

ગર્ભપાત કરાવ્યો છે ?

બહુ થોડી સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત માટે સહેલાઈથી તૈયાર થતી હોય છે.

પરંતુ અણધાર્યું ગર્ભાધાન થાય ત્યારે, શક્ય 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 રાખેતા 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 બુઝી થઈ જાય
- ખિન્નતા
- શિશુઓ કે બાળકો પાસે જવાની અસમર્થતા
- ગર્ભપાત અથવા તો ન જન્મેલા બાળકનાં સપનાં અવારનવાર આવ્યા કરે
- દુઃખ કે અપરાધની લાગણી
- કઈક હાથમાંથી સરકી જવાની કે ખાલીપાની લાગણી થાય
- સંબંધોમાં મુશ્કેલી
- સહયોગી, કુટુંબ, મિત્રો અને બાળકો સુદ્ધાં પ્રત્યે ગુસ્સો
- ખાવા સંબંધી તકલીફો, દારૂ કે કેફી ઔષધનો દૂરુપયોગ
- લાચારી અને એકલતાની લાગણી
- પોતાની જાતને ઓછી મૂલ્યવાન માનવી

ઘણીબરી સ્ત્રીઓ જીવતા રહેવા માટે આ દુઃખદ લાગણીઓને દબાવી દેતી હોય છે. તે સિવાય એમની પાસે બીજો વિકલ્પ પણ નથી હોતો. ગર્ભપાતને ક્યારેક રહસ્યના પરદા પાછળ રાખવામાં આવે છે. સ્ત્રી પોતે એ વાતથી ડરતી હોય છે કે એના માટે કોઈ સાઈનરસું 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 ક્યારેક **પોસ્ટ-અબોર્શન સ્ટ્રેસ (ગર્ભપાત પછીનું માનસિક દબાણ)** કહે છે.

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

ગર્ભપાત પછી **લાગણીના જખમો રૂઝાવવાનું** શક્ય 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 વ્યક્તિગત 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 મારું 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 સ્ત્રોતમાંથી મળશે.

CareConfidential is a registered Charity No 1141673

and a company limited by guarantee No 7559183

© CareConfidential, all rights reserved product code L033