

প্রসব পরবর্তী অবসাদ (Postpartum Depression) এবং করণীয়

আপনি কেবলই মা হলেন, জীবনের সবচে' সুখী একটি ঘটনা। আর আপনি কি না মন খারাপ করে আছেন? কোন কারণ ছাড়াই আপনার ক্যামন যেন মন খারাপ লাগছে, তাইনা? একদম অবাধ হবেননা। আপনি একা নন। শতকরা প্রায় ৮০% নারীই কোন না কোন প্রসবোত্তরকালীন অবসাদে ভুগে থাকেন। এসময় মেজাজে নানা রকমের তারতম্য ঘটে, যেমন - মন খারাপ লাগা, একাকীত্ববোধ, অকারণ ভয় বা কান্ধা, অথবা নবজাতকের প্রতি বিরূপ মনোভাব এবং এই অনুভূতির জন্য অপরাধ বোধ ইত্যাদি।

বেশীর ভাগ মায়ের মধ্যে এই উপসর্গগুলি মৃদু ধরনের থাকে এবং কিছুদিনের মধ্যে নিজে থেকেই চলে যায়। তবে ১০-২০% নারীর মধ্যে উপসর্গগুলি এমন বিশৃংখলতার মাত্রায় পৌঁছায় যাকে আমরা সাধারণ ভাবে “ প্রসবোত্তরকালীন অবসাদ” বলি।

(১) প্রসবোত্তর উপসর্গ (Postpartum Blues) - প্রায় ৫০-৮৫% সদ্য প্রসূতী নারী প্রসব পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত এই ধরনের অবসাদ বোধ করেন। এই পর্যায়ে অবসাদগ্রস্ত মায়েরা সাধারণভাবে যেরনের অভিজ্ঞতার কথা বলেন তা হলো, ঘন ঘন কান্ধা পাওয়া, ঘুমে ব্যঘাত, উৎকণ্ঠা এবং বিরজিত্য। এই উপসর্গগুলি সাধারণভাবে প্রসব পরবর্তী ৪র্থ বা ৫ম সপ্তাহে সবচে' তীব্র থাকে এবং তা কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়ে দুই সপ্তাহের মধ্যে নিজে থেকেই চলে যেতে পারে। যদিও এই উপসর্গগুলি সম্পর্কে আগে থেকে আঁচ করা যায়না তবে এতে মা'র সাধারণ দৈনন্দিন কাজকাম চালিয়ে যেতে বা নবজাতকের দেখাশুনা করতে কোন অসুবিধা হয়না। তবে খেয়াল রাখতে হবে যে, উপসর্গগুলি যদি দুই সপ্তাহের বেশী স্থায়ী হয় তবে কোন চিকিৎসক বা মানসিক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ বাঞ্ছনীয়।

(২) প্রসবোত্তর অবসাদ (Postpartum Depression) - চিকিৎসার ভাষায় এটিকে নন-সাইকটিক অবসাদও বলা হয়। সাধারণ ভাবে প্রসব পরবর্তী প্রথম দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে এই অবসাদ এসে থাকে। তবে এটা প্রসবোত্তরকালীন যেকোন সময়েও হতে পারে। এধরনের অবসাদকে জীবনের অন্য কোন পর্যায়ে আবির্ভূত সাধারণ অবসাদ থেকে ক্লিনিক্যালি আলাদা করা যায়না। এসময়ের সাধারণ উপসর্গগুলি হলো - মন খারাপ লাগা, ঘন ঘন কান্ধা, সাধারণ দৈনন্দিন কাজকামে অনীহা, অপরাধ বোধ, নিজেকে অপদার্থ বোধ, ক্লান্তি, ঘুমে ব্যঘাত, ক্ষুধায় পরিবর্তন, মনোযোগে ঘাটতি এবং অহত্যা ভাবনা। এই সময়ে উৎকণ্ঠাও বিশেষভাবে চোখে পরে। কোন কোন মায়ের মধ্যে প্যানিক অ্যাটাক বা হাইপকন্ড্রিয়াসিসের লক্ষণও দেখা যায়। এই সময়ে কোন কোন মা প্রসবোত্তরকালীন অবসেসিভ কম্পাল্শিভ ডিসঅর্ডারেও ভুগতে পারেন, যেমন নবজাতককে আঘাত করার ইচ্ছা, অবান্তর চিন্তা ইত্যাদি। যেসমস্ড কারণে এধরনের অবসাদ হতে পারে তা হলো - অবসাদের পূর্ব ইতিহাস, মনোসামাজিক চাপ, অপরিপক্ব সামাজিক সহায়তা, দাম্পত্য অশান্তি এবং পূর্ববর্তী মাসিকজনিত বিশৃংখলা (Premenstrual Dysphoric Disorder)। এধরনের অবসাদগ্রস্ত মা'র সাধারণ দৈনন্দিন কাজকাম চালিয়ে যেতে বা নবজাতকের দেখাশুনা করতে অসুবিধা হয়। যেসমস্ড মা'র মধ্যে এই এধরনের অবসাদের মাত্রা তীব্র হতে থাকে তাঁরা অহত্যা প্রবন হন এবং নবজাতক সহ অন্য সন্তানদেরও মেরে ফেলার ভাবনা করেন।

(৩) প্রসবোত্তরকালীন সাইকসিস (Postpartum Psychosis) - প্রসবোত্তরকালীন মানসিক বিশৃংখলার মধ্যে এটি সবচে' মারাত্মক বা ক্ষতিকারক। প্রসবের পর প্রায় প্রতি ১০০০ মায়ের মধ্যে ১-২ জনের এধরনের সাইকসিস দেখা দেয়। এর উপসর্গগুলি নাটকীয় ভাবে হেরফের হতে পারে এবং প্রসবের ৪৮ থেকে

৭২ ঘন্টার মধ্যে শুরু হতে পারে। সাধারণত প্রসবোত্তর প্রথম দুই সপ্তাহের মধ্যে উপসর্গগুলি সুস্পষ্ট হয়। যেমন, ভ্রান্ত বিশ্বাস (delusions), হ্যালুসিনেসনস (অলীক শব্দ শুনতে বা কিছু দেখতে পাওয়া, ঘুমে ব্যঘাত, বিরজিত্য, খিটখিটে মেজাজ ইত্যাদি। সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করানো গেলে উপসর্গগুলি পরবর্তী সন্তানের জন্মের পর আবারও ফিরে আসতে পারে। এই অবস্থায় মাকে অবশ্যই তাৎক্ষনিক চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া বাঞ্ছনীয়।

চিকিৎসার অংশ হিসেবে ব্যক্তি পর্যায়ে বা দলীয় থেরাপী, দাম্পত্য কাউন্সেলিং ও ঔষধের ব্যবহার হতে পারে। চিকিৎসার বাইরেও এসময়ে যেসব জিনিস করা যেতে পারে তা হলো- নবজাতকের যত্নের ব্যাপারে পরিবারের অন্য সদস্যদের সাহায্য যতটা পারা যায় নেওয়া, মা নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া, নবজাতকের ঘুমের সাথে সাথে নিজেও একটু ঘুমিয়ে নেওয়া, যতদূর সম্ভব বিশ্রাম নেওয়া, যতদূর সম্ভব একা না থাকা, জীবন সঙ্গীর সাথে যতটা সম্ভব সময় কাটানো, প্রতিদিন গোসল করা ও কাপড় বদলানো, বাড়ীর বাইরে একটু হেঁটে আসা, কোন বন্ধুর বাসায় যাওয়া, যে কাজগুলো মায়ের পছন্দের সেই কাজগুলো উপভোগ করা ইত্যাদি। সবশেষে বলছি, নিজের কাছে অনেক বেশী প্রত্যাশা এবং বাড়ীর কাজ নিয়ে অনেক বেশী দৃষ্টি নানা করে বরং সবকিছুকে সহজভাবে নিতে চেষ্টা করুন দেখবেন অবসাদ চলে গেছে।

NIRNOY

home of counseling, training & research

House 34, Unit 603, Road 9A, Dhanmondi
Dhaka-1209

Telephone: 88-01910644394

Email: info@nirnoy-counseling-tr-bd.org

Website: www.nirnoy-counseling-tr-bd.org