

اہم نکات

- بعد از ولادت ذہنی دباؤ (PPD) کی ذمہ دار آپ نہیں۔ یہ ایک طبی مسئلہ ہے جسے ٹھیک ہونے کے لیے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اکثر خواتین کو بچے کی پیدائش کے بعد PPD ہو جاتا ہے۔ حال ہی میں بچے کو جنم دینے والی خواتین میں یہ سب سے زیادہ پایا جانے والا مسئلہ ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو PPD ہے تو اپنے/اپنی معالج کو اس کے بارے میں بتائیں۔
- PPD کی وجہ سے آپ کے لیے اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ میں PPD کے اشارے یا علامات ہیں، تو اپنے/اپنی معالج کے ساتھ اس کے علاج کے متعلق بات کریں۔
- ذہنی دباؤ کی روک تھام مختلف قسم کی مشاورت کی مدد سے کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ میں ذہنی دباؤ ہونے کا اندیشہ ہے، تو اپنے معالج سے کسی صلاح کار سے ملاقات کے بارے میں مشورہ کریں۔

بعد از ولادت ذہنی دباؤ کیا ہے؟

بعد از ولادت ذہنی دباؤ (PPD) ایک طبی عارضہ ہے جو اکثر خواتین میں زچگی کے بعد ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ اداسی، بے چینی (پریشانی) اور تھکن ہوتی ہے جو زچگی کے بعد کافی عرصے تک رہتی ہے۔ ان احساسات کی وجہ سے آپ کے لیے اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ PPD بچے کی پیدائش کے بعد کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔ یہ عموماً بچے کی پیدائش کے 1 سے 3 ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔ اس سے شفا یاب ہونے کے لیے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

PPD حمل کے ساتھ وابستہ ذہنی دباؤ کی ایک قسم ہے۔ اس سے مراد وہ ذہنی دباؤ ہے جو حمل کے دوران یا زچگی کے بعد پہلے سال میں ہوتا ہے۔ حال ہی میں بچے کو جنم دینے والی عورتوں میں PPD سب سے زیادہ پائی جانے والی پیچیدگی ہے۔ اس سے متاثرہ خواتین کا تناسب 7 میں سے 1 (تقریباً 15 فیصد) تک پہنچ سکتا ہے۔

PPD کا شکار ہونے والی خواتین کی تقریباً نصف تعداد کے لیے، اپنی زندگی میں ذہنی دباؤ سے ان کا یہ پہلا واسطہ ہوتا ہے۔ اور ہو سکتا ہے ان میں حمل کے دوران ذہنی دباؤ کی شکایات اور علامات دیکھنے میں آئی ہوں۔ اگر آپ کو ایک حمل کے ساتھ PPD سے واسطہ پڑا ہے، تو اس بات کا امکان ہے کہ آئندہ آنے والے کسی حمل میں بھی اس سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔

PPD کی ذمہ دار آپ نہیں ہیں۔ اس کی وجہ سے آپ ایک بری خاتون یا بری ماں نہیں بن جاتیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو PPD ہے، تو اپنے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج سے بات کریں۔

کیا PPD وہی چیز ہے جس کو بے بی بلیوز (بچے کی پیدائش کے بعد عارضی ذہنی انتشار) کہتے ہیں؟

جی نہیں۔ PPD **بے بی بلیوز** کی نسبت زیادہ سنگین ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ بے بی بلیوز سے مراد اداسی کی کیفیات ہیں جو بچے کی پیدائش کے بعد ہو سکتی ہیں۔ بے بی بلیوز بچے کی پیدائش کے بعد 2 سے 35 دن کے اندر ہو سکتے ہیں اور 2 ہفتے تک رہ سکتے ہیں۔ اس میں نیند نہ آنے کا مسئلہ، موڈ کا اتار چڑھاؤ اور چڑچڑا پن ہو سکتا ہے، اور آپ کو بہت زیادہ رونا آ سکتا ہے۔ اگر آپ کو اداسی کی ایسی کیفیات کا سامنا ہے جن کی مدت 2 ہفتے سے زیادہ ہے، تو اپنے/اپنی معالج کو بتائیں۔ وہ یہ معلوم کرنے کے لیے معائنہ کر سکتا/سکتی ہے کہ آیا آپ PPD کا شکار ہیں۔

PPD کی علامات اور شکایات کیا ہیں؟

اگر آپ میں پانچ یا اس سے زیادہ علامات اور شکایات ایسی ہیں جو 2 ہفتے سے زیادہ تک رہتی ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو PPD ہو۔ کسی مرض کے اشاروں سے مراد وہ چیزیں ہیں جسے کوئی دوسرا شخص دیکھ سکتا ہے یا اس کے متعلق معلوم کر سکتا ہے، جیسا کہ جلد پر کوئی نشان یا کھانسی آنا۔ علامات وہ چیزیں ہیں جو آپ خود محسوس کرتی ہیں اور دوسرے ان کو نہیں دیکھ سکتے، جیسا کہ گلے میں سوزش یا چکر آنا۔

PPD کے اشاروں اور علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

آپ کے احساسات میں تبدیلی:

- ہر روز دن کے زیادہ تر حصے میں ذہنی دباؤ محسوس کرنا
- شرمندگی، جرم یا ناکامی کا احساس
- زیادہ تر وقت گھبراہٹ یا خوف کا احساس
- موڈ کا شدید اتار چڑھاؤ

آپ کی روزمرہ زندگی میں تبدیلیاں:

- ان چیزوں میں عدم دلچسپی جو آپ عموماً کرنا پسند کرتی ہیں
- ہر وقت تھکن کا احساس
- اپنے معمول سے بہت زیادہ یا بہت کم کھانا
- وزن بڑھنا یا کم ہونا
- نیند نہ آنا یا بہت زیادہ نیند آنا
- توجہ مرکوز کرنے اور فیصلے کرنے میں مشکل پیش آنا

اپنے اور اپنے بچے کے متعلق سوچنے کے انداز میں تبدیلی:

- اپنے بچے سے تعلق پیدا کرنے میں مشکل
- خود کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچنا
- خود کشی (اپنی زندگی ختم کرنے) کے متعلق سوچنا

اگر آپ کے خیال میں آپ میں PPD کے اشارے اور علامات ہیں، تو اپنے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج کو فوری طور پر کال کریں۔ آپ اور آپ کا/کی معالج کچھ ایسی چیزیں کر سکتے ہیں جس سے آپ کے احساسات میں بہتری آئے گی۔ اگر آپ کو یہ پریشانی ہے کہ آپ کہیں خود کو یا اپنے بچے کو نقصان نہ پہنچا لیں، تو ایمرجنسی سروس کو 911 پر کال کریں۔



کیا PPD کا اثر آپ کے بچے پر ہو سکتا ہے؟

جی ہاں۔ PPD کی وجہ سے آپ کے لیے اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے PPD کا جلد سے جلد علاج کرنا ضروری ہے۔ PPD کا علاج نہ ہونے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ:

- آپ اپنے بعد از ولادت معائنوں کے لیے نہ جا کر اپنے/اپنی صحت کی نگہداشت کے/کی فراہم کنندہ کی ہدایات پر عمل نہ کریں۔
- آپ کو اپنے بچے سے تعلق پیدا کرنے میں مشکل پیش آئے۔
- آپ اپنے بچے کو زیادہ عرصہ تک اپنا دودھ نہ پلا سکیں۔ PPD کی وجہ سے آپ کو اور آپ کے بچے کو دودھ پلانے کے عمل سے مانوس ہونے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ آپ کے بچے کی زندگی کے پہلے سال کے دوران آپ کا دودھ اس کے لیے بہترین غذا ہے۔
- آپ کے بچے کو وہ طبی نگہداشت نہ مل پائے جس کی اس کو ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچے کے بیمار ہونے کی صورت میں PPD کی وجہ سے آپ کے لیے اس کا دھیان رکھنا مشکل ہو جائے۔ آپ کو اپنے بچے کی صحت کے ان مسائل کا پتہ نہ چل سکے جن کے لیے فوری توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہے۔ بچے کے لیے باقاعدگی سے ویل بی بی کیئر (تندرست بچوں کے معمول کے معائنے)، جیسا کہ حفاظتی ٹیکے لگوانا آپ کے لیے مشکل ہو جائے۔ حفاظتی ٹیکے آپ کے بچے کو نقصان دہ انفیکشنز سے بچاتے ہیں۔
- آپ کے بچے کو آنے والے وقت میں تعلیم، رویے اور نشوونما سے وابستہ مسائل یا ذہنی عوارض کا سامنا کرنا پڑے۔

PPD کا علاج کروانے سے آپ کی اپنی طبیعت بہتر ہو گی اور آپ اپنے بچے کا خیال رکھ سکیں گی۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو PPD ہے، تو اپنے/اپنی معالج کو اس کے بارے میں بتائیں۔

PPD کس وجہ سے ہوتا ہے؟

PPD کی وجوہات کے بارے میں مکمل یقین سے کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ یہ بچہ پیدا ہونے کے بعد کسی بھی خاتون میں رونما ہو سکتا ہے۔ ممکنہ وجوہات میں شامل ہیں:

- جینز۔ جینز آپ کے جسمانی خلیوں کا وہ حصہ ہیں جن کے اندر آپ کے جسم کے بڑھنے اور کام کرنے کے بارے میں ہدایات موجود ہوتی ہیں۔ جینز والدین سے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ ذہنی دباؤ ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے جن کے خاندان میں لوگوں کو ذہنی دباؤ ہو۔ اس کو ذہنی دباؤ کی فیملی ہسٹری کہا جاتا ہے۔
- حمل کے بعد ہارمونز کی سطح میں اتار چڑھاؤ۔ ہارمونز آپ کے جسم میں موجود کیمیائی اجزاء کو کہتے ہیں۔ ان میں سے بعض آپ کے جذبات اور موڈ کو کنٹرول کرنے میں حصہ لیتے ہیں۔ حمل کے دوران، آپ کے جسم میں ایسٹروجن اور پروجیسٹرون ہارمونز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ لیکن بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے اندر، یہ ہارمونز تیزی سے اپنی معمول کی سطح پر آ جاتے ہیں۔ ہارمون کی سطح میں تیزی سے آنے والی یہ تبدیلی PPD کا سبب ہو سکتی ہے۔
- تھائی رائیڈ کے ہارمونز کا کم ہو جانا۔ تھائی رائیڈ گردن میں موجود ایک غود کا نام ہے جو ایسے ہارمونز بناتا ہے جو آپ کے جسم کو خوراک سے حاصل ہونے والی توانائی کو ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

کیا آپ کو PPD ہونے کا اندیشہ ہے؟

بعض چیزیں ایسی ہیں جن کی وجہ سے دوسروں کی نسبت آپ کو PPD ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ان کو رسک فیکٹرز (وہ عوامل جو کسی چیز کے امکان یا خطرے کو بڑھا دیتے ہیں) کہا جاتا ہے۔ کوئی رسک فیکٹر موجود ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو لازماً ذہنی دباؤ ہو گا۔ لیکن اس سے اس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اپنے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج سے بات کر کے دیکھیں کہ آیا آپ کو PPD ہونے کا امکان ہے یا نہیں۔

آپ کے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج آپ کے بعد از ولادت معائنوں پر سکریننگ سے یہ اندازہ لگانے کا/گی کہ آپ کو PPD ہے یا نہیں۔ سکریننگ کا مطلب ہے کہ آپ کے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج آپ میں اس کے ہونے کے امکانات اور آپ کے احساسات اور موڈ کے متعلق آپ سے سوالات پوچھے گا/گی۔ اگر تو اس سکریننگ سے یہ لگے کہ آپ کو PPD ہے یا PPD ہونے کا امکان ہے، تو آپ کا/کی معالج اس کے علاج میں آپ کی معاونت کر سکتا/سکتی ہے۔

PPD کا امکانات بڑھانے والے عوامل میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- آپ کو حمل کے دوران ذہنی دباؤ ہوا تھا، یا ماضی میں شدید ذہنی دباؤ یا کسی اور ذہنی مسائل کا سامنا ہوا تھا۔ یا آپ کو ذہنی دباؤ یا کسی اور ذہنی مرض کی فیملی ہسٹری کا سامنا ہو۔
- آپ جسمانی یا جنسی بدسلوکی کا شکار ہوئی ہوں۔ یا آپ کا اپنے ساتھی کے ساتھ، بشمول گھر یلو تشدد (جس کو انٹی میٹ پارٹنر وائلنس یا IPV بھی کہا جاتا ہے) کوئی مسئلہ ہو۔
- آپ کو کسی ذہنی دباؤ کا سامنا ہو، جیسا کہ اپنے ساتھی سے جدائی، کسی قریبی عزیز کی وفات یا کوئی ایسی بیماری جس نے آپ کو یا آپ کے کسی قریبی شخص کو متاثر کیا ہو۔ یا آپ بیروزگار ہوں یا آپ کی آمدنی کم ہو، تعلیم کم ہو یا اہلخانہ اور دوستوں کی طرف سے بہت کم اعانت مل رہی ہو۔ آپ کا حمل غیر ارادی تھا یا آپ اس کی خواہشمند نہیں تھیں، یا آپ کی عمر 19 سال سے کم ہے۔
- آپ کو ذیابیطس ہو۔ ذیابیطس پہلے سے موجود ذیابیطس (جس کو حمل سے پہلے والی بھی کہا جاتا ہے) ہو سکتی ہے۔ یہ وہ ذیابیطس ہے جو حمل سے پہلے ہی آپ میں موجود تھی۔ یا یہ حمل والی ذیابیطس ہو سکتی ہے۔ یہ ایک ایسی قسم کی ذیابیطس ہے جو بعض خواتین کو حمل کے دوران ہو جاتی ہے۔
- آپ کو حمل کے دوران پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑا تھا، جیسا کہ قبل از وقت ولادت، کثیر التعداد حمل، پیدائشی نقائص (بچے میں) اور حمل کا ضائع ہو جانا۔ قبل از وقت ولادت سے مراد ہے بچے کا وقت سے کافی پہلے پیدا ہونا، یعنی 37 ہفتے کے حمل سے پہلے۔ کثیر التعداد سے مراد ہے جب ایک حمل میں آپ کے ایک سے زیادہ بچے ہوں۔ پیدائشی نقائص سے مراد پیدائش کے وقت سے موجود وہ خرابیاں ہیں جو جسم کے ایک سے زیادہ حصوں کی ساخت یا فعل کو تبدیل کر دیتی ہیں۔ پیدائشی نقائص مجموعی صحت، جسم کی نشوونما اور جسم کے افعال کے حوالے سے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ حمل کے ضائع ہونے سے مراد ہے آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے ہی وفات پا جائے۔
- آپ تمباکو نوشی کر رہی ہیں، شراب نوشی کر رہی ہیں یا نقصان دہ منشیات استعمال کر رہی ہیں۔
- آپ کو اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے یا اس کا خیال رکھنے میں مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ یا آپ کا بچہ بیمار ہے یا اس کو کوئی عارضہ ہے۔ یا آپ ایک ماں ہونے کے حوالے سے اپنے بارے میں منفی خیالات رکھتی ہیں یا آپ کو ایک ماں کا کردار ادا کرتے ہوئے مشکل پیش آ رہی ہے۔

ماں ہونے کے حوالے سے منفی خیالات اور احساسات میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- ایک اچھی ماں ہونے کے بارے میں شکوک و شبہات
 - ایک مثالی ماں بننے کے لیے اپنے آپ کو دباؤ میں لانا
 - یہ محسوس کرنا کہ آپ وہ نہیں رہیں جو آپ بچے کی پیدائش سے پہلے تھیں
 - یہ محسوس کرنا کہ بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے اندر کشش میں کمی آ گئی ہے
 - اپنے لیے فرصت کے لمحات نہ پانا
 - نیند پوری نہ ہونے یا گہری نیند نہ لینے کی وجہ سے اپنے آپ کو تھکا ہوا اور موڈی محسوس کرنا
- اپنے/اپنی معالج سے بلا جھجھک بات کریں۔ وہ آپ کے اور آپ کے بچے کے تندرست رہنے میں آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہے۔

کیا PPD کی روک تھام کی جا سکتی ہے؟

امریکی پریونٹیو سروسز ٹاسک فورس کا کہنا ہے کہ جن خواتین میں ذہنی دباؤ کا زیادہ امکان ہے وہ مختلف طریقوں کی مشاورت (جس کو تھیراپی بھی کہا جاتا ہے) سے حمل کے ساتھ وابستہ ذہنی دباؤ (بشمول PPD) سے بچ سکتی ہیں۔ مشاورت سے مراد ہے کہ اپنے احساسات اور خدشات کے متعلق کسی صلاح کار یا تھیراپسٹ سے بات کرنا۔ یہ شخص آپ کو اپنے احساسات کو سمجھنے، مسائل کو حل کرنے اور روزمرہ کے معاملات کے ساتھ نمٹنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

اس ٹاسک فورس کی طرف سے مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زیادہ عوامل والی خواتین کے لیے مشاورت تجویز کی جاتی ہے:

- اس وقت ذہنی دباؤ کی علامات یا شکایات ہونا
- ماضی میں ذہنی دباؤ یا کسی اور ذہنی عارضے کا ہونا
- نوعمری میں حاملہ ہونا یا سنگل مدر (بچے کے باپ کا موجود نہ ہونا) ہونا
- زندگی میں دوسرے دباؤ ہونا، جیسا کہ کم آمدنی
- IPV کا شکار ہونا

جن خواتین میں PPD کا زیادہ امکان ہے ان میں اس کی روک تھام کے لیے اس ٹاسک فورس کی طرف سے دو قسم کی مشاورت تجویز کی جاتی ہے:

1. کاکنیٹو بی بیویئرل تھیراپی (CBT)۔ CBT آپ کو اپنے سوچنے اور عمل کرنے کے طریقوں میں تبدیلی لا کر منفی خیالات سے نمٹنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ عام طور پر فراہم کی جانے والی CBT میں کسی تھیراپسٹ کے ساتھ مل کر اہداف کا تعین کرنا اور منفی خیالات کی نشان دہی شامل ہے تاکہ آپ کے سوچنے اور عمل کرنے کے طریقے کو تبدیل کیا جا سکے۔

2. انٹر پرسنل تھیراپی (IPT)۔ IPT سے آپ کو اپنی ذاتی زندگی کے حالات اور مسائل کی نشان دہی کرنے اور ان سے نمٹنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے، جیسا کہ اپنے ساتھی یا اہلخانہ کے ساتھ آپ کا تعلق، کام کی جگہ یا محلے کی صورت حال، کسی عارضے کا ہونا یا کسی قریبی عزیز کا انتقال۔ عموماً فراہم کی جانے والی IPT میں کسی تھیراپسٹ کے ساتھ مل کر کوئی مفروضی کردار ادا کرنا (رول پلے انگ)، سوالوں کے ایسے جواب دینا جو ہاں یا نہ میں نہ ہوں اور اس بات کا بغور جائزہ لینا کہ آپ کس طرح فیصلہ کرتی ہیں اور کس طرح دوسروں سے رابطہ کرتی ہیں۔



اگر آپ کے PPD کا شکار ہونے کے امکانات زیادہ ہیں تو آپ کا/کی معالج آپ کے لیے CBT اور IPT کے ذریعے علاج کا بندوبست کر سکتا/سکتی ہے۔ اپنے/اپنی معالج کو اپنی زندگی، اپنے حمل اور اپنے احساسات کے متعلق سچ بتائیں تاکہ آپ کا/کی معالج آپ کے علاج کے لیے صلاح کار تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔

PPD کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ممکنہ طور پر PPD ہے، تو اپنے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے/والی معالج سے فوری طور پر ملاقات کریں۔ آپ کا/کی معالج مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی ہو سکتا/سکتی ہے:

- آپ کے حمل کی نگہداشت کرنے والا/والی معالج۔ یہ وہ معالج ہے جس نے حمل کے دوران آپ کو طبی نگہداشت فراہم کی تھی۔
 - آپ کو صحت کی بنیادی نگہداشت فراہم کرنے والا/والی معالج۔ یہ آپ کو صحت کی بنیادی سہولیات فراہم کرنے والا/والی معالج ہے جو آپ کو عمومی طبی نگہداشت فراہم کرتا/کرتی ہے۔
 - ذہنی صحت کا/کی معالج۔ یہ ماہر نفسیات، سائیکالوجسٹ، سماجی کارکن، صلاح کار یا تھیراپسٹ ہو سکتا/سکتی ہے۔
 - آپ کے بچے کے لیے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والا/والی معالج۔
- یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ کو PPD ہے یا نہیں، آپ کا معالج آپ سے آپ کے احساسات کے متعلق سوالات پوچھتا ہے۔ وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ کیا آپ کے احساسات اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھنے کی صلاحیت کی راہ میں رکاوٹ تو نہیں بن رہے۔ وہ آپ سے ذہنی دباؤ کی سکریننگ کا ایک سوالنامہ پُر کرنے کو بھی کہہ سکتا ہے۔ اس فارم میں دیے گئے آپ کے جوابات سے اس کو یہ جاننے میں آسانی ہو گی کہ آپ کو PPD ہے یا نہیں۔

آپ کا/کی معالج یہ دیکھنے کے لیے آپ میں صحت سے متعلق کوئی ایسے مسائل تو نہیں جن کی وجہ سے PPD ہونے کا امکان ہو آپ کے ٹیسٹس کر سکتا/سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، وہ آپ کے تھائی رائیڈ کے ہارمونز کا ٹیسٹ کر سکتا/سکتی ہے۔ تھائی رائیڈ ہارمونز کا کم ہونا PPD کا سبب ہو سکتا ہے۔

PPD کے لیے آپ جتنا جلد اپنے/اپنی معالج سے ملیں، اتنا ہی بہتر ہے۔ تاکہ آپ کا علاج شروع ہو سکے اور آپ اپنا اور اپنے بچے کا اچھی طرح سے خیال رکھ سکیں۔ اس علاج میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- **مشاورت** جیسا کہ CBT اور IPT۔
- **معاونت کے گروپس**۔ یہ ان لوگوں کے گروپس ہوتے ہیں جو آپس میں مل کر یا آن لائن جا کر مختلف موضوعات کے بارے میں احساسات اور تجربات کو ایک دوسرے سے شیئر کرتے ہیں۔ اپنے/اپنی معالج یا صلاح کار سے کہیں کہ وہ کوئی PPD معاونت کے گروپ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کریں۔
- **دوائیاں**۔ PPD کا علاج اکثر اوقات دوائیوں سے کیا جاتا ہے۔

PPD کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی دوائیوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- **اینٹی ڈپریشنٹس**۔ یہ دوائیاں مختلف قسم کے ذہنی دباؤ، بشمول PPD کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں سے بعض کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں، جیسا کہ منہ کا خشک ہونا یا وزن کا بڑھنا۔ اور بعض کا استعمال بچے کو [اپنا دودھ پلانے والی](#) خواتین میں محفوظ نہیں۔ اپنے/اپنی معالج سے بات کر کے دیکھیں کہ آپ کے لیے کونسی مناسب ہے۔
- **ایسٹروجن**۔ یہ ہارمون آپ کے ماہواری نظام اور حمل میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے دوران، آپ کے جسم میں ایسٹروجن کی مقدار بہت تیزی سے کم ہو جاتی ہے۔ آپ کے PPD کے علاج کے لیے، ہو سکتا ہے آپ کا/کی معالج یہ تجویز کرے کہ آپ کے جسم میں ایسٹروجن کی ہونے والی کمی کو پورا کرنے کے لیے آپ اپنی جلد پر ایک ایسٹروجن پیچ لگائیں۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو اپنے/اپنی معالج سے دریافت کریں کہ آپ کے لیے یہ پیچ استعمال کرنا محفوظ ہو گا یا نہیں۔ ایسٹروجن آپ کے دودھ کے راستے آپ کے بچے کے جسم میں پہنچ سکتا ہے۔

اگر آپ PPD کے لیے کوئی دوائیاں استعمال کر رہی ہیں تو:

- PPD کے لیے استعمال ہونے والی کوئی دوائی اپنے معالج کی اجازت کے بغیر شروع یا بند نہ کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی تمام دوائیاں اس وقت تک لیتی رہیں جب تک کہ آپ کے معالج نے آپ کے لیے تجویز کی ہیں۔ ذہنی دباؤ کے علاج کے لیے استعمال کی گئی بعض دوائیوں کے ایک دم چھوڑنے کی وجہ سے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ دوائیوں کو استعمال کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو PPD کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض دوائیاں آپ کے لیے محفوظ نہیں۔ اپنے معالج سے بات کر کے تسلی کر لیں کہ آپ جو کچھ استعمال کر رہی ہیں وہ آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے بہترین ہے۔
- بعض لوگ ذہنی دباؤ کے علاج کے لیے ایک جڑی بوٹی استعمال کرتے ہیں جس کا نام سینٹ جانز ورٹ ہے۔ ہمیں معلوم نہیں کہ یہ جڑی بوٹی PPD والی خواتین کے لیے کس حد تک محفوظ ہے۔ مزید تحقیقات کی ضرورت ہے۔ جب تک اس کے بارے میں مزید معلومات نہیں آ جاتیں، PPD کے لیے سینٹ جانز ورٹ کا استعمال نہ کریں۔

اگر آپ کو PPD ہے، تو تندرست ہونے کے لیے آپ کیا کر سکتی ہیں؟

ذیل میں چند چیزیں دی جا رہی ہیں جن کو کرنے سے آپ کے معالج کی طرف سے فراہم کردہ علاج زیادہ بہتر طریقے سے کارآمد ہو سکتا ہے:

صحت مند اور تندرست رہیں۔

- روزانہ کی بنیادوں پر کوئی جسمانی سرگرمی اختیار کریں۔ پیدل چلیں یا دوبارہ جمنازیم جانا شروع کر دیں۔
- صحت بخش غذائیں استعمال کریں۔ ان میں پھل، سبزیاں، بغیر چھنے اٹے سے بنی ہوئی روٹیاں اور بغیر چربی کے گوشت شامل ہیں۔ میٹھی اور نمکین چیزیں کم استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- جتنا زیادہ ممکن ہو آرام کریں۔ سونے کی کوشش اس وقت کریں جب آپ کا بچہ سو رہا ہو۔
- الکحل استعمال نہ کریں۔ اس میں بیئر، وائن، وائن کولرز اور شرابیں شامل ہیں۔ الکوحل ذہنی دباؤ ڈالتی ہے، جس کا مطلب ہے یہ آپ کے جسم کے افعال کو آہستہ کر دے گی اور آپ مزید ذہنی دباؤ محسوس کریں گی۔ آپ PPD کے لیے جو دوائیاں لے رہی ہیں یہ ان کے ساتھ بھی تعامل کر سکتی ہے۔ اپنے بچے کو دودھ پلانے والی خواتین کے لیے الکوحل کا استعمال کبھی بھی درست نہیں ہوتا۔ کیونکہ آپ کے دودھ کے ذریعے الکوحل آپ کے بچے کے جسم میں جا سکتی ہے۔
- نشہ آور اشیاء استعمال نہ کریں۔ یہ آپ کے جسم کے کام کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہو سکتی ہیں اور آپ PPD کے لیے جو دوائیاں لے رہی ہیں ان کے حوالے سے مسائل پیدا کر سکتی ہیں۔ یہ نشہ آور اشیاء آپ کے دودھ کے راستے آپ کے بچے تک بھی پہنچ سکتی ہیں۔

مدد طلب کریں اور قبول کریں۔

- ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہیں جن کا آپ خیال کرتی ہیں اور جو آپ کا خیال کرتے ہیں۔ اپنے ساتھی، گھر والوں اور دوستوں کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔
- اپنے لیے وقت نکالیں۔ کسی ایسے شخص سے جس پر آپ کو اعتبار ہو درخواست کریں کہ وہ آپ کے بچے کا دھیان رکھے تاکہ آپ گھر سے باہر نکل سکیں۔ کسی دوست کی طرف جائیں، گھر سے باہر نکلیں یا کچھ ایسا کریں جو آپ کو اچھا لگتا ہو۔ اپنے ساتھی کے ساتھ کچھ وقت اکیلے گزارنے کا پروگرام بنائیں۔
- گھر کے کام میں دوسروں کی مدد قبول کریں۔ بچے کی دیکھ بھال کرنے، گھر کے کاموں میں یا سودا سلف خریدنے میں اپنے دوستوں اور گھر والوں سے مدد طلب کریں۔ ان کو بلا جھجھک بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

اپنا تناؤ کم کریں۔

- بچے کی پیدائش سے پہلے آپ کو جو چیزیں اچھی لگتی تھیں وہ کریں۔ موسیقی سنیں، کوئی اچھی سی کتاب پڑھیں یا کسی کلاس میں شامل ہوں۔ وہ چیزیں کریں جو حاملہ ہونے سے پہلے کرنے سے آپ کو راحت محسوس ہوتی تھی۔
- کوشش کریں کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد اپنی زندگی میں کوئی بڑی تبدیلی نہ لائیں۔ اس میں نقل مکانی کرنا اور نوکریاں تبدیل کرنا شامل ہے۔ بڑی تبدیلیوں سے آپ کی زندگی میں ایسے تناؤ شامل ہو سکتے ہیں جن سے آپ کو اس وقت بچنے کی ضرورت ہے۔
- اپنے باس سے کام پر واپس جانے کے بارے میں بات کریں۔ جب آپ کام پر جانا شروع کریں تو شاید شروع میں آپ گھر بیٹھ کر کام کر سکیں یا جز وقتی طور پر کام کر سکیں۔

بعد از ولادت دماغی خلل (پوسٹ پارٹم سائیکوسس) سے کیا مراد ہے؟

بعد از ولادت دماغی خلل ذہنی دباؤ کی ایک شاذ اور شدید قسم ہے۔ یہ PPD کی طرح نہیں ہے۔ 1,000 میں سے تقریباً 1 سے 2 خواتین کو بعد از ولادت دماغی خلل ہوتا ہے، اور یہ بچے کی پیدائش کے عموماً 2 ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔ جن خواتین میں بعض ذہنی عوارض (ہائی پولر عارضہ یا شیرو افیکٹیو عارضہ) ہوں ان میں دوسروں کی نسبت بعد از ولادت دماغی خلل ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو بعد از ولادت دماغی خلل ہے، تو تندرست ہونے کے لیے آپ کو علاج کی ضرورت ہے۔ اگر آپ میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک بھی شکایت یا علامت ہے تو فوری طور پر صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے اپنے معالج سے رابطہ کریں:

- وہ چیزیں نظر آنا یا وہ آوازیں سنائی دینا جو حقیقت میں موجود نہیں
- بہت زیادہ الجھا ہوا محسوس کرنا
- ناامیدی، پریشانی یا بے چینی محسوس کرنا
- پیراناٹیڈ سوچ، یعنی آپ دوسروں پر اعتبار نہیں کر سکتیں یا آپ کے خیال میں دوسرے لوگ آپ کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں
- موڈ کا شدید اتار چڑھاؤ

- شدید تھکن کے باوجود بھی نیند نہ آنا
- اپنے آپ کو، اپنے بچے کو یا دیگر لوگوں کو نقصان پہنچانے کے متعلق سوچیں آنا

اگر آپ کے ذہن میں اپنے آپ کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے کے متعلق سوچیں آ رہی ہیں تو فوری طور پر ایمرجنسی سروسز (911) کو کال کریں۔