

మాతృత్వం పొందిన మధుర క్షణం అమ్మకు అపురూపం. పులిటి నొప్పలు ఆమెకు ప్రసూతి వైరాగ్యం (పోస్ట్ పార్టమ్ డిప్రెషన్ - పీపీడి) కలిగిస్తాయి. ప్రతీ ఐదుగురు తల్లిలో ఒకరిని ఈ డిప్రెషన్ కొన్నాళ్లు వెంటాడుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఏడాదిపాటు కుంగుబాటు, ఆందోళనతో అమ్మ సతమతమవుతుంటుంది. అయితే, శిశు జననం తర్వాత తండ్రులూ పీపీడి బారినపడతారని కొన్ని అధ్యయనాలు గుర్తించాయి. నాన్నగా ప్రమోషన్ పొందిన వ్యక్తి కుంగుబాటుకు గురవడం ఏమిటి?

తండ్రులకూ ప్రసూతి వైరాగ్యం

కారణాలు

శిశువు జన్మించిన తర్వాత తండ్రుల్లో కుంగుబాటు సమస్యకు కారణాలేటనే దానికి సరైన సమాధానాలు లేవు. సాధారణంగా భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి, అప్పటివరకు కొత్త ప్రాణికి ఊపిరినివ్వడం గురించి అనుభూతి చెందకపోవడం లాంటివి ఈ పరిస్థితికి కారణాలుగా అంచనా వేస్తున్నారు. వీటికి అదనంగా ఆర్థిక బాధ్యతలు, జీవనశైలి మార్పులు, నిద్ర లేమి, ఇంట్లో పని ఒత్తిడి లాంటివి కూడా తండ్రుల మీద ప్రభావం చూపుతాయి అంటున్నారు పరిశోధకులు.

లక్షణాలు

- జీవితంపై నిరాశ.
- శిశువుకు తగినంత ప్రేమను పంచలే మేమో అన్న అపరాధ భావన.
- బిడ్డకు తగిన సమయం కేటాయించడం లేదని బాధపడటం.
- అలసటగా, కొన్నిసార్లు మొద్దుబారినట్టుగా అనిపించడం.
- వేళకు సరైన నిద్ర లేకపోవడం.
- అసంబద్ధమైన, భయం కలిగించే ఆలోచనలు రావడం.
- ఆకలి తగ్గడం, లేదంటే అతిగా ఆకలి వేయడం. కానీ, తినాలని లేకపోవడం.
- అసహనంగా ఉండటం.
- భార్యతో, బిడ్డతో విముఖంగా ఉండటం.
- అనవసరమైన విషయాల పట్ల ఆందోళన.
- తలనొప్పి లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం.



ఇప్పుడు ప్రసవం అనంతర భద్రత (పోస్ట్ నేటల్ కేర్) అంటే... అంతా బాలితం కేంద్రంగా ఉంటుంది. కానీ, తండ్రుల మానసిక స్థితి ఏంటనే విషయాన్ని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. కానీ, బిడ్డ పుట్టగానే తల్లి, తండ్రి ఇద్దరి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని బేరీజువేయాలి. పీపీడిగా గుర్తిస్తే తొలినాళ్లలోనే తగిన చికిత్స అందించి ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబ జీవితం సాగించడానికి తగిన సాయం అందించాలి.



ఇలా పోరాడాలి..

మంచి తండ్రిగా నిలిచిపోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. అవి ఇవి...

టాక్ థెరపీ

పీపీడితో బాధపడుతున్న వాళ్లకు టాక్ థెరపీ మంచి మందు. శిశువు జన్మించిన తర్వాత ఎప్పుడైనా ఆందోళనగా అనిపిస్తే, ఏకాంతంగా మీకు మీరు మాటలతో డైరీలను చెప్పుకోవాలి. మీ జీవితానికి కొత్త దృక్పథం అలవర్చుకోవడం ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం.

మెడికేషన్

పీపీడి ఉన్నవాళ్లు వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి. మీ సమస్య అతనికి వివరించాలి. తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అంతేతప్ప బాధ పోవడానికి మద్దానికి, మత్తుకు బానిసలు కాకూడదు.

సంకల్పబలం

కొత్త ఏడాది తీర్మానాలు, సంకల్పాలాగే పితృత్వాన్నీ చూడాలి. పుట్టబోయే బిడ్డను మీ జీవితానికి మరో కొనసాగింపుగా ఆస్వాదించాలి. బాగా తినాలి. వ్యాయామం - యోగా చేయాలి. ముఖ్యంగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించాలి.

గోడలు బద్దలు కొట్టాలి

ప్రసూతి బాధ స్త్రీలకు మాత్రమే కాదు... బిడ్డ పుట్టడంతో తండ్రులకూ భావోద్వేగ సమస్యలు వస్తాయని గుర్తించాలి. తప్పుగా భావించకుండా వీటి గురించి చర్చించాలి. నిపుణులను కలిసి పితృత్వ బాధల్లో అపోహలను తొలగించుకోవాలి.