

## பிள்ளைப்பேற்றிற்குப் பின்னரான உளச்சோர்வும் கலக்கமும்

ஒரு பெண் தனது பிள்ளை பிறந்த பின்னர், பல வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். அவ்வணர்ச்சிகளில் சில மகிழ்ச்சியானதும் பரபரப்பானதாகவும் அல்லது குற்ற உணர்வுடையதும் துயரமானதாகவும் இருக்கும். இவ்வாறான முக்கிய நிகழ்விற்குப் பின்னர், இவ்வணர்வானது மிகவும் சாதாரணமான ஒன்றாகும்! சில நேரங்களில் ஒரு தாய் உணர்வுரீதியாக உதவியற்றதும் கட்டுப்பாடற்றதுமான நிலையை உணருமாறுவுக்கு இந்த மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வுகள் மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். இது நிகழுமானால், ஒரு பெண் பிள்ளைப்பேற்றிற்குப் பின்னரான உளச்சோர்வு மற்றும் கலக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றாள்.

### பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னரான உளச் சோர்வும் கலக்கமும் என்றால் என்ன?

அவை ஒரு பிள்ளையைப் பெற்ற பின்னர் தாய்க்கு ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி பூர்வமான பிரச்சனைகளாகும். ஐந்து தாய்மாரில் ஒருவருக்கு பிள்ளை பெற்ற பின்னர் இவ் உளச் சோர்வும் கலக்கமும் ஏற்படுகின்றது. இப்பிரச்சனைகள் பலர் நினைப்பதனை விட மிகவும் பொதுவாக நடைபெறுகின்ற ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு தாய்மாரும் வித்தியாசமானவர்கள் என்பதுடன் அவர்களுக்கு வருகின்ற அறிகுறிகளும் வித்தியாசமானவையே. இவ் அறிகுறிகள் பிள்ளைகள் பிறந்த உடனேயும் வரலாம் அல்லது பல மாதங்கள் கழித்தும் வரலாம்.

### அறிகுறிகள் எவை?

பெரும்பாலான பெண்கள் பின்வருவனற்றை உணருகின்றனர்:

- துயரம்
- கோபம்
- குற்ற உணர்வு
- தனிமை
- கவலை
- போதாமை என்ற நிலை
- எரிந்து விழுதல்

ஏனைய உணர்வுகள் ஆவன:

- ஓடி தப்ப வேண்டுமென்ற விருப்பம்
- சமாளிக்க முடியாமை
- களைப்பு –பிள்ளை நித்திரையிலிருந்தாலும் நித்திரை கொள்ள முடியாமல் இருத்தல்.
- தனிப்படுத்தப்படல்

கனடாவிற்கு புதிதாக வந்த ஒரு தாய் பின்வருவனவற்றையும் உணரலாம்:

- தனது குடும்பமும் நண்பர்களும் தூர இருப்பதால் தனிமையை உணரலாம்.
- கனேடிய சுகாதார பராமரிப்புத் திட்டத்தைப் பற்றி அறியாமல் இருக்கலாம்.
- அறிமுகமான செளகரியங்கள், பண்பாடுகள், வழக்கங்கள் போன்றவை இல்லாமலிருக்கலாம்.

இந்த உணர்வுகள் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாரங்களுக்கு நீடிக்கின்றன. அத்துடன், இவை தாமாகவே மறைய மாட்டா. தாய்மைச் சோர்வு (சோர்வும் அழுகையும்) என்ற நிலையை விட இது மாறுபட்டது. தாய்மைச் சோர்வு, பிள்ளை பிறந்த சில நாட்களுள் தோன்றி, பின்னர் தானாகவே மறைந்துவிடும்.

ஒரு தாய் தனது பிள்ளைக்கோ அல்லது தனக்கோ தீங்கு விளைவிக்கின்ற பயங்கரமான எண்ணங்களை கொண்டிருக்கலாம். தாய் அளவுக்கதிக களைப்பு அல்லது மன உளைச்சலுடன் இருந்தால் இந்த எண்ணங்கள் மேலும் அதிகரிக்கலாம். ஒரு வைத்தியரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.



## பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னான உளச் சோர்வையும் கலக்கத்தையும் விளைவிப்பவை எவை?

இதற்கான காரணங்கள் முற்றாக அறியப்படவில்லை.

பின்வருவன சில காரணங்களாகலாம்:

- உடலில் ஏற்படும் ஓமோன் (hormonal) சம்பந்தப்பட்ட மாற்றங்களும் இரசாயன மாற்றங்களும்
- மனஉளைச்சலும் போதிய ஆதரவின்மையும்
- தாய்மைக்கேற்ப தன்னைத் தயார்ப்படுத்துதல்

உணர்வு பூர்வமான, உடல்ரீதியான அல்லது பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு முன்னர் ஆளாகியிருப்பதும் ஒரு காரணியாக இருக்கக்கூடும்.

## பெரும்பாலான பெண்கள் ஏன் தனிமையில் வாடுகின்றார்கள்?

- அவர்கள் தமது உணர்வுகளை மறைக்கக்கூடும்.
- அவர்கள் குற்ற உணர்ச்சியும் வெட்கமும் உடையவர்களாக இருக்கக்கூடும்.
- சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணர்கள் இவ்வாறான உளச் சோர்வு, கலக்கம் போன்றவற்றை கண்டுபிடிக்காமல் இருக்கக்கூடும்.
- குடும்பங்களும் துணைகளும் இந்நிலைமையையிட்டு அதிசிரத்தை எடுக்காமல் இருக்கக்கூடும்.

## உதவி செய்யக்கூடியவை எவை?

- சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர், குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர் அல்லது ஒரு ஆலோசகருடன் கதையுங்கள்.
- பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னான ஆதரவு திட்டம் நடைபெறுகின்ற இடம் பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- தாய்க்கு போதிய உணவும் ஓய்வும் கிடைப்பதனை உறுதி செய்யுங்கள்.
- அவை யாவும் தாயுடைய பிழையல்ல என்பதனை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- புதிய தாயான ஒருவரால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது என்பதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து உதவிகளைப் பெறுங்கள்.
- ஆலோசனை, குழு ஆதரவு அல்லது மருந்துப்பாவனை போன்ற முன்னர் அறிமுகமற்றவற்றையும் முயற்சி செய்ய விரும்புங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் அன்றைய பொழுதைப்பற்றி மட்டும் சிந்தியுங்கள்.

**நினைவில் வைத்திருங்கள்: உங்களுக்கு உதவிகள் எப்போதும் கிடைக்கும். உதவிகளைப் பெற்றுக் கொண்டால் இப்பிரச்சனை பல நாட்களுக்கு நீடிக்காது.**

உங்களுக்கு கேள்விகளோ அல்லது எண்ணக்கருத்துகளோ இருந்தால் தயவு செய்து ஒரு தாதியை, தாதிப்பயிற்சியாளரை, ஒரு சிகிச்சை நிலையத்தை அல்லது வைத்தியரை அணுகுங்கள்.

