উৎপাদন: মে 2026
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2029

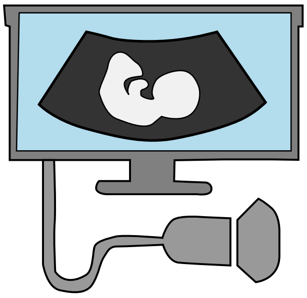
আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

গর্ভাবস্থায়

একটি সহজ নির্দেশিকা

এই রিসোর্সটি একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়। আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করুন।

NHS
Surrey and Sussex



গর্ভাবস্থা জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে।
এটি আপনার মধ্যে তীব্র আবেগ সৃষ্টি করতে পারে।

এটি নিম্নোক্ত কারণে হতে পারে:

- গর্ভাবস্থার হরমোন।
- ঘুমের পরিবর্তন।
- টাকা-পয়সা বা বাসস্থান নিয়ে দুশ্চিন্তা।
- অতীতের গর্ভপাতের স্মৃতি।
- অতীতের আঘাত।
- শরীরে পরিবর্তন।
- সম্পর্কের পরিবর্তন।

আপনি যদি খুব বেশি মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তা অনুভব করেন তবে ভালো বোধ করার জন্য আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।
সহায়তা পাওয়া যায়।

প্রতি 4 জনের মধ্যে 1 জন গর্ভাবস্থায় বা সন্তান জন্মদানের পরের প্রথম বছরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগেন। এতে যদি আপনার কষ্ট হয় তবে ভাববেন না আপনি একা।

NHS
Surrey and Sussex

কে সহায়তা করতে পারে

আপনি আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন। তারা সহায়ক পরিষেবাগুলো ব্যাখ্যা করবেন এবং সেগুলোর জন্য কোনো অপেক্ষমান তালিকা আছে কিনা তাও জানাবেন।

আপনাকে আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফের কাছে পাঠানো হতে পারে।

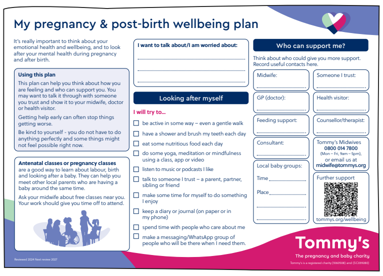
আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কিছু উপায় রয়েছে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- প্রতিদিন ব্যায়াম করা।
- আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা।
- আপনি কী করতে পারবেন সে সম্পর্কে বাস্তববাদী হওয়া।
- প্রয়োজনের সময় বাস্তব সাহায্য চাওয়া।
- ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা।
- বাইরে সময় কাটানো।

গর্ভাবস্থায় সুস্থতা ও ব্যায়াম বিষয়ে আরও পরামর্শের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।
https://wepp.org.uk/sussex

আরও সহায়তার লিঙ্কগুলো পেছনের পৃষ্ঠায় রয়েছে।

কে সহায়তা করতে পারে


My pregnancy & post-birth wellbeing plan

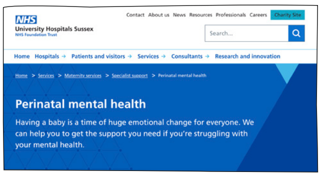
Tommy's

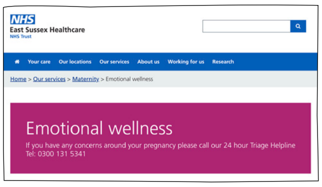
The pregnancy and baby charity

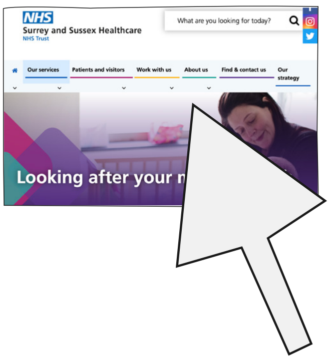
টমির দাতব্য সংস্থার গর্ভকালীন সুস্থতার একটি প্ল্যান রয়েছে। এটি আপনাকে ভাবতে সাহায্য করতে পারে যে আপনার কোন ধরনের সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

প্ল্যানটি ডাউনলোড করতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

tommys.org/pregnancy-information/calculators-tools-resources/wellbeing-plan/pregnancy-and-post-birth-wellbeing-plan







আপনার এলাকার সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে নিচের লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করুন।

পশ্চিম সাসেক্স এবং ব্রাইটন ও হোভ: uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

পূর্ব সাসেক্স: esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness

সারে: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

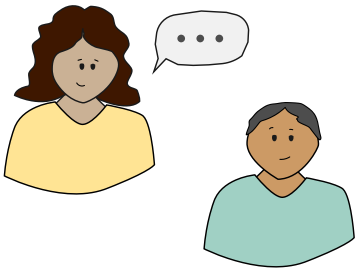
কে সহায়তা করতে পারে

আপনার এলাকার স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন:

ব্রাইটন এবং পশ্চিম সাসেক্স: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

পূর্ব সাসেক্স: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

কে সহায়তা করতে পারে



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে NHS টকিং থেরাপি ব্যবহার করা হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা।

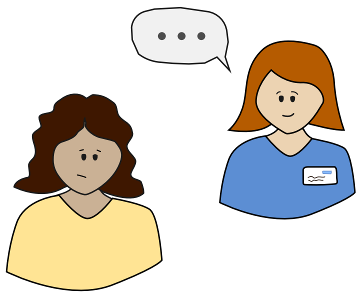
আপনি নিচের লিঙ্কগুলো ব্যবহার করে সহায়তা পেতে পারেন। আপনার GP-ও আপনাকে রেফার করতে পারেন।

ব্রাইটন: brightonandhovewellbeing.org/talking-therapies

পূর্ব সাসেক্স: healthinmind.org.uk

পশ্চিম সাসেক্স: westsussextalkingtherapies.nhs.uk

সারে: mindmattersnhs.co.uk



আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফ আরও সহায়তার জন্য আপনাকে বিশেষজ্ঞ পেরিনেটাল মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে পাঠাতে পারেন।

কে সহায়তা করতে পারে

আপনার যদি এখনই সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- 111 নম্বরে ফোন করতে এবং মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে।
- সামারিটানদের 116 123 নম্বরে ফোন করতে।

সাসেক্সে আপনি আরও যা করতে পারেন:
85258 নম্বরে SUSSEX শব্দটি লিখে টেক্সট করতে।

সারেতে আপনি আরও যা করতে পারেন:
0800 915 4644 নম্বরে কল করুন।

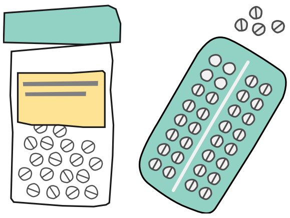
NHS
Surrey and Sussex

আপনার ইতিহাস

আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে জানানো উচিত।

গর্ভধারণের আগে থেকে আপনি দীর্ঘদিন ধরে সুস্থ থাকলেও এটি গুরুত্বপূর্ণ।

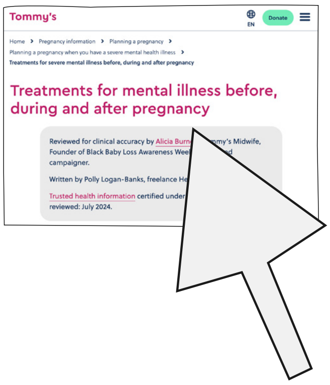
এটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্ল্যান নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।



আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলার আগ পর্যন্ত আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ওষুধ খেতে থাকুন।

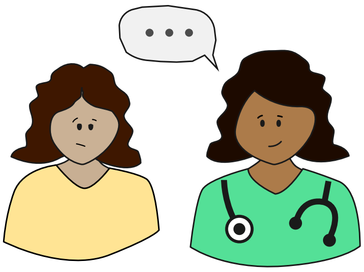
NHS Surrey and Sussex

আপনার ইতিহাস



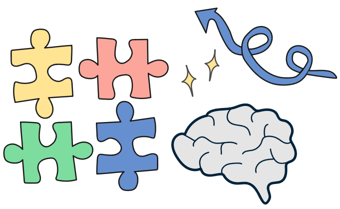
গর্ভাবস্থায় মানসিক স্বাস্থ্যের ওষুধ সেবন সম্পর্কে টমির কাছে তথ্য রয়েছে।

আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন। tommys.org/pregnancy-information/planning-a-pregnancy/planning-a-pregnancy-and-mental-illness/treatments-severe-mental-illness-during-and-after-pregnancy



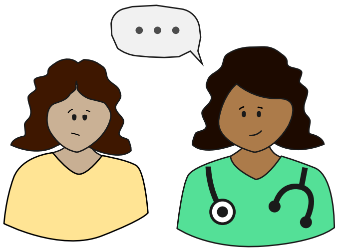
আপনার যদি আগে থেকেই মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে তাহলে গর্ভাবস্থায় এবং এর পরে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

গর্ভাবস্থায় আপনার উপসর্গগুলো ফিরে এলে বা আরও খারাপ হলে সহায়তা নেওয়া জরুরি।



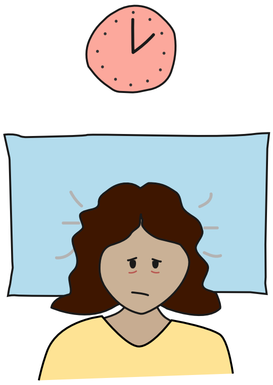
আপনার যদি ডিসলেক্সিয়া, অটিজম বা অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাকটিভিটি ডিসঅর্ডারের মতো কোনো সমস্যা থাকে তবে আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকেও তা জানানো উচিত। এটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্ল্যান নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

উদ্বেগ



গর্ভাবস্থা উদ্বেগজনক সময় হতে পারে।

আপনি যদি বেশিরভাগ সময় উদ্বিগ্ন বোধ করেন তবে ভালো বোধ করার জন্য আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

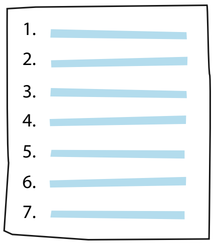


উদ্বেগ দুর্বলতার লক্ষণ নয়।
আপনার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে যদি:

- ☐ আপনাকে বা আপনার শিশুকে নিয়ে খুব চিন্তিত বোধ করেন।
- ☐ কোনো কিছুই উপভোগ করতে না পারেন।
- ☐ খারাপ কিছু ঘটতে পারে বলে মনে হওয়া।
- ☐ আপনার মনোযোগ দিতে কষ্ট হওয়া।
- ☐ ঘুমাতে বা ঘুম ধরে রাখতে সমস্যা হওয়া।
- ☐ অস্থির বোধ করা বা স্থির হয়ে বসতে না পারা।
- ☐ মানসিক চাপ অনুভব করা বা আরাম করতে না পারা।

NHS
Surrey and Sussex

উদ্বেগ



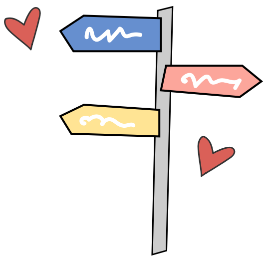
কিছু মহিলা ও প্রসূতি সন্তান প্রসব করতে ভয় পান। আপনার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সহায়ক হতে পারে:

- আপনার মিডওয়াইফের সাথে কথা বলা।
- প্রসব প্ল্যান তৈরি করা।
- প্রসবকালে কী ঘটে সে সম্পর্কে আরও জানা।
- প্রসব বেদনা কৃত্রিমভাবে শুরু করার সময় বা সিজারিয়ান প্রসবের সময় কী ঘটে তা জেনে নেয়া।
- আপনার প্রসবের বিকল্পগুলো নিয়ে ভাবা।

গর্ভাবস্থায় বিষণ্ণতা

আনন্দের চেয়ে দুঃখ বেশি হলে আপনার প্রসবপূর্ব বিষণ্ণতা থাকতে পারে।

এটি হলো যখন আপনি গর্ভাবস্থায় সপ্তাহ বা মাস ধরে বেশিরভাগ সময় বা সারাক্ষণই মনমরা বোধ করেন।



বিষণ্ণতা একটি মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থা।

সঠিক যত্ন ও সহায়তায় এই অবস্থার উন্নতি হতে পারে।

Surrey and Sussex

গর্ভাবস্থায় বিষণ্ণতা

বিষণ্ণতার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ☐ বেশিরভাগ সময়ই অসুখী বোধ করা।
- ☐ সাধারণত যে কাজগুলো উপভোগ করেন সেগুলো করতে না চাওয়া।
- ☐ সিদ্ধান্ত নিতে না পারা।
- ☐ চোখে জল আসা বোধ করা।
- ☐ সহজে রেগে যাওয়া।
- ☐ আত্মবিশ্বাস হারানো।
- ☐ অপরাধবোধ করা।
- ☐ আত্মহত্যা বা আত্ম-ক্ষতির চিন্তা করা।

যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি কয়েক সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা GP-এর সাথে কথা বলুন।

আত্মহত্যার চিন্তা মোকাবিলার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

mind.org.uk/information-support/suicidal-thoughts-and-suicide-prevention/understanding-your-experiences

NHS
Surrey and Sussex

গর্ভাবস্থায় বিষণ্নতা

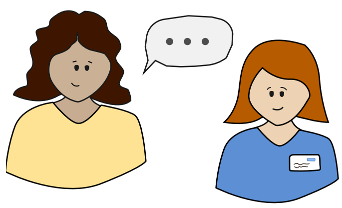
আপনার যদি এই মুহূর্তে কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি সামারিটানসন--কে 116 123 নম্বরে ফোন করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি 111 নম্বরে ফোন করে মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে পারেন।

IVF বা শিশু হারানোর পর গর্ভধারণ

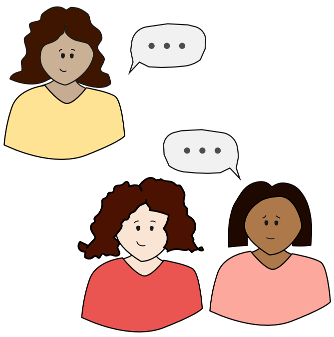
প্রজনন সমস্যা, গর্ভপাত বা শিশু হারানোর পর গর্ভধারণ করাটা বেশ জটিল মনে হতে পারে।

পরীক্ষার ফলাফল এবং আপনার শিশুর বিকাশ নিয়ে আপনি আরও বেশি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন।



আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার মিডওয়াইফ বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

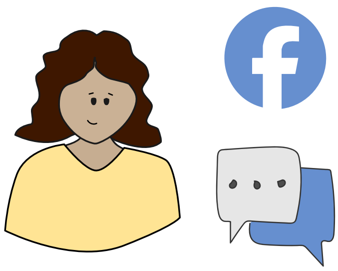
IVF বা শিশু হারানোর পর গর্ভধারণ



যারা আপনার মতো একই ধরনের পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গিয়েছেন তাদের সাথে কথা বলাও সহায়ক হতে পারে।

ফার্টিলিটি নেটওয়ার্ক সহায়তা গ্রুপগুলি পরিচালনা করে। আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

fertilitynetworkuk.org/pregnancy-and-beyond



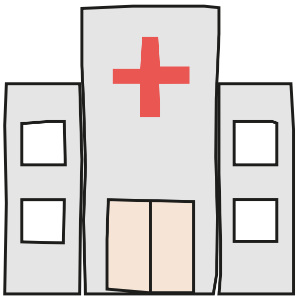
টমি ফেসবুকে শিশু হারানোর বেদনা নিয়ে একটি সহায়তা গ্রুপ পরিচালনা করেন।

এর মধ্যে গর্ভপাতের পর গর্ভধারণের জন্য সহায়তাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

facebook.com/groups/Tommysblsupport/about

আরও সহায়তা



গর্ভাবস্থায় আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার জন্য আপনার পরিচর্যা দল আপনার পাশে রয়েছে।

আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফ আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনার কেমন লাগছে সে বিষয়ে আপনি আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথেও কথা বলতে পারেন।

আপনার গর্ভাবস্থাকালীন আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

হৃদয় ও মনের মানচিত্র – আপনার এলাকায় সহায়তা খুঁজুন
heartsandmindspartnership.org/map

পান্ডাস – মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও সহায়তা
pandasfoundation.org.uk

মাতৃ মানসিক স্বাস্থ্য জোট – মানসিক স্বাস্থ্য তথ্য
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

Birth Rights – গর্ভাবস্থায় আপনার অধিকার
birthrights.org.uk

LGBT মায়েরা – LGBT মায়েদের জন্য সহায়তা
lgbtmummies.com

বাবা ও সঙ্গীদের জন্য সহায়তা
টমির – আপনার সঙ্গীর গর্ভাবস্থা
tommys.org/pregnancy-information/dads-and-partners

NHS – বাবারাও গুরুত্বপূর্ণ
healthforunder5s.co.uk/sussex/local-advice-and-events/advice/dads-are-important-too

Dad Matters – সহায়তা ও নির্দেশনা
home-start.org.uk/info-for-dads

আপনার ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা GP-কে এই নির্দেশিকায় থাকা যেকোনো উপকরণের একটি কপি প্রিন্ট করে দিতে বলতে পারেন।

এই নির্দেশিকাটি পরিষেবা ব্যবহারকারী ও সহায়ক কর্মীদের পাশাপাশি বাস্তব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রবক্তা এবং ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্সের কর্মীরা পর্যালোচনা করেছেন।