

## প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা ও করনীয়

### সিরাজুম মুনিরা

প্রসব-পরবর্তী বিষন্নতা বা পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন হল সন্তান জন্মদান-পরবর্তী মায়েদের এক ধরনের মানসিক সমস্যা যা সাধারণ-বিষন্নতার পর্যায়ে থাকে না এবং যে সমস্যার চিকিৎসা/ডাক্তারের পরামর্শের প্রয়োজন (ক্লিনিক্যাল ডিপ্রেশন)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক তথ্য থেকে জানা যায় ১০% নারী গর্ভবস্থায় এবং ১৩ শতাংশ নারী সন্তানের জন্মের পর বিষন্নতায় ভোগেন। মনোবিজ্ঞানী ক্যারেন ক্লেইমান (প্রসব পরবর্তী স্ট্রেস সেন্টার এর প্রতিষ্ঠাতা এবং কার্য নির্বাহী পরিচালক, (LLC) প্রসব পরবর্তী কালে মায়ের বিষন্নতা এবং হতাশার ওপর বিভিন্ন গবেষণা করেন। তার গবেষণায় দেখা যায়, নতুন মায়েরা সবাই কমবেশি হতাশায় ভোগেন। আর হতাশার কারণ হলো সন্তানের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে সারাক্ষণ মনে করে কিছু ভুল করেছি কি। এক ধরনের অস্থিরতা ভোগে। আবার নিজের সমস্যা কারো সাথে শেয়ার করে না হীনমন্ত্যার কারণে। নিজেকে গুটিয়ে রাখে সবকিছু থেকে। প্রাথমিকভাবে পরিবারের সহযোগিতায় এ সমস্যার সমাধান করা যায়, কিন্তু দীর্ঘমেয়াদি হলে মনোরোগের চিকিৎসা করতে হয়।

#### প্রসব পরবর্তী মানসিক সমস্যার প্রকারভেদ

প্রসব পরবর্তী সময়ে নবজাতকের মায়েরা যে ৫ ধরনের মানসিক সমস্যায় ভুগে থাকেন সেগুলো হচ্ছেঃ- ১. বেবি ব্লু- (Baby blue) ২. পোস্টপার্টাম সাইকোসিস (Postpartum psychosis). ৩. পোস্টপার্টাম ডিপ্রেশন (Postpartum depression). ৪. পোস্টপার্টাম এনক্সাইটি (Postpartum Anxiety). ৫. পোস্ট ট্রাম্যাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (Post traumatic stress disorder).

#### বেবি ব্লু-(Baby blue)

সন্তান জন্মের পর ৮০% মা বেবি ব্লু তে ভুগে। এ ক্ষেত্রে সন্তান প্রসবের তিন-চার দিন পর প্রসূতি মায়ের যে লক্ষণ দেখা যায় তা হলো মন খারাপ থাকা বা অকারণে কানাকাটি করা। রাতে ঘুম হয় না। নিজের সন্তানটি পেটের ভিতরে না থাকায় শুন্যতা বোধ করা এবং সন্তানের প্রতি অমনোযোগী হওয়া। নারীদের হরমোনের তারতম্য, প্রসবজনিত মানসিক চাপ, মাতৃত্বের দারিদ্র্যবোধের উপলক্ষ্মি সব মিলিয়েই নারীর এই বিশেষ মানসিক অবস্থা সৃষ্টি হতে পারে। স্পষ্টির সংবাদ হচ্ছে, এর অধিকাংশই হয়ে থাকে ক্ষনস্থায়ী। কয়েক দিন থেকে সপ্তাহ পর্যন্ত লক্ষণগুলো স্থায়ী হতে পারে। এ সময় নতুন মায়ের জন্য প্রয়োজন উপযুক্ত সমর্থন, সহমর্মিতা আর শিক্ষা। শিক্ষা-সন্তান প্রতিপালনের, শিক্ষা-দায়িত্বশীলতার, শিক্ষা-দৃঢ়ত্বার সঙ্গে মানসিক চাপ মোকাবেলার এক্ষেত্রে পরিবারের, বিশেষ করে স্বামীর বিশেষ দায়িত্ব রয়েছে।

#### প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা

গবেষকরা বলেন ১০ থেকে ১৫ শতাংশ প্রসূতি আক্রান্ত হন পোস্ট পার্টাম ডিপ্রেশন বা প্রসব-পরবর্তী বিষন্নতায়। সাধারণত প্রসবের তিনি থেকে ছয় মাসের মধ্যে নারী আক্রান্ত হতে পারেন বিষন্নতায়। বেবি ব্লুর মত ক্ষণস্থায়ী হয় না এই রোগ, উপসর্গগুলোও হয় তীব্রতর। প্রায় সার্বক্ষণিক মন খারাপ ভাব, হতাশা, অতিরিক্ত উদ্বেগ, অনিদ্রায় ভোগেন নতুন মা। দৈনন্দিন কাজকর্মে উৎসাহ হারান, মনোযোগ ধরে রাখতে পারেন না কোন কিছুতে। এমনকি নিজের শখের বা পছন্দের কাজগুলো করতে আর ভালো লাগে না। অল্প পরিশ্রমে বা বিনা পরিশ্রমেই ক্লান্তি বোধ করেন। খাদ্যাভ্যাসে আসে পরিবর্তন। বেশিরভাগেই খাওয়ার বুচি নষ্ট হয়ে যায়। স্বল্পাহারে থাকার ফলে কিছুদিনের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হারে ওজন কমে যায়। কেউ কেউ আবার বেশি বেশি খেতে শুরু করেন। ফলে ওজন বেড়ে যেতে পারে অস্বাভাবিক হারে। অনেকেই অকারণে অপরাধ বোধে ভোগেন, বিগত দিনের তুচ্ছ প্রায় ঘটনাকে নতুন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার ফলে নিজেকে দোষী ভাবতে শুরু করেন। সবার মাঝে থেকেও নারী একাকীভূতে ভোগেন, নিজেকে অসহায় লাগে, ধীরে ধীরে পরিবারের সকলের কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিয়ে খোলস বন্দি হয়ে পড়েন। এতে মারাওক্তভাবে ব্যাহত হয় সামাজিক, পারিবারিক, ব্যক্তিজীবন। নারী তার নিজের জীবন সম্পর্কেই এক সময় উৎসাহ হারিয়ে ফেলেন, হয়ে ওঠেন আত্মহত্যা প্রবণ। গুরুতর পর্যায়ে গেলে মা তার নিজের সন্তানকে বোরা মনে করেন, এমনকি তাকে মেরেও ফেলতে চান।

#### প্রসব-পরবর্তী বিষন্নতা কেন হয়... ?

হরমোন, জৈব, পারিপার্শ্বিক, মানসিক, ও জন্মগত বিভিন্ন উপাদান সম্মিলিতভাবে এ ধরনের সমস্যার কারণ হতে পারে যেগুলো আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে। কেউ কেউ হয়তো নিজেকে প্রসব-পরবর্তী বিষন্নতার জন্য দায়ী করতে পারেন কিন্তু এটি আসলে মায়ের কিছু করা বা না করার কারণে হয় না। প্রত্যেকটি নতুন মা-ই প্রসব-পরবর্তী বিষন্নতার বা পোস্ট পার্টাম ডিপ্রেশন এ আক্রান্ত হওয়ার বুঁকিতে থাকেন। তবে কিছু কিছু মায়েদের বুঁকি বেশি থাকে। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে বয়স কম ও অল্প শিক্ষিত নারীদের প্রসবের বিষন্নতায় ভোগার সন্তানবনা বেশি।

বুঁকি বেশি হতে পারেং

১. পূর্ববর্তী বিষন্নতা বা অন্যান্য মানসিক ব্যাধির ইতিহাস। ২. বিষন্নতার পারিবারিক ইতিহাস। ৩. গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা। ৪. সাম্প্রতিক মানসিক চাপ, যেমনঃ বিবাহ বিচ্ছেদ, মৃত্যু বা প্রিয়জনের গুরুতর অসুস্থতা। ৫. অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ / মৃত সন্তান প্রসব। ৬. জমজ, ট্রিপলেট বা অন্যান্য জটিলতা। ৭. সময়ের আগে শিশুর জন্ম বা স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে জন্ম হওয়া। ৮. একাকীভূত বোধ বা মানসিক সহযোগিতায় অভাব। ৯. দুর্মের সমস্যা এবং ঝাপ্টি, বিশ্বামের অভাব। ১০. আর্থিক অন্টন, কম থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা, মাদক ব্যবহার ইত্যাদি।

### এ রোগের চিকিৎসা কি... ?

রোগটি ধরতে পারাই চিকিৎসার প্রথম শর্ত। কাঞ্চিত সন্তান জন্মের পর একজন মায়ের মনে বিষন্নতা বাসা বাঁধতে পারে, এ বিষয়টি কারো মাথায় আসেনা। মা নিজেও তার অনুভূতির এ পরিবর্তনের জন্য সংকোচ বোধ করেন। ফলে বেশির ভাগ মা মাসের পর মাস এ অসুস্থতায় কষ্ট পেতে থাকেন। তরাং শিশু জন্মের পর মায়ের আচার আচরণে পরিবর্তন দেখা দিলে তাকে ডাঙ্গারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। সাধারণ সাইকোথেরাপি ও ঔষধের মৌখিক প্রয়োগের মাধ্যমে এ রোগের চিকিৎসা করা হয়। কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপির মাধ্যমে রোগীর ভ্রান্ত ধারনাকে চিহ্নিত করা হয় ও তার বদলে সুস্থ ও বাস্তবসম্মত ধারণা গঠনে সাহায্য করা হয়।

### প্রসব পরবর্তী বিষণ্নতার জটিলতা।

মায়ের এই বিষন্নতা থেকে হতে পারে ক্রনিক ডিপ্রেশন বা দীর্ঘমেয়াদি বিষন্নতা কিংবা মেজর ডিপ্রেশন। পারিবারিক বিপর্যয়, ডিভোর্স এবং রোগীর আত্মহত্যা। নিরাপত্তাহীনতা এবং মায়ের অস্বাভাবিকতার কারণে নবজাতকের মানসিক ভারসাম্য এবং মানসিক বৃক্ষি ব্যাহত হবে যা ভবিষ্যতে অন্য অনেক বিপর্যয়ের জন্ম দিতে পারে। বাচ্চা নিজেও ভবিষ্যতে বিষন্নতায় ভুগতে পারে। শিশু নির্যাতন (Child Abuse), শিশুকে রেংগে গিয়ে ঝাঁকানো/ঢুঁড়ে মারা যার ফলে হতে পারে মায়ের হাতে নবজাতক হত্যার মতো ভয়বহু দুর্ঘটনা যা আশেপাশের মানুষের খালি চোখে কখনোই ব্যাখ্যা করা যাবে না।

### পরিবারের সদস্যদের কি করনীয়... ?

পরিবারের কারও এরকম সমস্যা হলে তাকে যথাসম্ভব মানসিক সাপোর্ট দিন। বিশেষ করে বাবাদের ভূমিকা এসব ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখে। প্রসূতি যদি বেবি রু জনিত খিটখিটে আচরণ করে তাকে ভরসা দিন, তাকে বেশ কিছুদিনের জন্য Judge করবেন না। সব সময় ধৈর্য রাখা পরিবারের অন্যদের জন্য খানিকটা চ্যালেঞ্জিং তবে, নবজাতক এবং মায়ের স্বার্থে তাদের সহযোগিতা বিশেষভাবে প্রযোজনীয়। কঠিন পরিশ্রম হয় এমন কাজের দায়িত্ব প্রসূতিকে দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে, এতে সে মানসিক স্বস্তি পাবে। মাকে নিয়মিত কিছু ব্যায়াম ও ঔষধ সেবনের কথা স্মরণ করিয়ে দিন, নতুন বুটিনে অভ্যন্ত হতে উৎসাহ দিন। মা ও শিশুকে নিরিবিলি কোথাও ঘুরতে নিয়ে যান, এবং কিছু ভালো বই পড়তে উৎসাহ দিন বিষন্নতা কমে যাবে। তার ছোট ছোট ইচ্ছাকে প্রাধান্য দিন, তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। এতে সে মানসিক সুখ লাভ করবে। তার প্রতি ধৈর্যশীল ও নরম হন। তাকে বিশ্বাস করুন এবং তার ভালো কাজগুলোর প্রশংসা করুন। শিশুর যত্ন নিতে তাকে সাহায্য করুন। বাড়ির পরিবেশের প্রতি গুরুত দিতে হবে, যাতে মায়ের ও শিশুর স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। উদাহরণস্বরূপ- তাদের জন্য পর্যাপ্ত আলো, বাতাস ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ এর ব্যবস্থা করা। মা যাতে ধীরে ধীরে পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়াতে পারে, এই জন্য পরিবারের সদস্যদের এগিয়ে আসতে হবে। কোন কোন ক্ষেত্রে ডাঙ্গারের পরামর্শ নেওয়ারও প্রয়োজন হয়।

### পরিবারের সদস্যদের যা করা উচিত নয়।

পরিবারে সদস্যরা প্রায়ই অধিক সচেতনতা ও সাহায্য করতে যেয়ে প্রসূতির বিরক্তির কারণ হয়, প্রসূতি মাকে কখনো মানসিকভাবে আঘাত করা যাবে না, এবং কোন ব্যাপারে দায়ী করা যাবে না। সন্তান জন্মদানের প্রসূতির দৈহিক গঠন ও ব্যবহার সম্পর্কে নেতৃত্বাচক মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

### নতুন মায়েদের করনীয় কি... ?

১. আপনি যদি নতুন মা হন, সে ক্ষেত্রে বিভিন্ন কাজে অন্যের সাহায্য নিন। ২. সেই সাথে আপনার সমস্যা অন্যের সাথে শেয়ার করলে তারা আপনার সম্পর্কে কী ধারণা করবে এই জাতীয় চিন্তা বাদ না দিলে সমস্যা বরং আরো বাড়বে। সমস্যা শেয়ার করুন এবং সাহায্য চান। ৩. চারপাশের পরিবেশ হ্যাতো কিছুদিনের জন্য প্রতিকূল হতে পারে, কিন্তু আপনাকে বিশ্বাস করতে হবে আপনার বাচ্চার জন্য সেরাটা শুধু আপনি ভাবতে বা করতে পারেন। ৪. প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা বা পোষ্টপার্টাম ডিপ্রেশন এর উপসর্গ দেখা গেলে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসক কিংবা কনসালটেন্ট এর সাথে যোগাযোগ করুন মনে রাখবেন এই সমস্যা একেবারে

অস্বাভাবিক কোনো ঘটনা নয় যা শুধু আপনার সাথে ঘটেছে, এবং এটি সম্পূর্ণভাবে নিরাময়যোগ্য। পৃথিবীর সকল মা অসাধারণ হয়তো একেকজন একেক রকমের।

#### উপসংহারণ:-

প্রসব একটি কষ্টকর প্রক্রিয়া এবং প্রসূতি এতে শারীরিক ও মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়তে পারেন। পারিবারিক সমর্থন ও প্রসবোত্তর বিষমতা অবিছেদ্যভাবে জড়িত। ব্যক্তিভেদে প্রসূতি মাঝের সমস্যা বিভিন্ন ভাবে হতে পারে। তাই পরিবারের সদস্যদের সতর্ক থাকতে হবে এবং যতটা সম্ভব তাকে সহায়তা করতে হবে। আমাদের সমাজে সন্তান প্রসবের পর মা ও শিশুর শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি অনেক গুরুত্ব দেওয়া হয় তবে উপেক্ষিত থাকে মাঝের মানসিক স্বাস্থ্য। একজন সদ্য প্রসূতি মা যেন বিষমতায় না ভোগেন এবং তিনি যেন শিশুর যত্ন নিতে পারেন, এ কারণেই প্রসব-পরবর্তী বিষমতায় পরার আগেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া উচিত। বিষমতায় নারী ও তার সন্তানের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। মাঝের বিষমতার কারণে সন্তান বঞ্চিত হয় উপযুক্ত মাতৃমেহ ও সেবা থেকে। বিষম নারী যেমন নিজের যত্ন নেন না তেমন সন্তানের যত্নেও উদাসীন থাকেন। তাই সন্তান জন্মের আনন্দ উৎসবের মাঝে লক্ষ্য রাখতে হবে সদ্য মা হওয়া নারীটির মানসিক অবস্থার দিকে। উপযুক্ত সমর্থন ও সহযোগিতা দিতে হবে নতুন মাকে। প্রযোজনে ব্যবস্থা করতে হবে বিশেষজ্ঞ সহায়তার। মাতৃত্ব হোক নিরাপদ এবং আনন্দের।

#

১৪.১১.২০২২

পিআইডি ফিচার