

# সম্প্রতি গর্ভপাত ঘটিয়েছেন?

## কিছু কিছু মহিলা চটপট করেই অ্যাবরশন (গর্ভপাত) বাছাই করেন।

মহিলারা যখন অপরিষ্কৃতভাবে গর্ভধারণ (প্রেগন্যান্সি) করেন তখন তারা বিকল্প উপায় নাই বলে অনুভব করেন। কোন কোন ক্ষেত্রে পরিস্থিতির চাপ অতিমাত্রায় হতে দেখা যায় এবং এই সংকটপূর্ণ সময়ে প্রায়শই সমর্থনের অভাবও দেখা যায়। অ্যাবরশন বা গর্ভপাত ঘটানোর পর মহিলাদের তৎক্ষণাৎ যে একটা অনুভূতি হয়ে থাকে সেটা হলো উপশম (রিলিফ)। সেটাকে একটা সমস্যার সমাধান হিসেবেও দেখা হয় এবং জীবন স্বাভাবিক হয়েছে বলেও অনুভব করা হয়। তবে কারো কারো জন্যে সেটা অপ্রত্যাশিতভাবে প্রাথমিক উপশমের স্থলে আবেগ-প্রবণের (ইমোশনাল) সমস্যায় পরিণত হয়ে থাকে।

গর্ভপাতের বছরের পর বছর অতিবাহিত হওয়ার পর এইসব সমস্যা বের হয়ে আসে এবং যেসব সমস্যা এর আওতাভুক্ত হতে পারে সেগুলো হলো:

- আবেগ-প্রবণের অনুভূতিশূন্যতা
- বিষাদগ্রস্ততা (ডিপ্ৰেশন)
- শিশু ও বাচ্চাদের কাছে যাওয়ার অক্ষমতা
- গর্ভপাত অথবা অজাত বাচ্চার জন্যে পুনঃপুন স্বপ্ন দেখা
- দুঃখ অথবা দোষীর অনুভূতি
- হারানো অথবা শূন্যতার বোধশক্তি
- সম্পর্ক গঠনে সমস্যা
- সঙ্গী, পরিবার, বন্ধু-বান্ধব অথবা এমন কি বাচ্চাদের প্রতি ক্রোধ
- খাওয়া-দাওয়ায় বিশৃঙ্খলা, অ্যালকোহল অথবা মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার
- অসহায়ত্ব এবং বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি
- নিজের মূল্য কম বলে অনুভূতি।

অধিকাংশ মহিলাদের জন্যে খুব কমই বিকল্প ব্যবস্থা থাকে। সে জন্যেই তাঁরা বেঁচে থাকার উদ্দেশ্যে **এইসব বেদনাদায়ক অনুভূতিকে তারা সমাহিত করে রাখেন।** অ্যাবরশন কোন কোন সময় গোপনীয় ব্যাপার হয়ে থাকে। দম্ভিত অথবা ভুলবোঝাবুঝিতে মহিলা নিজে আতংকিত হতে পারে। পরিবার অথবা বন্ধু-বান্ধব অবশ্য যদি জেনেও থাকেন তাহলে তাকে বেদনা-যন্ত্রণা দেওয়া ছাড়া কিভাবে প্রতিক্রিয়া অথবা আলাপ-আলোচনা করা যায় সে ব্যাপারে তারা প্রায়শই অনিশ্চিত হয়ে থাকেন।

এই সমাহিত বেদনা-যন্ত্রণাকে **গর্ভপাত-উত্তর চাপ (পোস্ট-অ্যাবরশন স্টেস) বলা হয়।**

আপনি যদি অ্যাবরশন হওয়ার কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকেন তাহলে সে জন্যে **সহায়তা আপনার জন্যে রয়েছে।**

গর্ভপাতের পর **আবেগ-প্রবণের বেদনা নিরাময়** করা সম্ভব ... এবং আপনি যতো শীঘ্র সহায়তা চাইবেন ততো শীঘ্রই আপনাকে সমর্থন প্রদান শুরু করা হবে। 'দ্যা জার্নি' (The Journey) হিসেবে পরিচিত সংবেদনশীল নিরাময় কর্মসূচী হয়তো একজন-একজনের-ভিত্তিতে অথবা নয়তো গ্রুপের মাধ্যমে পরামর্শ প্রদান করে বহু মহিলাকে তাঁদের অ্যাবরশন-এর সিদ্ধান্তের সঙ্গে আপোষ-মীমাংসায় সাহায্য-সহায়তা করা হয়েছে।

*'আমার ক্ষতির ব্যাপারে আমি আপোষ-মীমাংসা যেতে সক্ষম হয়েছি। গত দিনগুলোর যন্ত্রণা চলে গেছে এবং আমি মনে করি যে আমি এখন আবার আমার মাথা তুলে ধরতে পারবো।'*

আপনার অ্যাবরশনের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে **কারো সঙ্গে যদি আপনি আলাপ-আলোচনা করতে চান তাহলে...**

**ন্যাশনাল CARE কনফিডেন্সিয়াল হেল্পলাইনকে**

**0800 028 2228 নম্বর ফোনে যোগাযোগ করুন অথবা**

**www.careconfidential.com ওয়েবসাইটি দেখুন।**

এইসব উৎস থেকে আপনার স্থানীয় কেন্দ্রের ব্যাপারে তথ্য পাওয়া যাবে।

CARE Centres Network is a department of CARE

CARE is a registered Charity No 1066963

