

پیرینیٹل (بچے کی پیدائش سے
تعلق رکھنے والی) ڈپریشن اور
اینگزائٹی (گھبراہٹ) (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Urdu

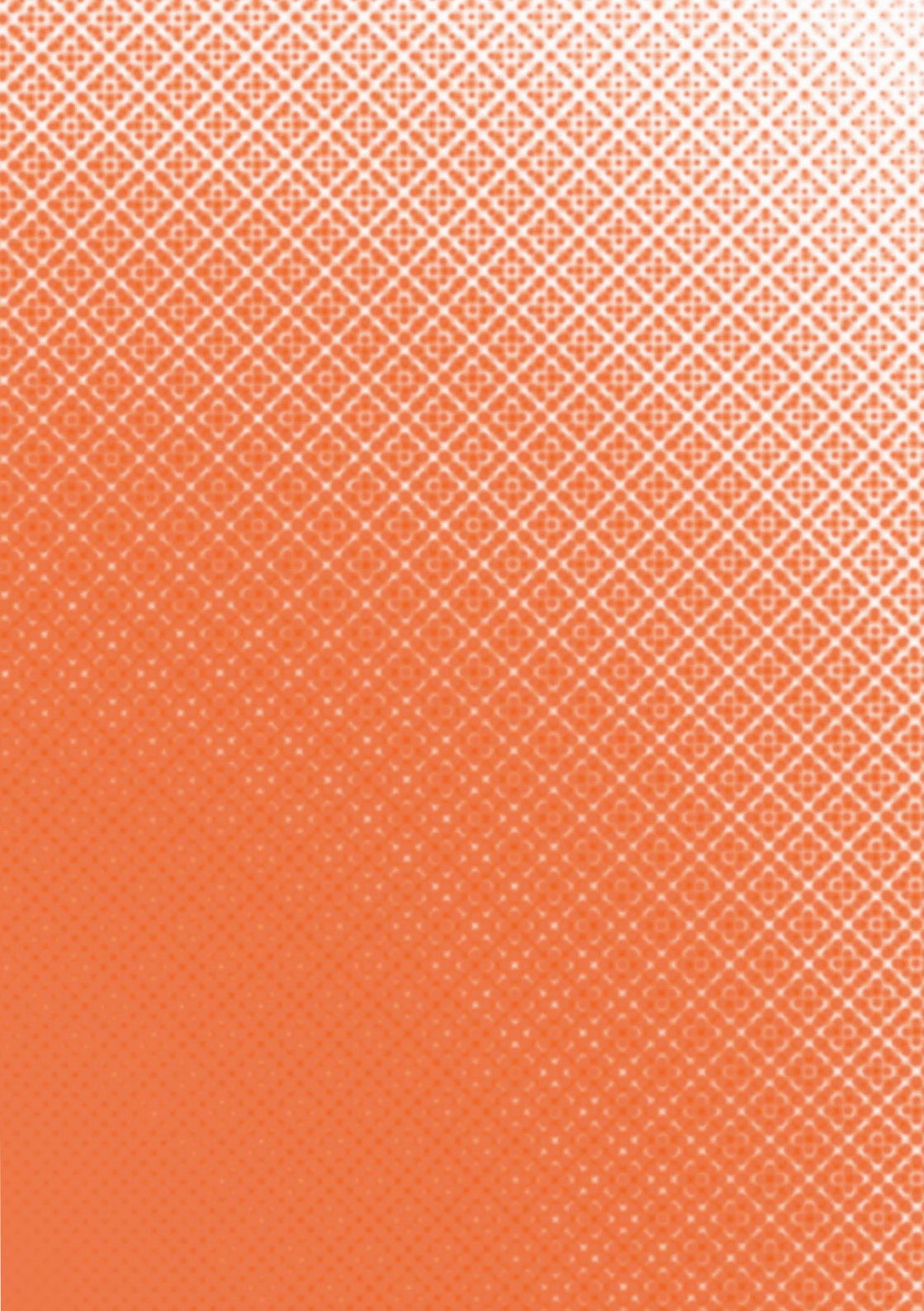
پیرینیٹل (بچے کی پیدائش سے
تعلق رکھنے والی) ڈپریشن اور
اینگزائٹی (گھبراہٹ) (PNDA)

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

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

موضوعات

- 5 پیرینیٹل ڈپریشن اور اینگزائٹی (PNDA)
کا کیا مطلب ہے؟
- 5 PNDA کسے ہو سکتی ہے؟
- 6 یہ مسئلہ کب بنتی ہے؟
- 7 کن نشانیوں پر نظر رکھنی چاہیے
- 8 یہ کتنی عام ہے؟
- 8 پوسٹ نیٹل (بچے کی پیدائش کے بعد)
سائیکوسس
- 9 اس کا کامیاب علاج
- 10 کیا آپ کو کسی اور کے متعلق فکر ہے؟
- 12 کارآمد فون نمبر اور ویب سائٹس
- 12 انٹریپرٹ (زبانی مترجم) سروس
- 13 اعلان دستبرداری



بچے کی پیدائش سے تعلق رکھنے والا (گھبراہٹ) کا کیا مطلب ہے؟

پیرینیٹل ڈپریشن اور گھبراہٹ (اینگزائٹی) (PNDA) بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں ہوتی ہے۔

پیرینیٹل کا مطلب بچے کی پیدائش کے آس پاس کا وقت ہے اور اس لفظ کو اس وجہ سے ”پوسٹ نیٹل“ یعنی ”پیدائش کے بعد“ کے لفظ سے بہتر سمجھا جاتا ہے کہ کچھ لوگوں میں یہ مسائل حمل کے دوران یا بچے کی پیدائش سے پہلے ظاہر ہو سکتے ہیں۔

عام طور پر، پیرینیٹل ڈپریشن اور/یا اینگزائٹی ان مسائل کو کہا جاتا ہے جو حمل یا بچے کی آمد کا پتہ چلنے کے وقت سے لے کر بچے کی آمد کے بعد ایک سال تک کے عرصے میں ہوں۔ اس عرصے کے لیے جو دوسرے الفاظ استعمال ہو سکتے ہیں، وہ ”پوسٹ پارٹم“، ”اینٹی نیٹل“ یا ”puerperal“ ہیں۔

PNDA کسے ہو سکتی ہے؟

PNDA صرف نئی ماؤں کو ہی نہیں ہوتی بلکہ یہ سبھی طرح کے والدین کو ہو سکتی ہے: باپوں اور non-birth parents (بچے کو جنم نہ دینے والے والدین)، جنم دینے والے ٹرانس والدین اور مختلف صنفوں کے والدین (gender diverse) اور سڑوگیٹ (کسی اور کا بچہ اپنے پیٹ میں پالنے والی) خواتین۔ فوسٹر (لے پالک) نگران،

بچہ گود لینے والے والدین اور خاندان کے دوسرے لوگوں کو بھی بچے کی پیدائش یا خاندان کا حصہ بننے پر ذہنی صحت کے پیرینٹل مسائل ہو سکتے ہیں۔

یہ مسئلہ کب بنتی ہے؟

اکثر نئے والدین اور سنبھالنے والوں کے حال میں اونچ نیچ ہوتی رہتی ہے؛ ایک بچے کے آپ کے خاندان کا حصہ بننے سے پہلے کا دور ٹینشن والا بلکہ تھوڑا ڈراؤنا بھی ہو سکتا ہے۔ بچے کی پیدائش یا آمد کے بعد، کئی وجہوں سے جذبات بہت شدید ہو سکتے ہیں؛ ایک نیا بچہ سنبھالنا بہت مشکل ہو سکتا ہے، کئی والدین اور سنبھالنے والوں کو نیند کی کمی رہتی ہے اور سب لوگ ایک نئی روٹین کی عادت ڈال رہے ہوتے ہیں۔ لیکن PNDA ان چیزوں سے مختلف مسئلہ ہے۔

اگر آپ کو دو ہفتوں سے زیادہ عرصہ ذہنی دباؤ، فکر یا اداسی رہے تو یہ دوسروں کو بتانے اور زیادہ مدد حاصل کرنے کا وقت ہو سکتا ہے۔ PNDA کی وجہ سے آپ کے لیے اپنے بچے کو توجہ دینا اور اس کی دیکھ بھال کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اچھی اطلاع یہ ہے کہ درست مدد سے بہت سارے لوگوں کی PNDA ٹھیک ہو جاتی ہے۔ PNDA ہونے کے باوجود لوگ اپنے بچوں کو توجہ دینے والے اور حساس ہو سکتے ہیں، خاص طور پر تب جب انہیں اپنے پیاروں اور قابل بھروسا طبی عملے کا سہارا حاصل ہو۔

PNDA کی نشانیاں جن پر نظر رکھنی چاہیے

اگر آپ کے خیال میں شاید آپ کو PNDA ہو رہی ہے تو آپ کئی نشانیوں پر نظر رکھ سکتے ہیں:

- عام حالات کی نسبت زیادہ فکر کرنا
- یہ محسوس کرنا کہ آپ حالات کو نہیں سنبھال سکتے
- عام حالات کی نسبت زیادہ اداسی
- خود کو کسی قابل نہ سمجھنا
- اپنے بچے، جیون ساتھی یا دوستوں میں دلچسپی ختم ہو جانا
- روزانہ کے کام کرنا مشکل ہو جانا
- مسلسل فکر کرنا
- بھوک/کھانے میں تبدیلیاں
- دھیان برقرار نہ رکھ سکتا
- سیکس یا قربت میں دلچسپی ختم ہو جانا
- دیر تک چڑچڑاپن اور غصہ سوار رہنا

اگر آپ یا آپ کے کسی پیارے کو ان میں سے کوئی مسئلہ ہوتا رہا ہے، خاص طور پر اگر یہ مسئلہ دو ہفتوں سے زیادہ دیر رہا ہے، تو مدد لینا اہم ہے - آپ کے علاقے کا جی پی، چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس یا PNDA ہیلپ لائن - 1300 726 306 وہ پہلی جگہیں ہیں جن سے رابطہ کرنا اچھا ہو گا۔

یہ کتنی عام ہے؟

آسٹریلیا میں ہر سال 100,000 گھرانوں میں حمل کے شروع سے لے کر بچے کی پہلی سالگرہ تک کسی نہ کسی قسم کی پیرینیٹل ڈپریشن اور اینگزائٹی ہوگی۔

ہر 5 جنم دینے والے والدین میں سے 1 اور جنم نہ دینے والے ہر 10 والدین میں سے 1 کو حمل میں اور پیدائش کے بعد ایک سال تک کے عرصے میں پریشان کن اینگزائٹی اور/یا ڈپریشن ہوگی۔

پوسٹ نیٹل سائیکوسس

یہ سائیکوسس عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد تین ہفتوں کے اندر ہوتا ہے۔ پیرینیٹل ڈپریشن اور اینگزائٹی کی طرح پوسٹ نیٹل سائیکوسس پر بھی علاج اور مدد کا اچھا اثر ہوتا ہے، خاص طور پر تب جب اسے جلدی پہچان لیا جائے۔

ہر 1000 جنم دینے والے والدین میں سے 1 سے 2 تک کو بچہ جنم دینے کے بعد پوسٹ نیٹل سائیکوسس ہوتا ہے۔ بے شک پوسٹ نیٹل سائیکوسس بہت کم پایا جاتا ہے لیکن یہ بیماری شدید ہو سکتی ہے اور والدین اور بچے دونوں کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

اگر آپ میں یا آپ کے کسی پیارے میں نیچے دی گئی علامات میں سے کوئی علامت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے ملنا اہم ہے۔

- ایسا رویہ جس کی وجہ سمجھ نہ آتی ہو اور/یا سوچ میں بدلاؤ - جیسے بے وجہ خوف، مثال کے طور پر اپنے بچے کو نقصان پہنچنے کا خوف۔

• حقیقت سے تعلق ٹوٹ جانا یا حقیقت کے بارے میں یقین نہ ہونا - اس میں ایسی چیزیں دیکھنا یا آوازیں سننا شامل ہو سکتا ہے جو سچ مچ نہ ہوں۔

• سمجھ میں اہم تبدیلی جس کی وجہ نہ پتہ چلتی ہو جیسے ان چیزوں کو حقیقت ماننا جو حقیقت نہ ہوں۔

• خود کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کی سوچیں۔

ضروری نہیں کہ یہ علامات سارا وقت موجود ہوں لیکن انہیں کبھی معمولی نہیں سمجھنا چاہیے چاہے لگتا ہو کہ علامات کم ہو گئی ہیں۔

یہ فکر کی بات ہو سکتی ہے لیکن براہ مہربانی یاد رکھیں کہ درست علاج اور مدد سے بہت سے لوگوں کا پیرینیٹل سائیکوسس ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کا کامیاب علاج

پیرینیٹل ڈپریشن اور اینگنائٹی کے لیے جلد مدد حاصل کرنے سے آپ جلدی ٹھیک ہو سکتے ہیں اور آپ، آپ کے بچے اور آپ کی مدد کرنے والوں (جیون ساتھی، خاندان اور دوست) پر اس کے اثرات کم ہو سکتے ہیں۔

بہت سی مدد مل سکتی ہے اور پہلا قدم اپنے جی پی یا چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ نرس سے اپنی ذہنی صحت کے متعلق اپنی پریشانیوں پر بات کرنا ہے۔ وہ آپ کو تفصیل سے بتا سکتے ہیں کہ کونسی مدد ملتی ہے اور علاج کے مناسب طریقے کیا ہیں۔

اپنے جیون ساتھی، دوستوں یا رشتہ داروں سے اپنی پریشانیوں پر بات کریں تاکہ انہیں آپ کی سوچوں اور جذبات کا علم رہے اور وہ اس دور میں آپ کی بروقت مدد کر سکیں۔ ان دوسرے لوگوں سے بات کرنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے جنہیں پیرینیٹل ڈپریشن اور اینگزائٹی رہ چکی ہے۔ اس طرح آپ کو ان کی ذاتی کہانی پتہ چلے گی اور ان کے ٹھیک ہو جانے سے خود آپ کو اپنے سفر میں حوصلہ ملے گا۔

اگر آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو اتنی دیکھ بھال نہیں مل رہی ہے جتنی آپ کو چاہیے، یا اگر آپ کو لگتا ہو کہ کوئی بہتری نہیں آئی تو کسی اور ماہر سے رائے لیں۔

کیا آپ کو کسی اور کے متعلق فکر ہے؟

کیا آپ نے اپنے جیون ساتھی، کسی دوست یا رشتہ دار کے خیالات، جذبات یا رویے میں تبدیلیاں دیکھی ہیں؟ کیا اسے مشکلات اپنے بس سے باہر لگتی ہیں؟ کیا اسے ذہنی دباؤ ہے؟ کیا گھر ایسے بکھرا ہوا ہے جیسے عام طور پر نہیں ہوتا؟ کیا وہ دوستوں یا رشتہ داروں سے نہیں ملنا چاہتا یا اپنے جیون ساتھی کے ساتھ وقت نہیں گزارنا چاہتا؟ کیا وہ باہر نہیں نکلتا؟ موڈ میں اونچ نیچ رہتی ہے؟ کیا وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت چڑ جاتا ہے؟

جب کسی میں PNDA کی علامات ہوں تو اکثر اسے صرف جذباتی اور عملی سہارے کی ہی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ یہ سہارا اس طرح پیش کر سکتے ہیں:

- اچھے طریقے سے بات سنیں - دھیان دیں کہ وہ شخص کیا بتانا چاہتا ہے، وہ کیسا محسوس کر رہا ہے
- باقاعدگی سے اس کی خیریت پتہ کرتے رہیں - اچھے طریقے سے بات سننے کے ساتھ ساتھ، اس سے یہ بھی ضرور پوچھیں کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے اور اس کے جذبات کو صحیح مانیں۔

• مدد پیش کریں - گھر کے کاموں میں زیادہ ہاتھ بٹائیں یا بچے کا خیال رکھنے کی پیشکش کریں تاکہ وہ شخص دوستوں کے ساتھ باہر جا سکے، کچھ آرام کر سکے یا اپنے جیون ساتھی کے ساتھ اکیلے میں وقت گزار سکے۔

• اس کو سونے کے لیے مدد دیں - رات کی اچھی نیند سے بہت زیادہ فرق پڑتا ہے۔ اگر پوری رات یا رات کے کچھ حصے میں بچے کو دودھ پلانے کی ذمہ داری کوٹی اور سنبھال لے تو بہت فرق پڑتا ہے

اپنے جیون ساتھی، دوست یا رشتہ دار کو یہ تسلی دینا بھی اچھا ہے کہ وہ ان جذبات کے ساتھ اکیلا نہیں ہے اور اس کے لیے بہت سی مدد موجود ہے۔

یہ معلومات WayAhead کی PNDA ویب سائٹ سے لی گئی ہیں:
/http://PNDA.wayahead.org.au/what-is-PNDA

براہ مہربانی تفصیلی معلومات کے لیے ویب سائٹ دیکھیں۔

کارآمد فون نمبر اور ویب سائٹس

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

Beyond Blue: 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>
آسٹریلین سائیکولوجیکل سوسائٹی:
1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

- The PANDA National Helpline
1300 726 306
<https://www.panda.org.au/>

WayAhead ڈائریکٹری - آن لائن
ڈائریکٹری جس میں نیو ساؤتھ ویلز
میں ذہنی صحت کی خدمات کی پوری
فہرست موجود ہے:
<https://directory.wayahead.org.au/>

ذہنی صحت کے متعلق معلومات کی
فون لائن: 1300 794 991
www.wayahead.org.au/

انٹریپرٹ (زبانی مترجم) سروس



اگر آپ کو انٹریپرٹ کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی 131 450 پر ٹیلیفون انٹریپرٹ سروس
کو کال کریں۔

اعلان دستبرداری

ان معلومات کا مقصد تعلیم دینا ہے۔ نہ تو کوئی بروشر اور نہ ہی کوئی ویب سائٹ بیماریوں کی تشخیص کر سکتی ہے، اس لیے ضرورت کے وقت ہمیشہ پروفیشنل ماہر سے مشورہ اور/یا مدد لینا اہم ہوتا ہے۔ WayAhead چاہتی ہے کہ دی گئی معلومات کے متعلق آپ اپنی رائے اور تبصرے دیں۔ یہ معلوماتی پرچہ
WayAhead - Mental Health Association NSW کا ذکر کر کے دوبارہ شائع کیا جا سکتا ہے۔

WayAhead - Mental Health Association NSW

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

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



