ગર્ભપાત કરાવ્યો છે ?

બહુ થોડી સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત માટે સહેલાઈથી તૈયાર થતી હોય છે.

પરંતુ અણધાર્યું ગર્ભાધાન થાય ત્યારે, શકય છે કે, એમને લાગે કે એના સિવાય છુટકો નથી. સંયોગોનું દબાણ બહુ ભારે જણાય અને આવી સંકટની ઘડીયે ઘણી વાર ટેકો પણ મળતો નથી હોતો. ગર્ભપાત પછી તરત તો સ્ત્રીને છુટકારાની લાગણી થાય છે. એવું લાગે છે કે સમસ્યાનું નિવારણ થઈ ગયું અને જીવન ફરી રાબેતા મુજબ ચાલશે. પરંતુ કેટલીક સ્ત્રીઓની બાબતમાં, શરૂઆતની છુટકારાની લાગણીનું સ્થાન એમણે ધારી પણ ન હોય તેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ લઈ લેતી હોય છે.

આવી સમસ્યાઓ ગર્ભપાતનાં ઘણાં વર્ષો પછી પણ ઊભી થાય અને એમાં અહીં જણાવેલી તકલીફો હોઈ શકે :

- ભાવનાઓ બુઠ્ઠી થઈ જાય
- ખિન્નતા
- શિશુઓ કે બાળકો પાસે જવાની અસમર્થતા
- ગર્ભપાત અથવા તો ન જન્મેલા બાળકનાં સપનાં અવારનવાર આવ્યા કરે
- દુઃખ કે અપરાધની લાગણી
- કઈંક હાથમાંથી સરકી જવાની કે ખાલીપાની લાગણી થાય
- સંબંધોમાં મુશ્કેલી
- સહયોગી, કુટુંબ, મિત્રો અને બાળકો સુદ્ધાં પ્રત્યે ગુસ્સો
- ખાવા સંબંધી તકલીફો, દારૂ કે કેફી ઔષધનો દુરૂપયોગ
- લાચારી અને એકલતાની લાગણી
- પોતાની જાતને ઓછી મૂલ્યવાન માનવી

ઘણીખરી સ્ત્રીઓ જીવતા રહેવા માટે **આ દુઃખદ લાગણીઓને દબાવી** દેતી હોય છે. તે સિવાય એમની પાસે બીજો વિકલ્પ પણ નથી હોતો. ગર્ભપાતને કયારેક રહસ્યના પરદા પાછળ રાખવામાં આવે છે. સ્ત્રી પોતે એ વાતથી ડરતી હોય છે કે એના માટે કોઈ સારૂંનરસું બોલશે અથવા તો અવળાસવળા અર્થો કાઢશે. કુટુંબ કે મિત્રોને ખબર હોય તો પણ એ લોકો ઘણી વાર નક્કી કરી શકતા નથી કે ગર્ભપાત કરાવનારી સ્ત્રીની લાગણી દુભાવ્યા વિના એ બાબતમાં શી રીતે વાત કરવી.

આ દબાવેલા દુઃખને કયારેક **પોસ્ટ–અબૉર્શન સ્ટ્રેસ (ગર્ભપાત પછીનું માનસિક દબાણ)** કહે છે.

ગર્ભપાત પછી તમે દુઃખી હો તો **મદદ મળી શકે છે.**

ગર્ભપાત પછી **લાગણીના જખમો રૂઝાવવાનું** શકય છે... અને એની શરૂઆત, તમે કહેવા ઈચ્છો કે તમને સધિયારાની જરૂર છે, ત્યારથી જ થઈ જાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને એમને ગર્ભપાતનો નિર્ણય સ્વીકારી લેવામાં મદદ મળી છે. આના માટે એમને વ્યકિતગત અથવા જૂથમાં સલાહ આપવામાં આવી છે. આ માટે ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાનો કાર્યક્રમ 'ધી જર્ની' (The Journey) કામ આવે છે.

'મેં મારી ખોટ સ્વીકારી લીધી છે. ભૂતકાળનો ડંખ દૂર થયો છે અને મને લાગે છે કે હું ફરી માથું ઊંચું કરી શકું છું.'

તમારા ગર્ભપાતના અનુભવ વિશે **કોઈ સાથે વાત કરવા માગતાં હો તો ...**

રાષ્ટ્રીય CAREconfidential હેલ્પલાઈનને ફોન કરો

0800 028 2228

વેબસાઈટ www.careconfidential.com ની મુલાકાત લો. તમારા સ્થાનિક કેન્દ્ર વિશેની માહિતી આમાંથી કોઈ પણ સ્રોતમાંથી મળશે.

CARE Centres Network is a department of CARE
CARE is a registered Charity No 1066963
© CARE Centres Network, all rights reserved product code L033