

# ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Postpartum Mental Health)

## ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ (Postpartum Blues)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 'ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ' ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 1-2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨਾ
- ਬੇਸਬਰੇ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਔਖ
- ਆਪਣੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਦਲਾਅ ਲੱਗਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ।

## ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ (Postpartum Depression)

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿਆਕੁਲ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਾ ਲੈਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ/ ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

(If you are struggling, you are not alone.)

## ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

### (Questions or Need Help?)

1. ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
2. ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ **811** ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **1.877.303.2642** 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Healthy Parents, Healthy Children ਤੇ ਜਾਓ [www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca)