

# পেরিন্যাটাল হতাশা এবং উদ্বেগ সম্পর্কে জানার জন্য ছয়টি জিনিস



## 1 পেরিন্যাটাল হতাশা এবং উদ্বেগ খুবই সাধারণ ঘটনা

- পেরিনিটাল হতাশা বয়স, আয়, বর্ণ, জাতি বা শিক্ষাকে নির্বিশেষে যে কোনও গর্ভবতী বা নতুন পিতামাতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

## 2 এর অনেকগুলি সম্ভাব্য লক্ষণ রয়েছে। প্রতিটি ব্যক্তির আলাদা অনুভূতি বা উপসর্গ থাকতে পারে:

- মন খারাপ লাগা
- অভিভূত বা উদ্ভিন্ন বোধ করা
- দোষী বা অপরিপূর্ণ বোধ করা
- মুড সুইং করা – বাড়া বা কমা
- যা উপভোগ করতেন তা উপভোগ না করা
- ঘুমানো এবং খাওয়ার অভ্যাস আলাদা হয়ে যাওয়া
- আপনার শিশুর সম্পর্কে অতিরিক্ত চিন্তিত হয়ে পড়া
- হ্যালুসিনেশনে থাকা – যা সেখানে নেই এমন জিনিসগুলি দেখা বা শোনা

- নিজের বা নিজের শিশুর ক্ষতি করার কথা ভাবা

যদি আপনি যে জিনিসগুলি নেই তা দেখেন বা শোনেন তবে এটি একটি গুরুতর জরুরি অবস্থা (হ্যালুসিনেশন)। আপনার নিজেকে হত্যার চিন্তাভাবনা, বা আপনার সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা মাথায় আসলে এটিও একটি গুরুতর জরুরি অবস্থা। আপনার বা প্রিয়জনের এই চিন্তাভাবনা থাকলে 911 নম্বরে ফোন করুন।

## 3 গর্ভাবস্থায় যে কোনও সময় এবং প্রসবের পরে এক বছর অবধি লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে।

প্রসবকালীন হতাশা এবং / বা উদ্বেগ, শিশুর জন্মের আগেই গর্ভাবস্থায় ঘটে থাকে

- প্রসবের পরেই মনখারাপ এবং উদ্বেগের মতো কিছু অনুভূতি থাকা সাধারণ। এগুলি কয়েক সপ্তাহ অবধি স্থায়ী হতে পারে।
- প্রসবোত্তর হতাশা এবং / বা উদ্বেগ প্রসবের পরে ঘটে থাকে। এগুলি বেশ কয়েক সপ্তাহ স্থায়ী হতে পারে। চিকিৎসা ছাড়া, প্রসবোত্তর হতাশা এবং / অথবা উদ্বেগ সময়ের সাথে সাথে আরও খারাপ দিকে যেতে পারে।

## 4 পেরিন্যাটাল হতাশা এবং / অথবা উদ্বেগ আপনার কোনও ক্রটি নয়।

- পেরিনিটাল হতাশা এবং / বা উদ্বেগ সাধারণ ঘটনা এবং চিকিৎসাযোগ্য।
- আপনার চিকিৎসার ইতিহাস এবং কীভাবে আপনার শরীর স্ট্রেস বা হরমোনগুলির প্রতিক্রিয়া করে তা উদ্বেগ এবং / বা হতাশার কারণ হতে পারে।
- এক্ষেত্রে বন্ধু, পরিবার এবং সহকর্মীরা আপনাকে এবং আপনার শিশুর জন্য সহায়তা সরবরাহ করতে পারে। এটি আপনাকে পেরিনিটাল হতাশা এবং / বা উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করবে।

## 5 যত তাড়াতাড়ি চিকিৎসা করা হবে ততই ভালো।

- আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য আপনার শিশুর স্বাস্থ্য এবং বিকাশকে প্রভাবিত করে।
- চিকিৎসার বিকল্পগুলির মধ্যে থেরাপি (প্রশিক্ষিত পেশাদারের সাথে কথা বলা) এবং বিভিন্ন ওষুধ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর মধ্যে ওষুধ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যা গর্ভাবস্থায় বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় নিরাপদ।
- থেরাপি এবং চিকিৎসা ছাড়াও, কিছু মানুষ দেখেছেন যে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি তাদের স্ট্রেস কমাতে করতে সহায়তা করেছে: সমর্থন দল, ধ্যান, শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য। এগুলি পেরিনিটাল হতাশা এবং / অথবা উদ্বেগের লক্ষণগুলি হ্রাস করতেও সহায়তা করতে পারে।

## 6 সাহায্য সর্বদাই উপস্থিত।

- যদি আপনি যে জিনিসগুলি নেই তা দেখেন বা শোনেন তবে এটি একটি গুরুতর জরুরি অবস্থা (হ্যালুসিনেশন)। আপনার নিজেকে হত্যার চিন্তাভাবনা, বা আপনার সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা মাথায় আসলে এটিও একটি গুরুতর জরুরি অবস্থা। আপনার বা প্রিয়জনের এই চিন্তাভাবনা থাকলে 911 নম্বরে ফোন করুন।
- সাহায্য চাওয়া শক্তির লক্ষণ, দুর্বলতার নয়।
- আপনার ওবি(OB) / জিওয়াইএন(GYN), মিডওয়াইফ বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলে শুরু করুন। তারা আপনাকে আপনার অনুভূতিগুলি পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীদের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে।
- সহায়তা পাওয়ার অন্যান্য উপায়গুলির জন্য নীচের সংস্থানগুলি দেখুন।



Department  
of Health

পেরিনিটাল হতাশা এবং উদ্বেগ সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, দেখুন [www.health.ny.gov/pmad](http://www.health.ny.gov/pmad)  
বা কল করুন NYS Growing Up Healthy হটলাইনে 1-800-522-5006।