

පසු ප්‍රසව විශාදය සුව කළ හැක.

# පසු ප්‍රසව මවගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අවශ්‍ය නම්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ඔබව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරනු ඇත. වෛද්‍යවරයා ඔබට මනෝ අධ්‍යාපනය, මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර හෝ සමහර විට ඖෂධ ලබාදෙනු ඇත.

මේ ගැන වැඩි විස්තර ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කළ හැක.

ඔබ දරු ප්‍රසූතියක් සිදුවූ නිවසක ස්වාමියෙක්, නැන්දම්මා කෙනෙක් හෝ පවුලේ වෙනත් කෙනෙක් නම්:

- බිලිඳා රැකබලා ගැනීමට උදව් වන්න.
- එදිනෙදා ගේ දොර වැඩවලට මවට උදව්වන්න.
- ඔබ මවට සහ දරුවාට ශක්තියක් වන්න.

එවිට මවට අවශ්‍ය විචේකය ලබා ගැනීමෙන් යහපත් මානසිකත්වයකින් ඈයට බිලිඳාට අවශ්‍ය රැකවරණය සහ පෝෂණය ලබා දිය හැක.

විය අපේ රටට තවත් වටිනා නිරෝගී දරු පරපුරක් දායාද කිරීමට මහත් පිටුවහලක් වේ.



## ඔබට උදව් ලබා ගැනීම සඳහා:

ඔබ ප්‍රදේශයේ

- \* පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ
- \* සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
- \* වෛද්‍ය නිලධාරී (මානසික සෞඛ්‍ය)

හමුවන්න.



මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, "සුවසිරිපාය",  
කොළඹ 10.

දුරකථන අංකය : 0112662874



මවගේ මානසික සෞඛ්‍යය  
දියුණු කිරීම තුළින්  
මුලු පවුලේම සෞඛ්‍යය  
දියුණු වේ.

ගර්භනී මව සෞභාග්‍යයේ සංකේතයකි. ඇය යහපත් මානසික තත්ත්වයකින් සිටීමට සැලසීම අප සියලු දෙනාගේම යුතුකමයි.

සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ මව්වරු යහපත් මානසික තත්ත්වයකින් පසුවන අතර 15% ක් පමණ සුලු පිරිසක් දරු ප්‍රසූතියෙන් අනතුරුව පසු ප්‍රසව විශාදය නමින් හඳුන්වන රෝගී තත්ත්වයකට පත්විය හැක. මෙය සාමාන්‍යයෙන් දරු ප්‍රසූතියෙන් සති 12 ක් දක්වා කාලය තුළ ඇති විය හැක. නමුත් සමහර විට මෙම විශාද තත්ත්වය පළමු අවුරුද්ද ඇතුළත වුවද ඇතිවීමට හැකියාවක් ඇත.

දරු ප්‍රසූතියෙන් සතියක් වැනි කාලයක් තුළ නිතර වෙනස් වන හැඟීම් බර ස්වභාවය වැනි සුලු මානසික තත්ත්වයන් බහුලව දැකිය හැකි අතර එය ක්‍රමයෙන් මගහැරී යයි.

**පසු ප්‍රසව විශාදය ඇති වන්නේ ඇයි?**

ගර්භනී සමයේ බොහෝ කායික වෙනස්කම් සහ හෝමෝනවල වෙනස්කම් ඇතිවේ. එම වෙනස්කම් මවගේ මානසිකත්වය හා හැඟීම් වෙනස් කිරීමට හේතුපාදක විය හැක.

මීට අමතරව තවත් හේතුවන කරුණු ඇත

- පාරිසරික සාධක - උදා: තම ස්වාමියාගේ ආදරය හා සහයෝගය නැතිකම.
- ජානමය බලපෑම



**ඇති විය හැකි ලක්ෂණ**

- නිතර කනගාටුවෙන් පසු වීම
- තමා ගැන හෝ තම බිලිදා ගැන උනන්දුව අඩු වීම
- උදාසීන බව
- නිදා ගැනීමේ අපහසුතා
- ආහාර රුචිය අඩුවීම
- කනස්සලභාවය
- අවධානය අඩු වීම
- තම දරුවා රෝගී වේ යැයි හෝ දරුවාට කිරි මදි යයි වැනි අසුභවාදී සිතුවීම් ඇති වීම
- උදාසීන බව
- තම ජීවිතය ගැන කලකිරීමක් ඇති වීමද ඉතා කලාතුරකින් දක්නට ලැබේ

**උදව් ලබා ගන්නේ කෙසේද?**

පසු ප්‍රසව විශාදය යනු මානසික රෝගී තත්ත්වයකි. එබැවින්, ඉහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ ඉබේම මග නැරේයැයි සිතීම නුවණට හුරු නොවේ. ඉතාම වැදගත් වන්නේ මෙම රෝග ලක්ෂණ නිහඬවම විඳ දරා ගත යුතු නොවන බවයි.

**ඔබ ගර්භනී හෝ දරු ප්‍රසූතියක් සිදුකළ මවක් නම් :**

ඔබට, ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ කීපයක් පවතිනම්:

මෙය පිළිබඳව,

- ස්වාමියා සමඟ
- පවුලේ අය සමඟ හෝ
- අනෙකුත් හිතවතුන් සමඟ කථා කරන්න. එමගින් ඔබට යම්කිසි සහනයක් ලැබෙනු ඇත.

සමහරවිට මෙම තත්ත්වය පිළිබඳව කථා කිරීමට ඔබට ශක්තියක් නොමැති වීමට පුළුවන. එනමුදු මේවා කථා කිරීම තුළින්ම ඔබට සහනයක් සැලසේ.

ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියාට/පවුලේ වෛද්‍යවරයාට ඒ ගැන පවසන්න. ඔවුන් ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කර යම්කිසි සහනයක් ලබාදෙනු ඇත.