



# गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य



- हर 100 गर्भवती महिलाओं में से 20 को चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है।
- कुछ महिलाओं को गर्भवती होने के पहले से ही यह समस्याएं हो सकती हैं। गर्भावस्था एक चुनौतीपूर्ण अवधि है, इसलिए कुछ महिलाओं को पहली बार मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव होता है।
- कई बार परिवार के सदस्य, दोस्त या अजनबी भी गर्भवती महिलाओं की प्रथाओं, आहार और वजन बढ़ने की आलोचना कर सकते हैं। इससे गुस्सा या निराशा हो सकती है और कई महिलाएं अपनी अच्छी माँ बनने की क्षमता पर संदेह करने लगती हैं।
- होने वाले माता-पिता गर्भावस्था और प्रसव के बारे में परस्पर विरोधी राय और सलाह की वजह से तनाव महसूस कर सकते हैं।
- सकारात्मक सोच, संगीत, योग, ध्यान और साथियों के समर्थन व सहयोग से गर्भवती महिलाओं को तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है।