

பேரிடரில் மகப்பேறு

பெண்களின்
மனநல மேம்பாடு



திருமதி. வீ. சீ. திவ்யா

மனநல ஆலோசகர்,

அரசினர் மருத்துவமனை, அரியலூர்.



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

பேரிடரில் மகப்பேறு பெண்களின் மனநல மேம்பாடு

கொரோனா என்னும் கொடிய வைரஸானது, உலகளவில் மனித இனத்தையே பெரும் அச்சத்தை உருவாக்கியுள்ளது இந்த கொடிய வைரஸினால் மக்கள் உடலளவில் மட்டுமின்றி மனதளவிலும் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இந்த வைரஸினால் மக்கள் உடலளவில் மட்டுமின்றி மனதளவிலும் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். மேலும் பிறக்க போகும் சிசுக்கள் முதல் வயதானவர்கள் வரை இந்த வைரஸ் தொற்றால் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். இதில் முக்கியமாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அதிகளவில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். இவர்களுக்கு உடலளவிலும் மற்றும் மனதளவிலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்

இதில், நம் தமிழகத்தில் மட்டும் ஆண்டுக்கு 1.5 இலட்சம் பிரசவம் நடைபெறுகின்றது, அதில் 11,000 பெண்கள் மட்டும் ஹை-ரிஸ்க் கர்ப்பிணி பெண்களாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த ஊரடங்கில், அவர்களின் மனநிலையானது மிகவும் பாதிப்புக்கு உட்படுகிறது, அந்த பாதிப்புகளின் விவரங்களை பற்றி பார்ப்போம்.

கொரோனா - ஊரடங்கினால் மகப்பேறு பெண்களின் மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

1. முதலில் மனப்பதட்டம், பயம், சிறிதளவில் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. ஒருவேளை நமக்கு நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகிவிடுவோமோ? என்ற பயம் தோன்றுகின்றது.



2. கொரோனா நோய்த்தொற்று குறித்த அத்த கவலை
3. குடும்ப பொருளாதாரம், வறுமை என்ற காரணத்தினால் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்தில்லாத உணவு பற்றாக்குறை .
4. கணவர் குடிநோய் அல்லது வேறுவிதமான உடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் இருந்தால், அதனால் ஏற்படும் மனஅழுத்தம்.
5. மகப்பேறு தாய்மார்கள், விதவையாகவோ அல்லது அவர்கள் கணவர் வேலை நிமித்தமாக வேறு ஊரில் இருத்தலினால் பாதுகாப்பின்மையை உணர்தல்.
6. சில மகப்பேறு, தாய்மார்கள், தூக்கமின்மை பிரச்சனைகளினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
7. திருமண உறவில் உள்ள பிரச்சனைகள்
8. வீட்டில் சுமுகமான சூழல் இல்லாத நிலை.
9. அத்தமான பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு அடைதல்
10. எரிச்சல், படப்படப்பு
11. பாதுகாப்பான உணர்வு இல்லாமை
12. நோய்த்தொற்று குழந்தையை பாதிக்கூடாது என்கிற கவலை மற்றும் பயம்.



கொரோனா மற்றும் மகப்பேறு காலத்தில் தேவைப்படும் உளவியல் ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிமுறைகள்

1. முதலில், நோய்த்தொற்று பற்றிய முழுதான புரிதலை தாய்மார்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
2. உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், HIV, TB, இதய நோய்கள் உள்ள மகப்பேறு தாய்மார்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
3. அரசாங்கத்தின் விதிமுறைகளின்படி, ஹை-ரிஸ்க் தரத்தில் இருக்கும் தாய்மார்கள் மட்டும் (அதாவது, HIV, TB, BP, Diabetes, Heart Disease etc..) இருப்பார்கள் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.



4. மற்ற தாய்மார்கள், அடிக்கடி பரிசோதனை செய்ய வேண்டிய அல்லது மருத்துவமனைக்கு போக வேண்டிய அவசியமில்லை.
5. 15 நாட்களுக்குள் குழந்தைபேறுக்கான தாய்மார்கள் (Swab Test) எனப்படும் கொரோனா கண்டறிதல் சோதனையை எடுக்க வேண்டும்.
6. மகப்பேறு காலத்தில், Immuno&deficient காலம் என்பதால், பொது இடங்கள் மற்றும் வெளியே வருவதையும் கூட்டம் கூடும் இடத்திற்கு செல்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
7. வீட்டிலேயே தனித்திருத்தல் வேண்டும்.
8. எப்போதும் கை, கால்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
9. ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை சாப்பிட வேண்டும்.
10. நிறைவான தூக்கம்

உளவியல் ரீதியான வழிகாட்டுதல்

மற்றும் ஆலோசனைகள்

1. குடும்பத்தினருடன் மகிழ்ச்சிகரமான சிந்தனைகளை நினைத்து, பேசி பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. நமக்குள் இருக்கும் பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்கள் பற்றி நாமே தெரிந்து கொள்ளுதல்
3. அதிகமான நேரத்தை தொலைக்காட்சியில் செலவழிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
4. யோகா அல்லது சிறிய அளவில் உள்ள உடல்நல பயிற்சிகளை செய்யலாம்
5. பிடித்தமான இசையை கேட்கலாம்
6. இணைய வழி அல்லது கைப்பேசி மூலமாக உள்ள மகப்பேறு குழுவை உருவாக்கி (Forum or group in Whatsapp or Facebook) அதன்மூலம் நல்ல விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ளலாம்.



7. இணைய வழியில் இருக்கும் பல Maternity care குருப்பில் இணைந்து, மகப்பேறு சம்பந்தமான பல தகவல்களை தெரிந்து கொள்ளலாம்.
8. மன நல ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் அரசாங்கத்தின் உதவி எண் - 1075 மற்றும் 104 மற்றும் மாவட்டம் மற்றும் தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம் போன்ற தன்னார்வ அமைப்புகளின் எண்களைத் தொடர்புகொண்டு மனநல ஆலோசனை எண்களில் உதவிகளைப் பெறலாம்.
9. நல்ல எண்ணம், மகிழ்ச்சிகரமான மனம் இருக்கும்படி வாழலாம்.
10. பிறக்கப்போகும் குழந்தையை எவ்வாறு இந்த ஊரடங்கில் பார்த்துக்கொள்ள போகின்றோம் என்று முன்கூட்டியே யோசனைகள் செய்து வைக்கலாம்.
11. குழந்தைக்கு அத்தியவசியமான தேவைகள் மற்றும் மருத்துவ தேவைகள் முதற்கொண்டு சரியான திட்டமிடுதல் (Planning) மூலம் நல்ல முறையில் கையாளலாம்.
12. தன்னம்பிக்கையும், நம்முடைய ஆளுமையையும், சரியான முறையில் பயன்படுத்தலாம்.



மகிழ்ச்சியான மனமே குடும்பநலத்திற்கான சிறந்த விதை
ஆகவே, நல்ல மனநலத்தோடு நம்மையும் நம் குடும்பத்தையும்
கொரோனாவிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வோம்.



பெண்கள்
பாதுகாப்பு
இனி 181
என்ற இலவச
எண்!

