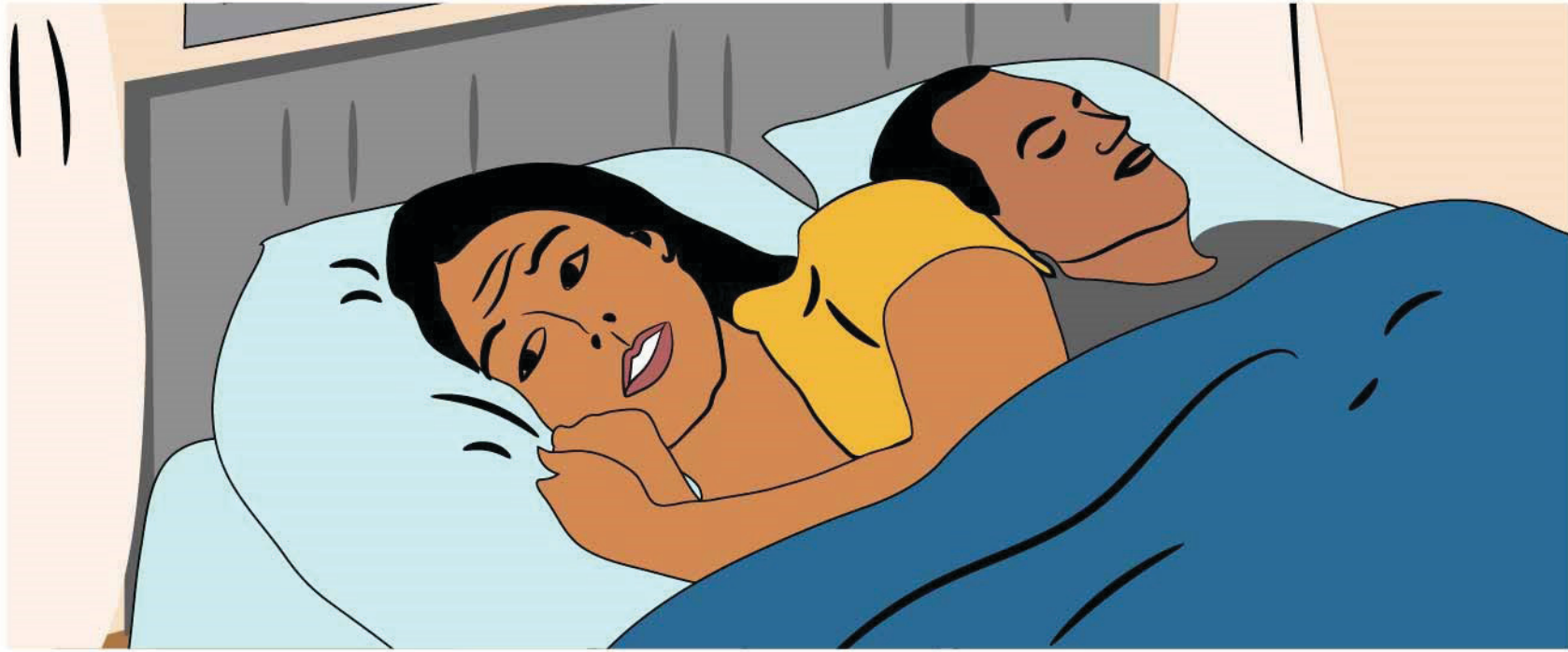




# माताओं में अवसाद के लक्षण

प्रसवकालीन अवसाद गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म देने के पहले वर्ष में कभी भी हो सकता है। यदि महिला को निम्नलिखित लक्षण दो सप्ताह से ज्यादा समय तक अनुभव हों, तो उसे डॉक्टर के पास जाना चाहिए



- दैनिक गतिविधियों में आनंद या रुचि की कमी
- हर दिन, पूरे दिन उदास महसूस करना
- अत्यधिक चिड़चिड़ापन या रोना आना
- ध्यान केंद्रित करने या निर्णय लेने में कठिनाई होना
- हर समय सोना या सोने में परेशानी होना
- अत्यधिक थकान
- हर समय खाने की इच्छा या बिल्कुल न खाने की इच्छा
- अपराधबोध, व्यर्थता या निराशा की भावना
- मृत्यु या आत्महत्या के बारे में बार-बार आने वाले विचार

सही समय पर मिला उपचार माँ के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर सकता है।