஆதரவுதவிகள் மட்டுமே. பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் இந்த உதவிகளைச் செய்யலாம்:

- அவர்கள் சொல்வதை நல்ல விதமாக செவிமடுத்துக் கேட்பது - அவர் சொல்வது என்ன என்பதையும், அவர்களுடைய உணர்வுகள் என்ன என்பதையும் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள்.
- அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று அடிக்கடி பாருங்கள் - அவர் சொல்வதை காதுகொடுத்துக் கேட்பதற்கும் மேல், அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று அவரையும் கேளுங்கள், அத்துடன் அவர்களுடைய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- அவருக்கு உதவி செய்ய முன்வாருங்கள் - வீட்டு வேலைகளில் அதிகமாக உதவுங்கள், மற்றும் நண்பர்களுடன் அவர் வெளியே செல்லும் பொழுது, அவர் ஓய்வெடுக்கும் பொழுது அல்லது வாழ்க்கைத்துணைவருடன் அவர் தனியாக நேரம் கழிக்கச் செல்லும்பொழுது குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ள முன்வாருங்கள்.
- அவர் நித்திரை கொள்ள உதவுங்கள் - இரவில் நன்றாக உறங்குவது ஒரு பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். குழந்தைக்கு இரவில் சிறிது நேரத்திற்கு, அல்லது முழு இரவிற்கும் உணவு ஊட்டும் பொறுப்பை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்வது அவருக்கு ஒரு பெரும் உதவியாக இருக்கும்.

உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவரோ, நண்பரோ குடும்ப அங்கத்தவரோ தனியாக இல்லை என்றும், அவருக்கான உதவிகள் நிறைய உள்ளன என்றும் அவருக்கு உறுதியளிப்பதும் ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.

இந்தத் தகவல்கள் WayAhead's PNDA வின் பின்வரும் வலைத்தலத்திலிருந்து பெறப்பட்டன: <http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

மேலதிகத் தகவல்களுக்குத் தயவுசெய்து இந்த வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

# உபயோகமுள்ள தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் வலைத்தலங்கள்

PANDA தேசிய உதவி இணைப்பு -  
1300 726 306

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

## WayAhead விபரத்-திரட்டு -

NSW மாநிலத்தில் உள்ள மன-நலம்  
சம்பந்தப்பட்ட சேவைகளின் விரிவான  
பட்டியல் ஒன்றை அளிக்கும் இணைய  
வளம் - [www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

'மன-நலத் தகவல் சேவை (Mental Health  
Information service) - 1300 794 991

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

MumMoodBooster

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

'பியோண்ட்-ப்ளூ' (Beyond Blue) -

1300 22 4636

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

'ஆஸ்திரேலிய உளவியலாளர் சங்கம்'  
(Australian Psychological Society) -

1800 333 497

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



## மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை

மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவு செய்து 'தொலைபேசி  
மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை'யை 131 450-இல் அழையுங்கள்.

## பொறுப்புத் துறப்பு

இந்தத் தகவல்கள் கல்வி நோக்கத்திற்கானவை. தகவல் ஏடுகளாலோ, வலைத்தலங்களாலோ மக்களின் நிலை என்ன என்று கண்டறிய இயலாது என்பதனால், தேவைப்படும் பொழுது தொழில்-வல்லுனர் அறிவுரையைப் பெறவேண்டியது அனைத்து வேளைகளிலும் முக்கியம். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பற்றிய பின்னூட்டல்களை WayAhead ஊக்குவித்து அவற்றைப் பற்றிய கருத்துரைகளை வரவேற்கிறது. WayAhead – Mental Health Association NSW -இற்குத் தெரிவிக்கப்படும் ஒரு ஏற்புக்கூற்றுடன் இந்தத் தகவல் ஏடு மீளுற்பத்தி செய்யப்படலாம்.

### 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





