



اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا

بچہ پیدا کرنا شاندار ہے، لیکن یہ ناقابل برداشت بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی بھی قسم کی جدوجہد کا سامنا ہے، تو جان لیں کہ آپ اکیلی نہیں ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کو تو خوش ہونا چاہیے، لیکن اس کے بجائے آپ کو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنا مشکل ہو رہا ہو یا اپنے ساتھی سے رابطہ منقطع محسوس ہو رہا ہو۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ مستقبل کے بارے میں فکر مند ہوں یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں حد سے زیادہ فکر مند ہوں۔

لیکن مدد دستیاب ہے۔ اگر آپ اچھا محسوس نہیں کر رہی ہیں، تو اپنے ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بات کریں۔ آپ کی ضروریات کے مطابق آپ اور آپ کے خاندان کے لیے بہت ساری مدد دستیاب ہے۔

اگر آپ نئی ماں ہیں اور ماضی میں دماغی صحت کا علاج کروا چکی ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی دائمی، ہیلتھ وزیٹر یا GP کو بتائیں۔ وہ آپ کو حمل کے دوران اور آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد اضافی مدد کی پیشکش کر سکتے ہیں تاکہ مسائل دوبارہ پیدا نہ ہوں۔

بہت سے والدین اپنے جذبات کو چھپاتے ہیں، فیصلے سے ڈرتے ہیں اور فکر کرتے ہیں کہ دوسرے یہ سوچیں گے کہ وہ اپنے بچے سے متعلق پیش آنے والے مسائل کا سامنا نہیں کر پا رہے ہیں۔ اسی طرح کے تجربات کا سامنا کرنے والے خاندان، دوستوں، یا دیگر ماؤں سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کا ہیلتھ وزیٹر آپ کو کسی مقامی گروپ یا خدمت سے رابطہ کروا سکتا ہے۔



[parentclub.scot/
family-support-
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)



[parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)