



गर्भावस्था और चिंता

जन्म के बाद पहले कुछ हफ्तों में परिवार के लिए कई कठिन बदलाव होते हैं। गंभीर या लंबे समय तक चिंता, माँ के लिए दैनिक गतिविधियों और रिश्तों को संभालना मुश्किल कर सकती है।



लक्षणः

- तेज़ धड़कन
- सांस लेने में तकलीफ
- चक्कर आना या जी घबराना
- मांसपेशियों में तनाव (पीठ, गर्दन या जबड़े में दर्द)
- सोने में कठिनाई या अनिद्रा
- अवांछित और चिंता करने वाले विचारों या आशंकाओं को रोक न पाना
- ऐसा महसूस होना कि कुछ बुरा होने वाला है
- विशेष वस्तुओं या स्थितियों का डर
- बेचैन महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- ज़्यादा सतर्क रहना और आसानी से चौंकना
- चिड़चिड़ापन

यदि आप इन लक्षणों को अनुभव कर रही हैं, जो आपको किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करना चाहिए