

कार्ड 3: गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की पड़ताल करना और माँ की मदद करना।

गर्भावस्था के दौरान माताओं का मानसिक स्वास्थ्य, उनकी खुद की सेहत और अजन्मे बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है।

जो माताएं उदास हैं और बेचैनी या तनाव का सामना कर रही हैं, वे अच्छी तरह से खा नहीं पातीं, वे अपने आयरन और फोलिक एसिड की गोली नियम से नहीं ले पातीं और नियमित रूप से प्रसवपूर्व जांच में भाग भी नहीं ले पातीं। माताओं के सामने सबसे आम मानसिक परेशानियां उदासी और बेचैनी हैं।

उदासी

ये प्रश्न पूछें



पिछले दो हफ्तों में

- क्या आप दुखी या उदास महसूस कर रही थीं? हां/नहीं
- क्या आपको पहले जैसा काम करने का मन नहीं करता? हां/नहीं

बेचैनी

ये प्रश्न पूछें



पिछले दो सप्ताहों में

- क्या आप लगातार किसी चीज के बारे में चिंतित हैं? {इसमें वर्तमान गर्भावस्था के बारे में चिंता - बच्चे के स्वास्थ्य, प्रसव, दिन-प्रतिदिन के आर्थिक और सामाजिक तकलीफों के बारे में चिंता या परिवार द्वारा कम सहयोग मिलने से जुड़ी चिंताएं शामिल हो सकती हैं}
- क्या आप इन चिंताओं और तनावों को रोक नहीं पाती है?



कुछ चीजें जो आप मानसिक स्वास्थ्य समस्या में सहयोग के लिए अपनी तरफ से कर सकती हैं:



- ध्यान से सुनें और समझने की कोशिश करें कि महिला क्या महसूस कर रही है।
- एक शांत जगह में अकेले मां से बात करने की कोशिश करें ताकि वह आपसे खुल के बात कर सकें।
- यदि मां और परिवार के लोग अपनी वर्तमान चिंताओं पर चर्चा करने के लिए इच्छुक नहीं हैं, तो इसका सम्मान करें। उन्हें बताएं कि आप किसी भी समय उपलब्ध हैं।
- परिवार के सदस्यों या सहेलियों के माध्यम से माँ के लिए सहयोग प्राप्त करने का प्रयास करें जिन्हें वह अपने सहायक होने के रूप में पहचानती है

उदासी और बेचैनी की परीक्षा करना

अगर इन दोनों सवालों में से एक का भी जवाब हाँ है तो पूछिए

- एक सप्ताह में कितने दिन और दिन में कितने समय आप ऐसा अनुभव करती हैं?



बिल्कुल नहीं/एकदम नहीं



कुछ दिन



आधा दिन/दिन के आधे समय



आधे दिन से अधिक



प्रतिदिन/रोजाना

यदि आधे से कम समय तक, तो –

उपयोगी सुझाव

- "मैं समझ सकती हूँ कि आप कैसा महसूस कर रही हैं"
- "आप अकेली नहीं हैं। ये लक्षण कई महिलाएं गर्भावस्था के दौरान महसूस करती हैं।"
- "कभी-कभी इन भावनाओं को संभालना मुश्किल होता है।"
- "मैं आपको कुछ तरीके सिखाऊंगी, जिनसे आप बेहतर महसूस कर सकती हैं।"
- कार्ड 4 का उपयोग आसान स्व-सहायता विधियों को सिखाने के लिए किया जा सकता है



यदि आधे से अधिक समय, तो – उपयोगी सुझाव वाले विकल्प पर जाएं

- मानगुन दीदी/पोषण सखी* समझा सकती है कि रेफरल की आवश्यकता क्यों है – "कई महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान इसी तरह की समस्याओं का अनुभव होता है। आपको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मदद की आवश्यकता है। यदि आपको बुखार है, तो उपचार कराने और बेहतर होने के लिए आप एक डॉक्टर से मिलेंगी। इसी तरह, भावनात्मक समस्याओं के लिए एक डॉक्टर से मिलने और उपचार लेने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी।"
- नर्स दीदी/आशा दीदी/मितानिन दीदी* को रेफर करना
- 'डॉक्टर से बात चीत'* के लिए रेफर किया जा सकता है
- डीएमएचपी* के स्थानीय मनोचिकित्सक को रेफर करना

यदि मां के अंदर खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या वाले विचार हैं – तो तुरंत एक डीएमएचपी डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजें