



Te Whatu Ora
Health New Zealand

حمل کے دوران آپ کی جذبائیت تندرستی

Urdu

ایک لمحے کے لیے اپنے آپ پر توجہ مرکوز کرنے کا وقت

حاملہ ہونا، اپنے نئے بچے کا استقبال کرنا اور والدین بننا زندگی کو بدلنے والے لمحات ہیں۔ بچہ پیدا کرنا ایک پرجوش اور جذباتی وقت ہو سکتا ہے۔ آپ کی زندگی اور آپ کی زندگی میں یہ تبدیلی آپ کو مغلوب کر سکتی ہے اور کچھ لوگوں کے لیے یہ آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔

اس کے لیے تیاری کرنے کا ایک اہم طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپ پر توجہ مرکوز کریں اور خود کو ٹھیک رکھنے کے لیے آپ کو کن چیزوں کی ضرورت ہے۔ 4 ایسے شعبے ہیں جن پر آپ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں - جسمانی صحت، روحانی صحت، خاندانی صحت، اور ذہنی صحت

جسمانی صحت - صحت مند غذائیں کھائیں، پانی پیئیں، روزانہ کم از کم تھوڑی سی ورزش کریں، اچھی معیار نیند لیں۔ بہت زیادہ کام نہ کریں اور اگر آپ کام کر رہے ہیں تو اپنے بچے کی پیدائش سے کم از کم ایک ماہ قبل رکنے کا ارادہ کریں۔

روحانی صحت - ہر روز خاموشی سے بیٹھنے کے لمحے میں رہنے کے لیے وقت نکالیں۔ دعا کریں مراقبہ کریں یا ذہن سازی کی مشق کریں۔ باہر اکیلے بیٹھیں یا چہل قدمی کریں اور سوچنے کے لیے وقت نکالیں۔

خاندانی صحت - جب آپ ماں بن جاتے ہیں تو آپ کے پیاروں کے ساتھ تعلقات بدل سکتے ہیں۔ اپنا سپورٹ نیٹ ورک بنائیں؛ اپنے تعلقات کے بارے میں سوچیں کیا وہ مضبوط اور معاون ہیں؟ جانیں کہ آپ کے حمایتی لوگ کون ہیں اور انہیں بتائیں

دماغی صحت - اپنے آپ کے ساتھ نرمی برتیں، قبول کریں کہ آپ کے مزاج بدلتے ہیں اور آپ کے اچھے اور برے دن گزرتے ہیں۔ اپنے آپ سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں، کوئی بھی کامل نہیں ہے۔ ہر چھوٹی کامیابی کا جشن منائیں۔ اگر آپ اداس محسوس کر رہے ہیں تو لوگوں کو بتائیں اور لوگوں سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

عام احساسات

آپ کے حمل کے دوران جذبات کی ایک وسیع رینج کا ہونا معمول کی بات ہے، بشمول بے یقینی، بے چینی یا کبھی کبھی پریشان ہونا۔ بچے کو جنم دینے کے بعد، ہر کوئی اپنے بچے سے فوراً پیار نہیں کرتا۔ کچھ عورتیں خوشی محسوس کرتی ہیں جبکہ دوسری مغلوب ہوتی ہیں۔ دونوں جذبات نارمل ہیں۔ نیا بچہ پیدا کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور بہت جلد آپ کو نیند نہیں آتی، اس لیے جذباتی ہونا بہت معمول کی بات ہے

اگر آپ مقابلہ نہیں کر رہے ہیں اور ہر وقت مغلوب محسوس کرتے ہیں اور یہ چند ہفتوں کے بعد دور نہیں ہوتا ہے، تو یہ آپ کے خیال سے زیادہ بڑا مسئلہ ہو سکتا ہے اور یہ اضافی مدد حاصل کرنے کا وقت ہے۔

اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں۔

تقریباً 10 میں سے 1 عورت کو حمل کے کسی نہ کسی مرحلے پر یا بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن یا پریشانی ہوتی ہے۔ ماوری اور پاسیفکا ثقافتوں میں یہ 10 میں سے 3 خواتین ہے۔ میں سے 1 پارٹنر بھی متاثر ہوتے ہیں، اس لیے ان کے ساتھ باقاعدگی سے چیک ان 10 کریں۔

کن چیزوں کو دیکھنے کی ضرورت ہے۔

احساس کمتری

چھوٹے چھوٹے کام بھی بھاری
لگتے ہیں۔

ایک ہی بات کو بار بار سوچنا

احساس بیکار قصوروار یا
شرمندہ

زیادہ کھانا یا بالکل بھوکا
نہ ہونا

ہر وقت سونے یا سونے سے
قاصر رہنا

اپنی معمول کی سرگرمیوں
سے لطف اندوز نہیں ہو
رہے ہیں

ایسا محسوس کرنا کہ آپ
اپنے بچے کے ساتھ جڑے
ہوئے نہیں ہیں۔

یہ سب نشانیاں ہیں کہ آپ اس کے ساتھ ساتھ نہیں کر رہے ہیں جیسا کہ آپ
نے امید کی تھی اور یہ وقت ہے کہ آپ اپنے معاون لوگوں اور اپنے
صحت کے پیشہ ور افراد سے مدد حاصل کرنے کے بارے میں بات کرنا
شروع کریں۔

پیدائش کے بعد صدمہ

کچھ خواتین کے لیے ان کے پیدائشی تجربے کے بارے میں منفی احساسات دخل اندازی اور پریشان کن بن سکتے ہیں۔ پیدائش کو یاد رکھنا اور اس پر غور کرنا معمول کی بات ہے لیکن یہ معمول نہیں ہے کہ یہ خیالات آپ کی روزمرہ کی زندگی میں خلل ڈالتے رہیں۔ بار بار پریشان کن اور دخل اندازی کرنے والے کی علامت ہو سکتے ہیں (PTSD) خیالات پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر اور آپ کو صحت یاب ہونے کے لیے اس کا علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

مدد کیسے حاصل کی جائے۔

اگر آپ ٹھیک نہیں ہیں، یا اگر آپ اپنے ساتھی کے بارے میں فکر مند ہیں، یا اگر آپ کے دوست اور آپ کے بارے میں فکر مند ہیں تو - مدد کے لیے پوچھیں۔ براہ کرم اپنی مڈوائف، جی پی یا ویل چائلڈ (پلنکٹ) نرس سے بات کریں۔ وہ آپ کو وہ دیکھ بھال تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جس کی آپ کو بہتر محسوس کرنے اور آپ کو ٹھیک رکھنے میں مدد کرنے کے لیے آپ کی ضرورت ہے۔ ہمارے پاس خواتین کی صحت کی سماجی کارکن ہیں جو آپ سے اس بارے میں بات کر سکتی ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ضرورت پڑنے پر آپ کو جاری تعاون سے جوڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی ضرورت ہے جو آپ کی ثقافت کو سمجھتا ہو تو ہمارے پاس ثقافتی معاون کارکن بھی ہیں۔

ہمارے پاس زچگی کی ذہنی صحت کی ایک ماہر ٹیم ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہے اگر آپ تیزی سے بیمار ہو جائیں۔

اگر آپ خاندانی تشدد کا سامنا کر رہے ہیں، تو اس کا آپ کی جذباتی اور ذہنی صحت پر بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ بہت ساری مدد دستیاب ہے، براہ کرم اپنی مڈوائف سے بات کریں یا اس پمفلٹ کے وسائل کا صفحہ دیکھیں۔ LMC یا

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

تربیت یافتہ مشیر کی مدد کے لیے کسی بھی وقت 1737 پر مفت کال یا ٹیکسٹ کریں۔

مفت ٹیکسٹ 354 543 0800 or لائف لائن 0800 522 2999 or 4357 (HELP) or 354 543 0800
بھیجیں

نیشنل اینگزائیٹی سپورٹ لائن دن میں 24 گھنٹے 0800 ANXIETY (0800 2694 389) پر مفت مدد فراہم کرتی ہے۔

ویٹاکرے مینٹل ہیلتھ کرائسز ٹیم (09) 822 8501
نارتھ شور مینٹل ہیلتھ کرائسز ٹیم (09) 487 1414، Crisis team یا
کے بعد نارتھ کرائسز ٹیم سے پوچھیں مقررہ اوقات (09)4868900



