

गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाहरूका लागि स्वस्थ रहन गरिने क्रियाकलाप

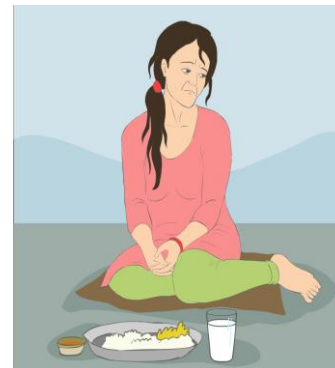
गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाहरूमा देखिने समस्याहरू

गर्भवति तथा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूमा शारीरिक तथा मानसिक रूपमा परिवर्तन आउने हुँदा धेरै समस्याहरू देखिन सक्छ । जसरी शारीरिक समस्याहरू नियमित स्वास्थ्य परिक्षणमा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गरिन्छ, त्यसरी नै मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू छलफल गरी ती समस्याहरूको लागि सहयोग लिन अत्यन्त जरूरी छ ।

धेरै जसो अवस्थामा महिलाहरूले उदासीनता हुँदा नकरात्मक भावनाहरू बढि महसुस गर्ने गर्छन् । पुरुषको तुलनामा महिलाहरू २-३ गुणा बढि उदासीनताको जोखिममा हुन्छन् भने यो जोखिम गर्भवति तथा सुत्केरी अवस्थामा अझ बढि भएको पाइएको छ । जब गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाहरूमा उदासीनता हुन्छ भने यसले आमा साथसाथै बच्चा दुवैको स्वास्थ्य र बच्चाको दीर्घकालिन विकासमा असर पार्न सक्छ । त्यसैले समयमै यस समस्याको पहिचान गरि व्यवस्थापन गरेमा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

उदासीनताका कारणहरू र असरहरू

- महिलाहरूमा गर्भवति, सुत्केरी र रजस्वला बन्द भएको अवस्थामा हर्मोनमा असन्तुलन वा गडबडी हुँदा उदासीनताको जोखिम अझ बढि हुन्छ ।
- तनावयुक्त घटनाहरू जस्तै: पारिवारिक समस्या वा अपहेलना, प्रियजनको मृत्यु, आर्थिक समस्या, भविष्यप्रतिको चिन्ता, भैँभगडा, घरेलु हिंसा ।
- छोरा पाउनुपर्ने दबाव र छोरी पाउँदा अपहेलना ।
- दबावपूर्ण वा चाहना विपरित गर्भ रहँदा



यसले हाम्रो मन र शरीरमा कसरी असर गर्छ ?

- खाना तथा निन्द्रामा गडबडी
- थकित तथा कमजोर महसुस वा आलस्य हुने
- टाउको तथा शरीर दुख्ने
- दैनिक क्रियाकलापमा रूची नहुने/कठिनाइ
- दुःखी भइरहने, केही कुरामा पनि रमाउन नसक्ने
- आत्मग्लानी, आफैलाई बढि दोष दिने
- धैर्यता गुम्ने, भिँभो मान्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, छटपटी हुने
- एकलो बस्न रूचाउने
- स्व-हेरचाहमा कमी
- बच्चाको स्याहारमा ध्यान नदिने
- आफैलाई मूल्यहिन ठान्ने, बाँच्नुको औचित्य नदेख्ने ।



उदासीनताका उपचार विधिहरू

तपाईंको समुदायमा रहेको स्वास्थ्य संस्थामा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मनोविमर्शकर्ताले मनोविमर्श विधि द्वारा निःशुल्क रूपमा उदासीनताको उपचार गरिन्छ । मनोविमर्शले तपाईंको तनावपूर्ण व्यवहार, विचार र भावनालाई तपाईंसँग कुराकानी गरेर खोतल्न, बुझ्न र त्यसलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्दछ । यसरी तपाईंको समस्याको लक्षण विस्तारै- विस्तारै कम हुन्छ र पहिलाको जस्तै स्वस्थ बन्न सहयोग गर्छ ।

मनोविमर्श उपचारमा के के गरिन्छ ?

- पहिलो सत्र: समस्याको लेखाजोखा वा पत्ता लगाउने
- दोस्रो सत्र: स्वस्थ रहन गरिने क्रियाकलाप र स्व-हेरचाहमा मनोशिक्षा र सक्रिय बनाउन क्रियाकलापको छनौट
- तेस्रो र चौथो सत्र: समस्या पहिचान र समाधान
- पाँचौ वा अन्तिम सत्र: भविष्यमा समस्या पुनः दोहोरिन नदिने उपायहरू

थप सेवाको लागि सिफारिस

धेरै व्यक्तिहरूलाई मनोविमर्शद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ भने केहीलाई थप सहयोगको पनि आवश्यक पर्न सक्छ । त्यसैले तपाईंको समस्यालाई विचार गरि स्वास्थ्यकर्मी वा मनोविमर्शकर्ताले थप सहयोगको लागि विशेषज्ञकहाँ सिफारिस गर्न सक्नुहुनेछ ।



मनोविमर्शमा तपाईं हरेक एक देखि दुई हप्ताको अन्तरालमा स्वास्थ्यकर्मीसँग ५ वा बढि पटक भेटनुहुन्छ । हरेक सत्र वा भेट ३०-४५ मिनेटसम्म हुनेछ । तपाईंको आफ्नो फाइदाको लागि स्वास्थ्यकर्मीले हरेक भेटमा गृहकार्य दिनुहुनेछ । स्वास्थ्यकर्मीसँगको हरेक भेटमा तपाईंको परिवारको सदस्यलाई सम्लग्न गराउन प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ । परिवारको सदस्य वा नजिकको व्यक्तिले तपाईंलाई धेरै कुरामा सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ जस्तै उहाँहरूले सत्रमा निरन्तर आउनको लागि सम्झाउन सक्छन्, स्वास्थ्य केन्द्रमा सँगै आई स्वास्थ्यकर्मीलाई थप जानकारी प्रदान गरेर साथै केही सरोकार भए छलफल गरेर सहयोग गर्न सक्छन् ।

चिन्ता हुँदा गरिने आरामदायी अभ्यास विधि

- आफुलाई सहज महसुस हुने गरी बस्नुहोस् वा पल्टिनुहोस् ।
- आँखा बन्द गरेर आफ्नो ध्यानलाई श्वास प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- आफ्नो ध्यानलाई केन्द्रित गर्दै विस्तारै-विस्तारै लामो श्वास प्रश्वास विधिलाई केहि मिनेट सम्म निरन्तरता दिनुहोस् ।
- यस विधि दिनको ५ देखि १० मिनेट सम्म गर्नुहोस् ।

आरामसँग कसरी सुत्ने ?

- प्रत्येक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाउनुहोस् ।
- दिउँसो सुत्ने बानीलाई रोक्नुहोस् ।
- सुत्ने बेलामा मात्र ओछ्यानलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बेलुका ५ बजे पछि चिया र कफि नपिउनुहोस् ।

