

# പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ്: പ്രസവാനന്തര മാനസിക വിഭ്രാന്തി രോഗം

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ MD, DPM, DNB, Ph.D.  
പ്രഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി  
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

പ്രസവാനന്തരം ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ ചെറിയൊരു വിഭ്രാന്തം സ്ത്രീകളെ ബാധിക്കുന്ന കടുത്ത മാനസിക രോഗമാണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ്. ആയിരം സ്ത്രീകളിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പേർക്ക് പ്രസവശേഷം ഈ രോഗം ഉണ്ടാകാം. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം കുറവാണ്. അത്തരക്കാർ സ്വയമോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം കുട്ടിയുൾപ്പെടെ മറ്റുള്ളവരെയോ അപായപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ എത്രയും നേരത്തെ തന്നെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ ചികിത്സ തേടേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ടുതന്നെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്ന രോഗമാണിത്. സ്ത്രീകൾക്കും പങ്കാളികൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും പേടിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു അനുഭവമാണ് ഈ രോഗം.

## രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

വിഷാദാവസ്ഥയുടെയോ ഉന്മാദാവസ്ഥയുടെയോ സ്കീസോഫ്രീനിയ പോലുള്ള സൈക്കോസിസ് രോഗത്തിന്റേയോ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്ന രോഗമാണിത്. മണിക്കൂറുകളുടെ വ്യത്യാസത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ രോഗി പ്രകടിപ്പിക്കാം. പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസിന്റെ പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

1. വിഷാദാവസ്ഥ/അകാരണമായ കരച്ചിൽ
2. ഉത്കണ്ഠ/അസ്വസ്ഥത
3. കടുത്ത ആശയക്കുഴപ്പം
4. പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരിക
5. കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുക
6. ഓർമ്മക്കുറവ്, ശ്രദ്ധക്കുറവ്
7. മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാതെ അകന്നു നിൽക്കുക
8. കുട്ടിയെ പരിചരിക്കാൻ താല്പര്യം കുറയുക
9. താൻ വളരെ വലിയ ആളാണെന്ന തോന്നൽ
10. പതിവിൽ കവിഞ്ഞ സംസാരവും പ്രസരീപ്പം സൗഹൃദ പ്രകടനവും
11. ഉറക്കമില്ലായ്മ/ഉറങ്ങേണ്ട എന്ന തോന്നൽ
12. എല്ലാ നിയന്ത്രണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടൽ
13. സ്വപ്നലോകത്തിലാണെന്ന തോന്നൽ

14. അനാവശ്യമായ സംശയവും ഭയവും
15. മിഥ്യാധാരണകൾ (ഡെല്യൂഷ്യൻസ്) - യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പുലബന്ധം പോലുമില്ലാത്ത വിചിത്രമായ ചിന്തകളും തെറ്റിധാരണയും. ഉദാ: പ്രസവാനന്തരം കുട്ടി മാറി പോയെന്നും തന്റെ കുട്ടി ചെങ്കുത്താന്റെ പിടിയിലാണെന്നുമുള്ള വിചാരങ്ങൾ.
16. മിഥ്യാനുഭവങ്ങൾ (ഹാല്യൂസിനേഷൻസ്) - ഇല്ലാത്ത ദൃശ്യങ്ങൾ കാണുക, ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുക, മണം അനുഭവപ്പെടുക എന്നിവ.

സ്വന്തം കുട്ടിയെ പരിചരിക്കാൻപോലും കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അമ്മമാരെ കീഴ്പ്പെടുത്തിയേക്കാം. ഈ അവസ്ഥ തിരിച്ചറിയാൻ അമ്മമാർക്ക് പൊതുവെ കഴിയാറില്ലാത്തതുകൊണ്ട് രോഗാവസ്ഥ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവരെ സഹായിക്കേണ്ടത് പങ്കാളിയുടേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും സുഹൃത്തുക്കളുടേയും ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

**ഇത് സംഭവിക്കുന്നതെപ്പോൾ?**

പ്രസവത്തിനുശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ നാല് ആഴ്ചകളിലാണ് സാധാരണയായി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. പ്രസവാനന്തരം കുറെ ആഴ്ചകൾക്കുശേഷം രോഗം പ്രകടമാകുന്ന അവസ്ഥയും അപൂർവമായി കാണാറുണ്ട്.

**എന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു?**

ഈ രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ ഘടകങ്ങളുണ്ട്. ജനിതക ഘടകമാണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത്. സ്വന്തം അമ്മക്കോ സഹോദരിമാർക്കോ ഇത്തരം രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് സ്ത്രീകൾക്ക് രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. പ്രസവശേഷം സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനവും, വേണ്ടത്ര ഉറക്കമില്ലായ്മയും ഈ രോഗത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

**രോഗസാധ്യത കൂടിയവർ**

മുൻപേതന്നെ ഉന്മാദ-വിഷാദ രോഗം, സ്കീസോ-അഫക്ടീവ് ഡിസോർഡർ, സ്ക്രീസോഫ്രീനിയ, മറ്റ് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഈ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്ക് ഈ രോഗമുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് സ്ത്രീകൾക്ക് ജനിതകപരമായി രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. മുൻ പ്രസവങ്ങളിൽ ഇതേ രോഗമുണ്ടായിരുന്നവർക്ക് തുടർ പ്രസവങ്ങളിൽ ഈ രോഗം ആവർത്തിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്.

**മുൻകരുതൽ**

ജനിതകപരമായി രോഗസാധ്യത കൂടിയവരും മറ്റ് മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നുകഴിക്കുന്നവരും ഗർഭധാരണത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നതിനു മുൻപ്തന്നെ ഇക്കാര്യം ഒരു മാനസകീരോഗ വിദഗ്ധനുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഡോക്ടറോടു തുറന്നു പറയുന്നതിലൂടെ രോഗിയുടെ അവസ്ഥ ഡോക്ടർക്ക് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. രോഗിക്കു ഗർഭധാരണം പെട്ടെന്നു സാധ്യമാണോ അല്ലയോ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിദഗ്ധോപദേശം ലഭ്യമാക്കാനും ഇതുപകരിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗസൂത്രണ മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാത്തതുമൂലം സംഭവിക്കുന്ന അനാവശ്യ ഗർഭധാരണമാണെങ്കിൽ അക്കാര്യവും എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള സ്ത്രീകൾ അവർക്ക് മുമ്പ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ അക്കാര്യം അവരെ ചികിത്സിക്കുന്ന സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ്, കുടുംബഡോക്ടർ എന്നിവരോട് വളരെ വിശദമായി സംസാരിക്കണം. രോഗിക്ക് വേണ്ടവിധത്തിലുള്ള പരിചരണം നൽകാൻ അത് അവരെ സഹായിക്കും.

രോഗത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബന്ധുക്കളെ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കേണ്ടതും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ അവയില്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. ഗർഭകാലത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലും പ്രസവശേഷവും കഴിയാവുന്നത്ര ഉറങ്ങുകയും വിശ്രമിക്കുകയും വേണം. രാത്രിയിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഉണർന്നു കരയുന്ന നവജാത ശിശുവിന് പാൽ നൽകാൻ പങ്കാളിയുടെയോ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

**രോഗസാധ്യത കൂടിയവർക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന സഹായം**

**എ) ഗർഭധാരണത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ**

ഗർഭധാരണത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ സാധ്യമെങ്കിൽ ഒരു സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടുക. ഡോക്ടറുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- 1. രോഗസാധ്യത നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളമുണ്ട്?
- 2) ഗർഭകാലത്തും പ്രസവശേഷവും മരുന്നു കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള തീരുമാനമെടുക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന അറിവാണിത്.

**ബി) ഗർഭകാലത്ത്**

രോഗസാധ്യത കൂടിയവർക്ക് ഗർഭാവസ്ഥയിൽ സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ ശ്രദ്ധയേറിയ പരിചരണം അത്യാവശ്യമാണ്. സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- 1. ഗർഭകാലത്തോ പ്രസവശേഷമോ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത എത്രത്തോളമുണ്ട്?
- 2. ഗർഭകാലത്തും പ്രസവശേഷവും മരുന്നു കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും
- 3. ഗർഭകാലത്തും പ്രസവശേഷവും നിങ്ങളെ പരിചരിക്കാൻ ആരൊക്കെയാണ് വേണ്ടത്.

ഗർഭധാരണത്തിനു ശേഷം ഏകദേശം 32 ആഴ്ചകൾ കഴിയുമ്പോൾ ഭർത്താവ്, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ് എന്നിവരെ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ഒരു കൂടിക്കാഴ്ച (പ്രീബെർത്ത് പ്ലാനിംഗ് മീറ്റിംഗ്) ഒരുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഗർഭകാലത്തും പ്രസവശേഷവും നിങ്ങളെ പരിചരിക്കുന്നവർക്ക് രോഗത്തിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റി അറിവ് നൽകാനും പരിചരണത്തിനായുള്ള പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ് ഈ മീറ്റിംഗ്.

**സി) പ്രസവമുറികൾ**

ഇത്തരം രോഗം വരാൻ സാധ്യതയുള്ള ഗർഭിണിക്കും കുട്ടിക്കും ആവശ്യമായ രീതിയിലുള്ള പരിചരണം ഉറപ്പാക്കുന്ന രീതിയിലായിരിക്കും പ്രസവമുറി സജീകരിക്കുക. പ്രസവമുറിയിൽ ഗർഭിണി ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യം പ്രക

ടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് പരിശോധിച്ചതിനുശേഷം ഉടൻടി വേണ്ട വിധത്തിലുള്ള ചികിത്സ നൽകും. പ്രീബെർത്ത് പ്ലാനിംഗ് മീറ്റിംഗിൽ തയ്യാറാക്കിയ പദ്ധതിരേഖ പരിശോധിച്ചാണ് ഏതു തരത്തിലുള്ള മരുന്നുകളാണ് കൊടുക്കേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുന്നത്.

**ഡി) പ്രസവശേഷം വീട്ടിൽ എത്തിയാൽ**

ആശുപത്രി വിട്ടതിനുശേഷം ആദ്യത്തെ കുറച്ച് മാസങ്ങളിൽ ക്രമമായ പരിശോധന നിർബന്ധമാണ്. നിങ്ങൾ രോഗാവസ്ഥയിലാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ വളരെ പെട്ടെന്നുതന്നെ ആവശ്യമായ ചികിത്സ നൽകാൻ ഇതിലൂടെ ഡോക്ടർക്കു സാധിക്കും. നിങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്ന സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെയും ആശുപത്രിയുടെയും ഫോൺ നമ്പറുകൾ നിങ്ങളുടെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും കൈവശം എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

**അടിയന്തര സഹായം**

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗമുള്ള മിക്ക സ്ത്രീകൾക്കും ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. നവജാത ശിശുവിനൊപ്പം അമ്മയേയും ആശുപത്രിയിലെ മദർ & ബേബി യൂണിറ്റിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും അഭികാമ്യം. മാനസികപ്രശ്നമുള്ള സ്ത്രീകളെ പരിചരിക്കുന്ന ആശുപത്രിയിലെ പ്രത്യേക വിഭാഗമാണിത്. ശിശുക്കളെ പരിചരിക്കാൻ രോഗിയായ അമ്മയെ സഹായിക്കുന്നതിനൊപ്പം അമ്മയുടെ രോഗം ഭേദമാക്കാനുള്ള ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഇവിടുത്തെ രീതി.

മദർ & ബേബി യൂണിറ്റില്ലാത്ത ഒട്ടേറെ ആശുപത്രികൾ ഇന്നും നമ്മുടെ രാജ്യത്തുണ്ട്. അവിടങ്ങളിൽ സൈക്യാട്രിക് വിഭാഗത്തിലെ പൊതു വാർഡുകളിലാണ് പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗികളേയും പരിചരിക്കുന്നത്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഭർത്താവോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ ശിശുപരിചരണം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരും.

**മൂലയൂട്ടലും മരുന്നുപയോഗവും**

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് വളരെ ഗൗരവമേറിയ പ്രശ്നമായതിനാൽ ഒരു വിദഗ്ധ ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള തുടർച്ചയായ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. ആന്റി സൈക്കോട്ടിക്സ്, മൂഡ് സ്റ്റേബിലൈസേഴ്സ്, വിഷാദ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ, ബൻസോഡയാസെപ്പൻ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളാണ് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ആന്റിസൈക്കോട്ടിക് മരുന്നുകൾ സൈക്കോസിസ് എന്ന രോഗാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. രോഗത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഇവയുടെ ഉപയോഗം കൂടിയേ തീരൂ. മൂഡ് സ്റ്റേബിലൈസേഴ്സ് സ്വസ്ഥമായ മാനസികാവസ്ഥ സ്ഥിരമായി നിലനിർത്താനും രോഗം വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നത് തടയാനും സഹായിക്കുന്നു. വിഷാദ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള മിക്ക മരുന്നുകളും പ്രസവാനന്തരം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മലുയുട്ടുന്നതിന് പ്രശ്നമില്ല. എന്നാൽ മൂലയൂട്ടൽ തീർത്തും ഒഴിവാക്കേണ്ട ചില മരുന്നുകളുമുണ്ട്. സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ ഉപദേശപ്രകാരം മാത്രമേ ഇക്കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കാവൂ. മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് മൂലം മൂലയൂട്ടാൻ പറ്റാത്തതിൽ കടുത്ത കുറ്റബോധം തോന്നുന്ന സ്ത്രീകളുമുണ്ട്. പക്ഷേ അത്തരം തോന്നലുകൾ തികച്ചും അനാവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗമുണ്ടാകു

നൽ ആരുടെയും കുറ്റംകൊണ്ടല്ല, മാത്രമല്ല, അനുയോജ്യമായ ചികിത്സയിലൂടെ രോഗം ഭേദമാക്കേണ്ടത് ഇത്തരം അമ്മമാരുടെയും നവജാതശിശുക്കളുടെയും സുസ്ഥിതിക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്.

നവജാതശിശുക്കളെ അപായപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രവണതയും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കടുത്ത രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാനുള്ള സുരക്ഷിതമായ മറ്റൊരു മാർഗമാണ് ഇലക്ട്രോ കൺവൽസീവ് തെറാപ്പി. അതിനെക്കുറിച്ച് ഒട്ടേറെ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഈ ചികിത്സ വളരെയേറെ ഫലപ്രദമാണ്.

മരുന്നുകൾ ശരീരത്തിൽ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങി രോഗവിമുക്തി നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പിയോ ഇന്റർപേഴ്സണൽ സൈക്കോതെറാപ്പിയോ പോലുള്ള സൈക്കോളജിക്കൽ തെറാപ്പികൾ ആരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള അമ്മയുടെ തിരിച്ചുവരവ് എളുപ്പമാക്കും. കുഞ്ഞുമായുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാക്കാൻ മദർ-ഇൻഫന്റ് തെറാപ്പിയും ഫലപ്രദമാണ്.

**ശിശു പരിചരണത്തിനുള്ള സഹായം**

കടുത്ത രോഗാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്ന അമ്മയ്ക്ക് ശിശുപരിചരണത്തിനും കുഞ്ഞുമായുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം വേണ്ടിവരും. ശിശുപരിചരണത്തിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളെയുംകുറിച്ച് അറിവ് നൽകാൻ വിദഗ്ധരായ മദർ&ബേബിയൂണിറ്റ് സ്റ്റാഫ്ഗണങ്ങൾ ഇന്നുണ്ട്.

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുശേഷം മാതൃത്വത്തിലുള്ള വിശ്വാസം ചില അമ്മമാർക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമൂലം കുട്ടിയുമായുള്ള ആത്മബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥ തികച്ചും പരിതാപകരമാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ സാധാരണയായി അധികംനാൾ നീണ്ടുനിൽക്കാറില്ല. രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുശേഷം ശിശുക്കളുമായി വളരെ നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്ന അമ്മമാരാണ് ഏറെയും. ശിശുക്കളുമായി എങ്ങനെ ഇടപഴകണമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്. രോഗം ഭേദമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ വീണ്ടുമൊരു ഗർഭധാരണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അമ്മമാർ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.

**ഭാര്യയെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ**

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗിയായ ഭാര്യയുടെ അവസ്ഥ ഭർത്താവിനും വളരെയേറെ വിഷമമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. രോഗാവസ്ഥ സ്വയം തിരിച്ചറിയാത്ത സ്ത്രീകൾ തുടക്കത്തിൽ ഭയവും, ഞെട്ടലും അക്രമസ്വഭാവവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഭാര്യയും കുഞ്ഞും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതോടെ തുടങ്ങുന്ന ഏകാന്തജീവിതം ഭർത്താവിനെ ഒറ്റപ്പെടുത്തിയേക്കാം. രോഗിയായ ഭാര്യയെ സഹായിക്കാൻ തനിക്ക് കഴിയുന്നില്ലല്ലോയെന്ന ചിന്ത ഭർത്താവിനെ അസ്വസ്ഥനാക്കിയേക്കാം. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഭർത്താക്കൻമാർ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിലും കീഴ്പ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്. ആശുപത്രി വാസത്തിനുശേഷം വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തുന്ന ഭാര്യയോട് ഇടപെടുന്ന ഭർത്താവ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1. കഴിയാവുന്നത്ര ശാന്തനായി പരമാവധി പിന്തുണ നൽകുക
- 2. ഭാര്യ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ക്ഷമാപൂർവ്വം കേൾക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക
- 3. വീട്ടുജോലികളിലും പാചകത്തിലും സഹായിക്കുക

4. ശിശുപരിചരണത്തിന് സഹായിക്കുക
5. രാത്രി കാലത്ത് കുട്ടിക്ക് പാൽ നൽകുന്ന കാര്യത്തിൽ കഴിയാവുന്നത്ര സഹായിക്കുക
6. ഭാര്യയ്ക്ക് കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമവും ഉറക്കവും നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
7. ഷോപ്പിംഗിനും പാചകത്തിനും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹായം തേടുക. ഇത് ഭാര്യയ്ക്കും കുട്ടിക്കുമൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും
8. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും അമിതമായ സന്ദർശനം നിയന്ത്രിക്കുക
9. വീട് കഴിയുന്നത്ര ശാന്തമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗത്തിൽനിന്നും വിമുക്തി നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയുമൊത്തുള്ള ജീവിതം തുടക്കത്തിൽ വിഷമകരമായിരിക്കുമെങ്കിലും ആവശ്യത്തിനുള്ള വ്യായാമം, വിശ്രമം, ആഹാരം എന്നിവ ശീലമാക്കി മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി പൂർണ്ണമായും രോഗവിമുക്തി നേടുന്നതുവരെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക.

**രോഗത്തിൽനിന്നുള്ള തിരിച്ചുവരവ്**

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് അവസ്ഥയിൽനിന്നുള്ള തിരിച്ചുവരവിന് 6 മാസം മുതൽ 1 വർഷംവരെയോ അതിൽ കൂടുതലോ സമയമെടുക്കും. ചിലപ്പോൾ ഈ രോഗം പിന്നീട് ആവർത്തിക്കുമെങ്കിലും ബഹുഭൂരിപക്ഷം സ്ത്രീകളും ഈ രോഗത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണമായി മുക്തി നേടുന്നു. ഏകദേശം 50% സ്ത്രീകളിൽ പ്രസവാനന്തരം രോഗത്തിന്റെ ആവർത്തനം കണ്ടുവരുന്നു.

പോസ്റ്റ് പാർട്ടം സൈക്കോസിസ് രോഗമുണ്ടായ സ്ത്രീകളിൽ പകുതിയിലേറെ പേർക്ക് പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചല്ലാതെയും ഈ രോഗാവസ്ഥ പിന്നീട് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. അതിനാൽ രണ്ടാമതൊരു ഗർഭധാരണം ഒഴിവാക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗമല്ല. ഈ രോഗത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വിഷാദാവസ്ഥ, ഉത്കണ്ഠ, സാമൂഹികമായ ഇടപെടലുകൾക്കുള്ള വിമുഖത എന്നിവ കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് നിലനിൽക്കും. രോഗാവസ്ഥയെ തുടർന്ന് നഷ്ടമാകുന്ന സൗഹൃദങ്ങളും കുടുംബബന്ധങ്ങളും പുനർനിർമ്മിക്കാൻ കുറച്ച് സമയമെടുക്കും. മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സയിലൂടെ മിക്ക സ്ത്രീകളും ആരോഗ്യകരമായ പൂർണ്ണാവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്നു.

\*\*\*