PANDA

Perinatal Anxiety & Depression Australia

PANDA National Helpline **1300 726 306** | **panda.org.au**

دوران حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی عرصے میں گھبراہٹ اور ڈپریشن

اگر آپ یہ تحریر پڑھ رہے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو اپنے خیالات، احساسات یا رویوں کے بارے میں فکر ہو یا شاید اپنی حاملہ یا حال ہی میں ماں بننے والی شریک حیات یا کسی قریبی خاتون کے خیالات، احساسات یا رویوں کے حوالے سے فکر ہو۔ شاید آپ نے دوران حمل یا بعد از ولادت گھبراہٹ اور ڈپریشن کے بارے میں سنا ہو اور آپ کے ذہن میں یہ سوالات ہوں:

- میرے ساتھ یا میرے کسی قریبی شخص کے ساتھ جو ہو رہا ہے، کیا وہ یہی مسئلہ ہے؟
- یہ احساسات اس متوقع دباؤ سے کیسے مختلف ہیں جو حمل اور ایک نومولود بچے کی آمد سے وابستہ ہے؟

یہ معلوماتی پرچہ آپ کو آپ کی پریشانیوں کے بارے میں مزید سمجھنے اور یہ جاننے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کو مزید معلومات اور مدد کیلئے کہاں رابطہ کرنا چاہیئے۔

ولادت سے متعلق ذہنی صحت کے مسائل

بہت سی مختلف قسموں کے ذہنی صحت کے مسائل حمل کے دوران، اور بچے کی پیدائش کے بعد پیش آ سکتے ہیں۔ ان سب کو ملا کر 'ولادت سے متعلق ذہنی بیماریاں' کہا جاتا ہے۔ ولادت سے متعلق ذہنی مسائل عورتوں اور مردوں کو پیش آ سکتے ہیں اور ان کی شدت اور علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ یہ معلوم ہونا اہم ہے کہ مدد اور سہارا دستیاب ہے اور جلد درست مدد حاصل کر لینے سے انسان زیادہ تیزی سے صحتیاب ہو جاتا ہے۔ عام اصول یہ ہے کہ اگر علامات دو ہفتے سے زیادہ برقرار رہیں تو مدد طلب کریں۔

حمل کے دوران پیش آنے والی گھبراہٹ یا ڈپریشن کو **اینٹی نیٹل اینگزائٹی (دوران حمل گھبراہٹ)** یا **اینٹی نیٹل ڈپریشن (دوران حمل ڈپریشن)** کہا جاتا ہے۔ جب گھبراہٹ یا ڈپریشن بچے کی پیدائش کے بعد پہلے سال کے دوران پیش آئے تو اسے **پوسٹ نیٹل اینگزائٹی (بعد از ولادت گھبراہٹ)** یا **پوسٹ نیٹل ڈپریشن (بعد از ولادت ڈپریشن)** کہا جاتا ہے۔

2012 میں ایک اندازے کے مطابق آسٹریلیا میں 25,700 عورتوں (جو ہر 100 حاملہ عورتوں میں سے نو کے قریب ہے) کو حمل کے دوران ڈپریشن کا سامنا ہوا۔ بعد از ولادت ڈپریشن سے متاثر ہونے والی عورتوں کی تعداد کا اندازہ تقریباً 45,400 تھا (تمام نئی ماؤں کا 16٪)۔[1]

ماں بننے والی عورتوں کو متاثر کر سکنے والا ایک قدرے کم رونما ہونے والا لیکن بہت سنگین ذہنی صحت کا مسئلہ **puerperal یا پوسٹ پارٹم (بعد از ولادت) سائیکوسس** ہے۔ پوسٹ پارٹم سائیکوسس میں مبتلا ہونے والی عورتوں کی سوچیں گڈمڈ، منتشر یا مغالطانہ ہو سکتی ہیں جنہیں کبھی کبھی 'حقیقت سے ناطہ ٹوٹ جانے' کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ ایک عام مرض نہیں ہے، یعنی ہر ایک ہزار ماؤں میں سے 2 کو متاثر کرتا ہے، اس کیلئے فوری علاج اور ذہنی معالج کی دیکھ بھال ضروری ہوتی ہے تاکہ ماں اور بچے دونوں کی سلامتی یقینی بنائی جائے۔

اگر آپ کو اپنے سلسلے میں یا اپنے کسی واقف کے سلسلے میں ولادت سے متعلق ذہنی صحت کے بارے میں تشویش ہے تو یہ بہت اہم ہے کہ مسائل کا جلد از جلد پتہ چلایا جائے۔ ہر قسم کی گھبراہٹ اور ڈپریشن کی طرح، ولادت سے متعلق گھبراہٹ یا ڈپریشن بھی درست علاج اور مدد کے بغیر بگڑ سکتی ہے اور اس کی وجہ سے ماں پر، اس کے اپنے بچے کے ساتھ رشتے پر اور باقی گھرانے پر دیرپا اثر پڑ سکتا ہے۔ گھبراہٹ اور ڈپریشن کیلئے میڈیکل علاج (ادویات کے ساتھ) دستیاب ہیں جنہیں حمل اور دودھ پلانے کے دوران استعمال کرنا محفوظ ہے۔ ادویات کے بغیر مؤثر علاج بھی دستیاب ہیں جیسے: کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ)، سماجی سہارا، ورزش اور خوراک ۔ کسی ایسے شخص سے بات کرنے سے بھی صحتیابی میں مدد مل سکتی ہے جو اسی قسم کے تجربے سے گزر چکا ہو۔

مدد اور سہارا دستیاب ہے اور جلد درست مدد حاصل کر لینے سے انسان زیادہ تیزی سے صحتیاب ہو جاتا ہے۔ عام اصول یہ ہے کہ اگر علامات دو ہفتے سے زیادہ برقرار رہیں تو مدد طلب کریں۔

[1] Deloitte Access Economics۔ آسٹریلیا میں ولادت سے متعلق ڈپریشن کے نقصانات رپورٹ پوسٹ اینڈ اینٹی نیٹل ڈپریشن ایسوسی ایشن 2012۔

دوران حمل گھبراہٹ اور ڈپریشن

جب آپ کے یہاں بچے کی پیدائش ہونے والی ہو تو کسی حد تک گھبراہٹ محسوس کرنا عام ہے۔ تاہم کچھ لوگوں کی گھبراہٹ زیادہ شدید ہوتی ہے جس سے ان کی روزمرہ زندگی اور سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ دوران حمل گھبراہٹ کی علامات عورتوں اور مردوں دونوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

دوران حمل گھبراہٹ سے نبٹنے کیلئے میڈیکل علاج ہو سکتا ہے جس میں گھبراہٹ دور کرنے والی ادویات کا استعمال بھی شامل ہے نیز ماہرانہ مشورے اور اس صورتحال سے گزرنے والے دوسرے لوگوں کی مدد سے علاج کیا جاتا ہے، یا کبھی کبھار یہ دونوں طریقے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

دوران حمل گھبراہٹ اور ڈپریشن کے آثار اور علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہیں اور ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- اچانک اور شدید خوف کے دورے (بہت تیز دھڑکن، اختلاج، سانس پھولنا، کانپنا یا خود کو اپنے گردو نواح سے جسمانی طور پر 'الگ تھلگ' محسوس کرنا)
- لگاتار، عمومی فکر، جس کا مرکزی نقطہ اکثر بچے کی صحت یا فلاح کیلئے خوف ہوتا ہے
- ذہن پر مخصوص سوچیں حاوی رہنا یا بے اختیار ایک ہی جیسی حرکتیں کرتے رہنے کا رجحان
- اچانک مزاجی اونچ نیچ
- کسی ظاہری وجہ کے بغیر مسلسل اداسی، بجھے بجھے محسوس کرنا، یا رونا
- گھبرائے ہونا، تناؤ اور بے چینی، یا شدید خوف کا شکار ہونا
- مسلسل تھکن اور توانائی کی کمی محسوس کرنا
- ان سب نارمل چیزوں میں کم دلچسی یا عدم دلچسپی جو خوشی کا باعث ہوتی ہیں (جیسے دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا، ورزش، کھانا پینا، یا اپنےشریک حیات کی سنگت)
- بہت زیادہ سونا یا ٹھیک نیند نہ آنا
- جنسی تعلقات یا قربت میں دلچسپی ختم ہو جانا
- دوستوں اور گھر والوں سے دور ہو جانا
- آسانی سے تنگ آنا یا چڑ جانا
- دھیان دینے، توجہ برقرار رکھنے یا یاد رکھنے میں مشکل (ڈپریشن میں مبتلا لوگ اکثر اس کیفیت کو "دماغ پر چھائی دھند' کے طور پر بیان کرتے ہیں
- زیادہ خطرات مول لینے والی حرکتیں کرنا (جیسے شراب نوشی یا منشیات کا استعمال)
- موت یا خود کشی کی سوچیں

بچے کی پیدائش کے منتظر والدین اس حالت کو کیسے بیان کرتے ہیں

اگرچہ دوران حمل گھبراہٹ اور ڈپریشن کا تجربہ ہر شخص کیلئے مختلف ہو گا، بچے کی پیدائش کے منتظر والدین جن مشترکہ احساسات اور سوچوں کے بارے میں بتاتے ہیں، ان میں سے کچھ یہ ہیں:

'مجھے ایسا نہیں محسوس کرنا چاہیئے۔ حمل ایک ایسا دور ہے جسے بہت خوشی کا زمانہ ہونا چاہیئے، تو میں اس قدر دکھی کیوں ہوں؟'

'میں احساس سے عاری تھی اور کوئی جذباتی وابستگی نہیں رکھتی تھی اور اس بات نے مجھے خوفزدہ کیا'

'میں کچھ نہیں کر سکتی تھی - مجھے گھر سے نکلنا بھی مشکل لگتا تھا، میرا دل اس قدر بجھا ہوا تھا۔'

'میرا اپنے جسم سے تعلق بالکل بدل گیا، اور مجھے یہ بہت برا لگتا تھا۔'

بعد از ولادت گھبراہٹ اور ڈپریشن

ماں اور باپ بننے والوں کو بچے کی پیدائش کے دوران اور بعد میں بہت سے مختلف جذبات کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ عورتوں کیلئے ولادت کے بعد شروع کے چند دنوں میں 'بے بی بلیوز' (بچے کی پیدائش کے بعد اداسی) کا تجربہ کافی عام ہے تاہم اسے ذہنی صحت کا مسئلہ نہیں سمجھا جاتا۔ بے بی بلیوز میں ایسی علامات شامل ہو سکتی ہیں جیسے رونا آنا، گھبراہٹ یا چڑچڑا پن جو دوسروں کی احساس مندی، قبول کرنے اور سہارا دینے کے سبب بالعموم چند دنوں میں دور ہو جاتا ہے۔

بعد از ولادت گھبراہٹ اور ڈپریشن کے آثار اور علامات مختلف لوگوں کیلئے مختلف ہو سکتے ہیں اور ماؤں اور باپوں کو پیش آ سکتے ہیں۔

آثار اور علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- اچانک اور شدید خوف کے دورے (بہت تیز دھڑکن، اختلاج، سانس پھولنا، کانپنا یا خود کو اپنے گردو نواح سے جسمانی طور پر 'الگ تھلگ' محسوس کرنا)
- مسلسل بچے پر دھیان مرکوز رہنا اور بچے کو اکیلے یا کسی اور کے ساتھ نہ چھوڑ سکنا
- لگاتار، عمومی فکر، جس کا مرکزی نقطہ اکثر بچے کی صحت یا فلاح کیلئے خوف ہوتا ہے

"میں احساس سے عاری تھی اور کوئی جذباتی وابستگی نہیں رکھتی تھی اور اس بات نے مجھے خوفزدہ کیا۔"

- ذہن پر مخصوص سوچیں حاوی رہنا یا بے اختیار ایک ہی جیسی حرکتیں کرتے رہنے کا رجحان
- شور یا چھوئے جانے کو زیادہ شدت سے محسوس کرنا
- بھوک میں تبدیلی: کم کھانا یا زیادہ کھانا
- نیند کے مسائل جن کا تعلق بچے کی ضروریات سے نہ ہو
- شدید سستی: خود کو انتہائی جسمانی یا جذباتی بوجھ تلے محسوس کرنا اور کام کاج اور بچے کی دیکھ بھال سے نبٹنے کے قابل نہ ہونا
- یادداشت کے مسائل یا توجہ برقرار نہ رکھ پانا ('دماغ پر چھائی دھند')
- منفی سوچوں میں اضافہ
- اعتماد ختم ہو جانا اور عزت نفس میں کمی
- مسلسل اداسی یا رونا
- دوستوں اور گھر والوں سے دور ہو جانا
- بچے کے ساتھ اکیلے ہونے کا ڈر
- خود کو یا بچے کو نقصان پہنچنے کی بے اختیار سوچیں
- چڑچڑا پن اور/یا غصہ
- شراب نوشی یا منشیات کے استعمال میں اضافہ
- جنسی تعلقات یا ماضی کی پسندیدہ سرگرمیوں میں دلچسپی ختم ہو جانا
- موت یا خودکشی کی سوچیں

بعد از ولادت گھبراہٹ اور ڈپریشن میں مبتلا کچھ والدین کو اپنے بچے کے ساتھ وابستگی پیدا کرنے میں بہت مشکل ہو سکتی ہے۔ اس وجہ سے قصور، خوف یا نا اہلی کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسی صورتحال کا شکار ماں یا باپ کا شرم محسوس کرنا اور اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کا خوف محسوس کرنا عام ہے۔ اس وجہ سےوہ اپنے خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کرنے اور مدد مانگنے سے رکے رہتے ہیں۔

والدین اس تجربے کو کیسے بیان کرتے ہیں

بعد از ولادت گھبراہٹ یا ڈپریشن میں مبتلا والدین مندرجہ ذیل ایسے کچھ تجربات اور خیالات کا ذکر کرتے ہیں:

- ممتا یا باپ کی محبت کے 'نارمل' جذبات نہ رکھنے پر غصہ یا قصور محسوس کرنا
- ایک ایسے زمانے میں اداسی محسوس کرنے پر الجھن یا مایوسی جب ہر کوئی کہہ رہا ہو، 'آپ تو بہت خوش ہوں گے!'
- خود کو ڈاکٹروں، رشتہ داروں اور دوستوں کے ایسے مشوروں کی بھرمار تلے محسوس کرنا یا الجھن کا شکار ہونا کہ بچے کو کیسے سنبھالا جائے
- یہ سوچنا کہ کیا اپنے شریک حیات کے ساتھ ان کا وہی رشتہ رہے گا جو پہلے تھا
- بچے کی پیدائش اور ماں بننے کےساتھ جسم میں آنے والی تبدیلیوں پر آزردگی ('میں بس ایک ماں بن کر رہ گئی جو روزانہ بچے کی قے والا ڈریسنگ گاؤن پہنے ہوتی تھی')

بعد از ولادت گھبراہٹ اور ڈپریشن ایک خوفزدہ کرنے والا اور تنہائی میں مبتلا کرنے والا تجربہ ہو سکتی ہے کیونکہ جب والدین اپنی علامات سے نبٹنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو ساتھ ساتھ انہیں اپنے نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کرنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کیفیت کے دوران آپ کی مدد کیلئے علاج، معاونت اور خدمات دستیاب ہیں۔ اگر علامات دو ہفتے سے زیادہ برقرار رہیں تو یہ مدد طلب کرنے کا وقت ہے۔

دوران حمل گھبراہٹ اور ڈپریشن کی وجہ کیا ہے؟

ایسے بہت سے عوامل ہیں جو ولادت سے متعلق گھبراہٹ اور ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔ ان میں یہ شامل ہیں:

- حمل کے ہارمون – یہ مزاجی اونچ نیچ شروع کرنے کے ساتھ ساتھ قے اور سر میں درد جیسی جسمانی علامات بھی پیدا کر سکتے ہیں
- حمل کے مختلف ادوار میں مزاجی تبدیلیاں – پہلی سہ ماہی میں جذباتی لحاظ سے بہت ہلچل پیش آ سکتی ہے۔ حمل میں آگے چل کر ولادت اور اولاد کی آئندہ ذمہ داری کے بارے میں اضطرابی کیفیات واقع ہو سکتی ہیں
- نیند کی کمی
- پہلے سے موجود جسمانی بیماریاں
- ماضی میں ذہنی صحت کے مسائل یا خاندان کے دوسرے افراد کو ذہنی صحت کے مسائل (جن میں نشے کے مسائل بھی شامل ہیں)
- مالی دباؤ یا زندگی کے دوسرے دباؤ
- ازدواجی رشتے کے حوالے سے دباؤ (گھریلو تشدد سمیت)
- سماجی سہارا حاصل نہ ہونا
- مشکل یا پیچیدہ حمل
- ماضی میں اولاد کے حصول میں رکاوٹیں (بانجھ پن، IUFیعنی بانجھ پن کا ایک پیچیدہ علاج، حمل گرنا، اسقاط حمل کروانا، مردہ بچے کی پیدائش، ننھے بچے کی وفات)

بہت سی عورتیں اور مرد اس کیفیت سے گزرنے کے بعد ماں اور باپ کے طور پر خوشی اور تسکین پانے میں کامیاب ہو چکے ہیں۔ آپ تنہا نہیں ہیں اور آپ کو یہ کیفیت تنہا برداشت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

- بچپن میں صدمات یا غفلت کا شکار ہونا
- تنہائی اور سماجی روابط نہ ہونا
- سوگ اور عزیزوں کی وفات یا محرومیوں کے ایسے مسائل جن سے انسان نبٹ نہ پایا ہو
- اپنی ماں یا ماں جیسی شخصیت کا نہ ہونا

پوسٹ پارٹم سائیکوسس

پوسٹ پارٹم (بعد از ولادت) سائیکوسس ایک شدید ذہنی مرض ہے جو بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی دور میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ اگرچہ یہ مرض قدرے کم پایا جاتا ہے، یہ ایک سنگین اور زندگی کو خطرے میں ڈال سکنے والی کیفیت ہے جو ماں اور بچے دونوں کو خطرے سے دوچار کرتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ پوسٹ پارٹم سائیکوسس کا جلد از جلد پتہ چلایا جائے۔

یہ علامات بالعموم اچانک اور بہت نمایاں ہوتی ہیں اور ایسی ہو سکتی ہیں:

- شدید اور اچانک مزاجی اونچ نیچ، بہت خوش باش سے لے کر بہت اداس تک
- جارحانہ رویہ بلکہ متشدد رویہ بھی
- بہت زیادہ اشتعال
- خلاف عقل یا غلط خیالات یا عقائد جن میں بچے کے بارے میں خلاف عقل باتوں کا یقین یا خیالات شامل ہو سکتے ہیں
- نظر کا فریب اور حسّیاتی ادراک میں تبدیلیاں جیسے ایسی چیزیں سونگھنا، سننا یا دیکھنا جو واقعی موجود نہ ہوں
- بچے کے بارے میں شدید وسوسے یا عجیب باتوں کا یقین جن کا مقابلہ عقلی بحث کے ذریعے نہ کیا جا سکتا ہو
- ماں کے طور پر اپنی صلاحیتوں کے بارے میں بہت بلند و بالا یا غیر حقیقی باتوں کا یقین
- بچے کے سلسلے میں غیر معمولی یا نامناسب رویہ
- سوچوں اور گفتگو میں انتشار یا نامعقولیت ہو سکتی ہے

پوسٹ پارٹم سائیکوسس میں مبتلا عورتوں کو تقریبا ہمیشہ ذہنی صحت کی خصوصی جانچ اور علاج کیلئے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پوسٹ پارٹم سائیکوسس سب لوگوں کیلئے ایک نہایت خوفزدہ اور پریشان کرنے والا تجربہ ہو سکتا ہے: اس ماں کیلئے بھی جو اس کیفیت سے گزر رہی ہو، اور اس کے شریک حیات اور خاندان کیلئے بھی ۔ فوری علاج کے عرصے کے بعد بحالیٔ صحت کے تمام عمل کے دوران بہت سہارے اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی اطلاع یہ ہے کہ وقت اور درست علاج کے ساتھ بالعموم عورتیں مکمل صحتیاب ہو جاتی ہیں۔

ولادت سے متعلق ذہنی صحت کے مسئلے کیلئے مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو اس بارے میں فکر ہے کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- اپنے شریک حیات، کسی بھروسے کے دوست یا خاندان کے فرد کو اعتماد میں لے کر بات کریں
- اپنے جی پی (ڈاکٹر) یا کسی دوسرے بھروسے کے ماہر صحت کو بتائیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں
- ان دوسرے والدین سے بات کریں جو ولادت سے متعلق گھبراہٹ یا ڈپریشن سے صحتیاب ہو چکے ہوں
- PANDA Helpline کو فون کر کے اپنی سوچوں اور احساسات کے بارے میں بات کریں اور مدد کے مختلف طریقے دریافت کریں

اگرآپ اپنے کسی قریبی شخص کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- اس سے نرمی سے پوچھیں کہ کیا وہ آپ کو اپنے حالات کے بارے میں بتا سکتا ہے یا بتانا چاہتا ہے
- اسے تسلی دیں کہ وہ تنہا نہیں ہے۔ ایسے طریقے موجود ہیں جن پر عمل کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے
- مشورہ دیں کہ وہ اپنے جی پی، کسی دوسرے بھروسے کے ماہر صحت یا PANDA سے بات کرے
- اگر آپ کو کسی اور کے بارے میں فکر ہے تو آپ بھی PANDA Helpline کو فون کر سکتے ہیں

اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کو دوران حمل یا بعد از ولادت گھبراہٹ یا ڈپریشن ہو سکتی ہے تو تسلی رکھیں کہ بہت سی دوسری عورتیں اور مرد اس تجربے سے گزرنے کے بعد چھٹکارا پا چکے ہیں اور بطور ماں یا باپ خوشی اور تسکین حاصل کر چکے ہیں۔ آپ تنہا نہیں ہیں اور آپ کو یہ کیفیت تنہا برداشت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔