



**Perinatal Mental Health Services**  
National Institute of Mental Health and Neurosciences  
Bangalore, India



**Women's Mental Health Clinic**  
Institute of Mental Health and Neurosciences  
Kozhikode, Kerala, India

**ഗർഭിണികൾക്കും അടുത്തിടെ പ്രസവിച്ച അമ്മമാർക്കും കോവിഡ് 19 - മായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകാവുന്ന ഉത്കണ്ഠയും മാനസിക വ്യഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ**

ഗർഭാവസ്ഥയിലും നവജാതശിശുവിന്റെ ജനനം മുതൽ ആറ് ആഴ്ചകൾ വരെയുള്ള കാലത്തും കോവിഡ്- 19 ഉം ആയി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന സാധാരണ ആകുലതകൾ എന്താണ്?

1. രോഗം സംക്രമിക്കുന്നത് എനിക്ക് എങ്ങനെയാണ് തടയാൻ കഴിയുന്നത്?
2. ജനിക്കാനിരിക്കുന്ന എന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ മേൽ വൈറസ് ചെലുത്തുന്ന പ്രഭാവം എന്തായിരിക്കും?
3. പ്രസവസമയത്തും അതിനു മുമ്പെയും എനിക്കൊപ്പം താമസിക്കാൻ എന്റെ അമ്മയേയോ ഭർത്താവിനേയോ അനുവദിക്കുമോ?
4. എനിക്കു പ്രസവലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചാൽ ആശുപത്രിയിൽ പോകുവാൻ വാഹനം കിട്ടുമോ?
5. ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നതും പ്രസവപൂർവ്വ പരിശോധനകൾക്കും സ്കാനുകൾക്കും മറ്റും പോകുന്നതും സുരക്ഷിതമായിരിക്കുമോ?
6. ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറിന്റെ അമിതോപയോഗം ഗർഭാവസ്ഥയിൽ സുരക്ഷിതമായിരിക്കുമോ?
7. ഞാൻ കോവിഡ്-19 നുള്ള പരിശോധന നടത്തേണ്ടതുണ്ടോ?
8. മുലയൂട്ടൽ ശിശുവിനെ ബാധിക്കുമോ?
9. എന്റെ ബന്ധുക്കൾക്ക് ശിശുവിനെ എടുക്കാൻ/ പരിചരിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ?
10. ആർക്കും എന്നെ സന്ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വരികയും ശിശു പരിരക്ഷയ്ക്ക് എനിക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള പിന്തുണ ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയിൽ എന്റെ മാനസികനില താഴ്ന്നു പോകുന്നതു തടയുന്നതിനു എനിക്ക് എങ്ങനെ സാധിക്കും?

ലഭ്യമായ തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ചില വസ്തുതകൾ

1. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഉള്ള സ്ത്രീകൾക്ക്, കോവിഡ്-19 മൂലം ഗർഭം അലസി പോയതിന് തെളിവ് ഇല്ല.
2. നിങ്ങൾ ഗർഭിണി ആയിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഉദരത്തിൽ വളർന്നു വരുന്ന ശിശുവിലേക്ക് വൈറസ് പകരുന്നു എന്നതിനോ വൈറസ് നിങ്ങളുടെ ശിശുവിൽ എന്തെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നോ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതിനുള്ള തെളിവൊന്നുമില്ല.
3. നവജാത ശിശുക്കളും കുഞ്ഞുങ്ങളും രോഗസംക്രമണം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന എന്തെങ്കിലും സങ്കീർണ്ണതകളാൽ അപകടാവസ്ഥയിൽ ആകുന്നില്ല - വേണ്ടുന്ന മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട്, പതിവ് പ്രസവപൂർവ്വ പരിശോധനകൾ, അൾട്രാ സൗണ്ട് പരിശോധനകൾ, മാതാവിന്റേയും ഭ്രൂണത്തിന്റേയും വിലയിരുത്തൽ മുഖേനതു പോലെ തന്നെ കൃത്യമായി തുടരേണ്ടതുണ്ട്.
4. നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന് ജന്മം നൽകുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ ഇടം ആശുപത്രി തന്നെയാണ്, അവിടെ അങ്ങേയറ്റം പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ജീവനക്കാരും വേണ്ടി വന്നാൽ അത്യാഹിത സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ട്.
5. തങ്ങളുടെ ശിശുക്കളെ മൂലയൂട്ടുന്നതിന് ആഗ്രഹമുള്ള അമ്മമാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവർക്കു അതു ചെയ്യുവാൻ പിന്തുണ നൽകുകയും വേണം. മൂലപ്പാൽ വൈറസ് ഉൾക്കൊള്ളും എന്നതിന് ഈ നിമിഷം വരെ തെളിവ് ഒന്നുമില്ല.
6. അമ്മയ്ക്ക് കോവിഡ്-19 രോഗബാധ ഉണ്ടാവുകയോ സംശയിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവരെ അവരുടെ ശിശുവിൽ നിന്നും സ്വയമേവ അകറ്റരുത്, പകരം പൊതുവായ ശുചിത്വത്തോടെയും മൂലയൂട്ടുമ്പോഴും അമ്മയുടെ മൂലപ്പാൽ ശേഖരിച്ചു വെച്ച് നൽകുമ്പോഴും മുഖത്ത് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് എടുക്കാൻ കഴിയുന്ന മുൻകരുതൽ എല്ലാം കൈക്കൊണ്ട് മൂലയൂട്ടുന്നതിന് അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

ചെറിയ അളവിൽ ഉത്കണ്ഠ തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികവും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതും ആണ് എന്ന് ദയവായി ഓർമ്മിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും ആരോടുകിലും സംസാരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കു സഹായകമാകും, അതിനാൽ നിങ്ങൾക്കു വിശ്വാസമുള്ള സുഹൃത്തുക്കളോടോ കുടുംബാംഗത്തോടോ ഇതേക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ചിലപ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ ക്രമാതീതമായി ഉയരുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലകരോട് (അത് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറാകാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ നേഴ്സ്/ ആശ വർക്കർ / ജെ.പി.എച്ച്.എൻ (JPHN) ആകാം) ഇതേക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും അവരുടെ ഉപേദശം തേടുകയും ചെയ്യുക.

**എന്റെ ഉത്കണ്ഠയോ വ്യഥയോ സ്വാഭാവികമാണോ അതോ സാധാരണയിലും കൂടുതലാണോ എന്ന് ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് അറിയുക?**

നിങ്ങൾ പതിവിൽ കവിഞ്ഞ ഉത്കണ്ഠയോ മാനസികമായി കഠിനവ്യഥയോ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനായി നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- എല്ലാവിധ മുൻകരുതലുകളും എടുത്തിട്ടുള്ളപ്പോഴും വീണ്ടും വീണ്ടും ഉറപ്പു നൽകിയിട്ടും രോഗം നിങ്ങൾക്കു പകരും എന്നുള്ള അധികരിച്ച വ്യഥ ഉണ്ടാകൽ
- ഉത്കണ്ഠ മൂലം ഉള്ള ഉറക്കക്കുറവ്
- കോവിഡ്-19 നെ പറ്റിയുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയ സന്ദേശങ്ങളിൽ അമിതമായ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കൽ
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ രോഗ സംക്രമണ നിയന്ത്രണ നടപടിക്രമങ്ങളെ പറ്റി അങ്ങേയറ്റം ഉത്കണ്ഠാകുലയാകുക
- ജോലി ഇല്ലാതായതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ ആധി പിടിക്കുക
- മാറ്റി പാർപ്പിക്കൽ കൊണ്ടു കൂടുംബത്തേയും സുഹൃത്തുക്കളേയും കാണാൻ സാധിക്കാത്തതിനാലും ദുഃഖവും കോപവും ഉണ്ടാകുക
- ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും പരിഭ്രമവും അനുഭവപ്പെടുക
- ആധി പിടിക്കുന്നത് സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാനോ നിർത്താനോ സാധിക്കാതെ വരിക
- ശാന്തമായി ഇരിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക
- അങ്ങേയറ്റം അസ്വസ്ഥമായതിനാൽ ഒരിടത്ത് അടങ്ങി ഒരുങ്ങി ഇരിക്കുന്നതിനു സാധിക്കാതെ വരിക
- എളുപ്പത്തിൽ അലോസരപ്പെടുകയോ മുൻകോപം വരികയോ ചെയ്യുക
- എന്തോ ഭീകരമായത് സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നു എന്നു ഭയപ്പെടുക

**ഗർഭിണികളോ നവജാതശിശുക്കൾ ഉള്ളവരോ ആയ സ്ത്രീകൾ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് അടിപ്പെടുന്നത് എങ്ങനെയാണ് തടയാൻ സാധിക്കുക?**

നാലു വഴികൾ:

1. പങ്കു വയ്ക്കൽ
2. വേണ്ട വിധം ഉള്ള മുൻകരുതൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ,
3. ഉത്കണ്ഠാകുലമായ ചിന്തകൾ കുറയ്ക്കൽ,
4. സ്വയം ശാന്തമാകൽ

**A. പങ്കു വയ്ക്കൽ**

1. നിങ്ങളുടെ ഒബ്സ്റ്റേട്രീഷ്യൻ, പ്രാഥമിക നിരയിലുള്ള ഡോക്ടർ, നേഴ്സ്/ ആശുപത്രി വർക്കർ / ജെ പി എച്ച് എൻ (JPHN) എന്നിവരിൽ ആരെങ്കിലും ആയി പതിവായി ബന്ധം വയ്ക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠയോ

ആകൃലതയോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അവരുമായി ബന്ധം പുലർത്തേണ്ടത് എങ്ങനെയാണ് എന്നു അവരോടു ചോദിക്കുക. ആശുപത്രിക്കോ ക്ലിനിക്കിനോ നിങ്ങൾക്കു വിളിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന നമ്പർ ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിക്കുക.

2. നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെ നാലായി പകുക്കുക- വിശ്രമം, വിനോദങ്ങൾ, ജോലി, വ്യായാമം. ഈ നാല് കാര്യങ്ങൾക്കും വേണ്ടത്ര ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഒരു സമയക്രമ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
3. ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും ആയി ഫോണിലൂടെയോ വിഡിയോ കോളുകളിലൂടെയോ പരസ്പരബന്ധം പുലർത്തുന്നതിനുള്ള വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കുക.
4. അലോസരമുണ്ടാക്കുന്ന/ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന സോഷ്യൽ മീഡിയ, ടിവി പ്രോഗ്രാമുകളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കുക, അശുഭകരമായ സന്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അയയ്ക്കരുത് എന്ന് സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും അഭ്യർത്ഥിക്കുക. ആവശ്യമുള്ള പക്ഷം വളരെ കൂടുതൽ സന്ദേശങ്ങൾ ഉള്ള ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നു സ്വയം പുറത്തു പോകുക
5. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്ന നാളുകളിൽ, ഗർഭകാലത്തോട് അനുബന്ധിച്ചു സാധാരണമായി നടത്താറുള്ള പല ആഘോഷങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായെന്നു വരില്ല, അതു നിങ്ങൾക്ക് നിരാശ ഉളവാക്കിയേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്നു തോന്നാൻ ഇടയാകുന്ന തരത്തിൽ ഏറ്റവും അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾ മാത്രമായി പരിമിതിപ്പെടുത്തിയ ചെറിയ ആഘോഷം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനും ചിത്രങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതിനും ഉള്ള ഉചിതമായ വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

**B. ഒരുകണങ്ങളും ആസൂത്രണങ്ങളും**

ഉത്കണ്ഠ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു വഴി എന്തെന്നാൽ, എന്ത് സംഭവിച്ചാലും അതിനെ നേരിടാൻ വേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുക എന്നതാണ്. ചില കാര്യങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുവാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകാം, പക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് അത്യാവശ്യമായി ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കേണ്ടുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ അതിനു വേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നേരത്തെ തന്നെ തയ്യാറാക്കുവാൻ കഴിയും.

1. ആംബുലൻസ് സേവനങ്ങളുടേയും നിങ്ങളുടെ രണ്ടോ മൂന്നോ സുഹൃത്തുക്കളുടേയും, നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ഫോൺ നമ്പറുകൾ സൂക്ഷിക്കുക, നിങ്ങൾക്ക് അവരുടെ സഹായം ആവശ്യം വന്നേക്കാം എന്ന് അവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. നിങ്ങളുടെ ചികിത്സാരേഖകളുടെ സ്കാൻ ചെയ്ത പകർപ്പ്, ആശുപത്രിയുടേയും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടേയും ഫോൺ നമ്പറുകൾ ഏറ്റവും അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും, അവർ നിങ്ങൾക്കൊപ്പം ആശുപത്രിയിലേക്ക് വരേണ്ടവർ ആണെങ്കിൽ, കാലേ കൂട്ടി അയച്ചു കൊടുക്കുക. ഒരു കർമ്മ്യൂവോ ലോക്ഡൗണോ ഉണ്ടാകുകയാണ് എങ്കിൽ, തെളിവ് ചോദിച്ചാൽ അവർക്ക് അത് പൊലീസിനെ കാണിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതായി വരും.

3. ശിശു ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം ആണെങ്കിൽ ശിശുരോഗ വിദഗ്ധന്റെ നമ്പർ എപ്പോൾ ആവശ്യം വന്നാലും ഉപയോഗിക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ കൈയ്യിൽ കരുതുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ സംബന്ധിച്ച് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതു സംബന്ധിച്ച് അവരോടു സംസാരിക്കുക.
4. ഓൺലൈനിൽ ലഭ്യമായേക്കുന്ന ശിശുരോഗ വിദഗ്ധന്റെ നമ്പറുകളും കൈവശം വെക്കുക

**c. ഉത്കണ്ഠാജനകമായ ചിന്തകൾ കുറയ്ക്കുക**

ആകുലതകൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും?

- ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠ എന്തിനെപ്പറ്റിയാണ് / ഏതാണ് എന്നു കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക. അനേകം വ്യത്യസ്ത പ്രശ്നങ്ങളുമായി അതു കൂട്ടിക്കുഴയക്കപ്പെടുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ഇതിനു കഴിയും. അത് പ്രസവം ആണോ? അതോ അതു ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ചാണോ? അതോ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് പുറത്തു പല വ്യഞ്ജനങ്ങൾ വാങ്ങുവാൻ പോയ നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവ് എങ്ങനെ തിരിച്ചു വരും എന്നതു സംബന്ധിച്ചാണോ? എന്തൊക്കെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക
- ചില സമയത്ത്, ആകുലത എന്താണ് എന്ന് കൃത്യമാക്കുന്നതു തന്നെ അത് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒന്നാണ് എന്നു സ്വയം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിനു സഹായമാകും.
- ചിലപ്പോൾ 'ആകുലത കൂട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ളതോ ' 'എരിതീയിൽ എണ്ണ ഒഴിക്കുന്നതോ പോലെയുള്ള വിഷയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന സോഷ്യൽ മീഡിയ പോസ്റ്റുകൾ, ബ്ലോഗുകൾ, ചാറ്റ്റൂമുകൾ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങളോടും സ്വയം ചോദിക്കുക - ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള പോംവഴികളിൽ വെച്ച് ഏതു തെരഞ്ഞെടുക്കണം എന്ന് ഞാൻ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- ഉത്കണ്ഠപ്പെടാനും ഒരു സമയം കണ്ടുപിടിക്കുക. അതായത്, ഇത്ര സമയമേ ഞാൻ ഉത്കണ്ഠപ്പെടുകയുള്ളൂ എന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും അതിനായി പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക... ഇത് നമ്മുടെ ഉത്കണ്ഠ കുറക്കാനും, ഉത്കണ്ഠയുടെ തീവ്രത കുറക്കാനും, ഉത്കണ്ഠ ഒരു പരിധി വര മാറ്റി വെക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും

ചെയ്യാനുള്ള ശുഭാത്മക കാര്യങ്ങൾ:

- ആരോടുകിലും വെറുതെ സംസാരിക്കുക, സ്വന്തം ആകുലതകളെ കുറിച്ച് ആകണമെന്നില്ല, വെറുതെ ഒന്നു സംസാരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തി തിരിച്ചറിയുക, അതിൽ മുഴുകുകയും ചെയ്യുക - വായന, പാട്ടു കേൾക്കൽ, പസിൽ കണ്ടുപിടിക്കൽ, നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള കൂട്ടികളുമായി കളിക്കുക, ഒരു പുതിയ പാചകവിധി പരീക്ഷിക്കൽ, അലമാര അടുക്കി വൃത്തിയാക്കൽ, ഏതെങ്കിലും കരകൗശലപണികൾ, പ്രചോദനാത്മക പ്രസ്താവനകൾ വച്ച് പരസ്യ ബോഡുകൾ നിർമ്മിക്കൽ, ദിനേന ഡയറി/ബ്ലോഗ് എഴുതൽ തുടങ്ങിയവ.
- സ്വയം ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള വഴികൾ കണ്ടു പിടിക്കുക - ഒരു പ്രചോദനാത്മക സംഭാഷണം, സമാധാനപ്പെടുത്തുന്ന സംഗീതം, സ്ത്രോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലൽ അല്ലെങ്കിൽ അഭിജ്ഞ വചനങ്ങൾ കേൾക്കുക.
- ഒരു നന്ദി പ്രകാശന പത്രിക ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക, നിങ്ങൾക്കു നന്ദി തോന്നുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളുടേയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

**D. ശാന്തമാക്കലും പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയും**

ശാന്തമാകുന്നതിനുള്ള വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കുക - യോഗ, ധ്യാനം, ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കൽ, പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ (മൈൻഡ്‌ഫുൾനെസ്). അതിനു നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ആകർഷകമായ ഉപകരണം ഒന്നും ആവശ്യമില്ല, അതിന് അനുയോജ്യമായ ഒരു കുറ്റമറ്റ, ശല്യമില്ലാത്ത സമയമോ ഇടമോ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി അധികമായി ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല.

**മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിനു അയവു വരുത്തുന്ന തരം ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ:**

- **പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യൽ** - നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടക്കുക, ഒരു കസേരയിലോ കിടക്കയിലോ ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പാദം തറയിൽ ആണ് എന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശ്വാസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, ശ്വാസം അകത്തേക്കു വരുമ്പോഴും, പുറത്തേയ്ക്കു വിടുമ്പോഴും പിന്നെയും അകത്തേക്കു വരുമ്പോഴും, പുറത്തേയ്ക്കു വിടുമ്പോഴും എന്നിങ്ങനെ. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ അലയുന്നുണ്ട് എന്നു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, അതിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധ വീണ്ടും ശ്വാസനത്തിലേക്ക് മടക്കി കൊണ്ടു വരിക. നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം (ഡോർബെൽ, പക്ഷികളുടെ ചിലയ്ക്കൽ, വാഹന ഗതാഗതം) നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്ന പക്ഷം, ആ ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുക, അതുകഴിഞ്ഞ് പക്ഷേ ശ്വാസനത്തിലേക്കു തന്നെ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരികെ കൊണ്ടുവരിക. ഇത് നിങ്ങൾ പത്തു ശ്വാസനങ്ങൾക്ക് (അല്ലെങ്കിൽ 1 മിനുട്ട്/3 മിനിറ്റുകൾ/5 മിനിറ്റുകൾ വീതം) ചെയ്യാം, പിന്നെ സാവധാനം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.
- **സമചതുര (square) ശ്വാസനം** - സെക്കൻഡിൽ ഒരു അക്കം വീതം എന്ന കണക്കിൽ 1-2-3-4 എന്ന് സാവധാനം മനസ്സിൽ എണ്ണിക്കൊണ്ട് ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുക.. 1-2-3-4 എന്ന് എണ്ണുന്നതുവരെ വരെ അതു പിടിച്ചു നിർത്തുക. വീണ്ടും ഒന്ന് മുതൽ നാല് വരെ മുൻപറഞ്ഞ പ്രകാരം എണ്ണിക്കൊണ്ട് ശ്വാസം പതിയെ പുറത്തേക്ക് വിടുക അങ്ങനെ ഇത് മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു പ്രവാശ്യം വരെയോ അതല്ല, നിങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ ശാന്തത ലഭിക്കും വരെയോ ചെയ്യുക.

**ഗർഭിണിയേയോ അടുത്തു പ്രസവിച്ച സ്ത്രീയേയോ സഹായിക്കുന്നതിനായി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നത് എന്താണ്?**

1. അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയുടേയോ മാനസികവ്യഥയുടേയോ ലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച് ബോധമുണ്ടായിരിക്കുക.
2. സ്ത്രീയുടെ ആകുലതയെ നിസ്സാരവൽക്കരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക - അവർക്ക് ഇങ്ങനെ തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികം മാത്രമാണ് എന്ന് അവരോടു പറയുക.
3. അവരുടെ ചില ഉത്കണ്ഠകൾ എന്തിനെപ്പറ്റിയാണെന്നും, അത് ആലോചിച്ച് മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൂട്ടുന്നതിന് പകരം തന്റെ ആകുലതകളെ കുറിച്ച് ആരോഗ്യപരിപാലന സേവനദായകനുമായി സംസാരിക്കുന്നതിനു അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
4. അവർ ഒരു ദിനചര്യ പാലിക്കുന്നുണ്ട് എന്നു ഉറപ്പാക്കുക, താൽപ്പര്യമുള്ള വിഷയങ്ങൾ സംസാരിച്ച് അവരെ അതിൽ വ്യാപൃതരാക്കുക.
5. നിങ്ങൾക്ക് ഇരുവർക്കും ഒന്നിച്ചു ചെയ്യാവുന്ന ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക. - ഒരു ഗെയിം കളിക്കൽ, ഒരു കരകൗശലവസ്തു നിർമ്മിക്കൽ, അല്ലെങ്കിൽ കഥകൾ പറയൽ, വീട്ടുജോലികൾ.

6. അവരുടെ എല്ലാ റിപ്പോർട്ടുകളുടേയും ആശുപത്രി കാർഡിന്റേയും ഓരോ കോപ്പി നിങ്ങളുടെ കൈവശം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക, അത് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന വിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കൈവശം ഉണ്ട് എന്ന് അവരോടു പറയുകയും ചെയ്യുക. അവർക്ക് വേദന, രക്തസ്രാവം അല്ലെങ്കിൽ പ്രസവസൂചന ലക്ഷണം തുടങ്ങി എന്തെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടാൽ എങ്ങനെ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്നത് സംബന്ധിച്ച് അവരുമായി ചേർന്ന് ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. ലോക്ഡൗൺ തുടരുന്ന പക്ഷം ശിശുപരിചരണത്തിനും അമ്മയെ പരിചരിക്കുന്നതിനുമൊക്കെ കൃത്യമായ ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
7. ശാന്തത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ വഴികൾ അവരെ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കുക, അത് അവർക്കൊപ്പം നിങ്ങളും ചെയ്യുക.
8. നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠ അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ, അതേ കുറിച്ച് മറ്റാരോടേകിലും സംസാരിക്കുക, ഇപ്പോഴുള്ള അവളുടെ ഉത്കണ്ഠകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
9. ഒരു നവജാത ശിശു ഉള്ള അമ്മയ്ക്ക് ശരിയായ ഉറക്കവും ശിശുപരിചരണത്തിൽ അവർക്കു സഹായവും ലഭിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. തന്റെ ശിശുവിന് പാട്ടു പാടിക്കൊടുക്കുവാനും കുഞ്ഞിനോടൊപ്പം കളിക്കുവാനും ടിവി, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയ സ്ക്രീൻ സമയങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനും അമ്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
10. ലോക്ഡൗൺ മൂലമോ സാമൂഹ്യ അകലം പരിപാലിക്കാനുള്ള ആഹ്വാനം മൂലമോ ശിശുജനനത്തോട് അനുബന്ധിച്ചു നടത്താനുള്ള ചില പതിവു അനുഷ്ഠാനവിധികൾ / കുടുംബ ചടങ്ങുകൾ നടത്തുന്നതിനു സാധിച്ചെന്നു വരില്ല. ശിശുവിന്റെ ആദ്യമാസം സംബന്ധിച്ച് ഒരു ഓർമ്മപ്പുസ്തകം ചെയ്യുക, സുഹൃത്തുക്കൾ, അപ്പൂപ്പൻ - അമ്മമ്മമാർ, ബന്ധുക്കൾ തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക, റെക്കോഡ് ചെയ്ത സംഗീതമോ താരാട്ടുകളോ സന്ദേശങ്ങളോ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ആയി അയയ്ക്കുന്നതിന് അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ വീട്ടിൽ അത് ആഘോഷിക്കുന്നതിന് ശ്രമിക്കുക. ഇങ്ങനെയുള്ള ചെറിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അമ്മയ്ക്ക് അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോ പങ്കാളിയോ അടുത്ത് ഇല്ലെന്നാൽ കൂടി താൻ ബന്ധുവലയത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെയാണ് എന്നു തോന്നിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകും.
11. എല്ലാ അടുത്ത ബന്ധുക്കളുമായും അടുപ്പം സൂക്ഷിക്കുക.

കുറിപ്പ്: ഇത് പൊതുതാൽപര്യർത്ഥം ഉള്ള ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസപരമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ്, വൈദ്യോപദേശം അല്ല. നിങ്ങൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമുള്ള പക്ഷം ദയവായി നിങ്ങളുടെ ഒബ്സ്റ്റേട്രീഷ്യനുമായോ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനുമായോ ബന്ധപ്പെടുക.

ബംഗളൂരുവിലെ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (നിംഹാൻസ്) എന്ന സ്ഥാപനത്തിലെ പെരിനേറ്റൽ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സർവീസസ് യൂണിറ്റും (<http://nimhans.ac.in/psychiatry/perinatal-psychiatric-clinic-2/>) കോഴിക്കോട്ടെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്) എന്ന സ്ഥാപനത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ മാനസികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കും (<http://imhans.ac.in/womens-mental-health-clinic/>) ചേർന്ന് 2020 മാർച്ച് 27 നു തയ്യാറാക്കിയത്. നിങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകൾ പങ്കുവെക്കുവാൻ വിളിക്കുക 8105711277 (നിംഹാൻസ്) / 8884426444 (ഇംഹാൻസ്)