

DUŠEVNÍ POHODA MÁMY JE DŮLEŽITÁ

**Pro vás,
pro miminko
i pro nás**

**Nejčastější mateřské
psychické obtíže:**

úzkost

vtíravé myšlenky

ztráta radosti

vyčerpanost

pochyby

**Součástí naší péče je proto on-line screening
psychosociálního stresu v těhotenství.**

NU^DZ

NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

www.nudz.cz

 **úsměv mámy**

www.usmevmamy.cz

www.perinatal.cz



Na duševní pohodě mámy záleží

O tělesné zdraví těhotných žen je dobře postaráno během důkladných prohlídek. Náročné období ale nastává i pro duši, protože mateřství s sebou přináší mnoho významných změn. Není proto divu, že je doba těhotenství a po porodu citlivá pro rozvoj psychických obtíží. Psychické obtíže, které se mohou u nastávajících a novopečených maminek objevit, jsou dobře řešitelné. I zde ale platí, že čím dříve je podchytíme, tím rychlejší je cesta k nápravě. Proto nabízí naše gynekologická ambulance on-line **screening psychosociálního stresu**, který realizuje Národní ústav duševního zdraví ve spolupráci s organizací Úsměv mámy.

Ptáme se vás, jak se cítíte

Samotný screening spočívá ve vyplnění on-line dotazníku, který vyplníte v **1. trimestru, 3. trimestru a po šestinedělí**. Dotazník mapuje příznaky úzkosti, deprese a dalších stresových faktorů, tedy potíží, které se v mateřství objevují nejčastěji. Do druhého dne pak obdržíte informaci, zda se u vás vyskytuje zvýšené riziko rozvoje psychických obtíží. Pozitivní výsledek neznámá automaticky přítomnost psychických obtíží, přesto vám nabídneme i návaznou péči, aby se vám dostalo pomoci v případě, že se opravdu necítíte dobře.

Co bude následovat?

V případě **pozitivního výsledku** vám bude nabídnuta pomoc formou peer podpory, případně další odborné péče.

V případě **negativního výsledku** obdržíte vřelé poděkování a přání spousty radostných mateřských okamžiků.

Peer podpora – sdílení těžkostí s někým, kdo je zná

Základní péče, kterou vám nabídneme, je tzv. **peer podpora**. Součástí týmu projektu jsou proškolené ženy, které mají vlastní zkušenost s psychickým strádáním v období těhotenství nebo po porodu. S nimi můžete bez obav a beze studu sdílet své pocity. Z naší zkušenosti vyplývá, že i samotné sdílení může mít preventivní vliv na rozvoj psychických obtíží. Peer konzultantky jsou proškolené, aby včas rozpoznaly závažnější potíže. V takovém případě vám pak nabídnou kontakty na ověřenou odbornou pomoc.

I zdánlivě nepřekonatelné lze překonat

Pokud patříte mezi maminky, kterým se psychické obtíže nevyhnuly, nevěste hlavu. Mateřství může být ve svém počátku náročné, to ale neznámá, že to tak bude napořád. I v případě obtíží, které se zdají jako nepřekonatelné, je velká šance, že s kvalitní odbornou péčí brzy odezní. Není ostuda svěřit se do péče odborníků na duševní zdraví, protože některé stavy se silou vůle překonat nedají. Aby byla pomoc co nejbližší, je tu pro vás **Národní ústav duševního zdraví** a **Úsměv mámy**.

