



NU^{Dz}
NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



DUŠEVNÍ POHODA MÁMY JE DŮLEŽITÁ

PRO VÁS, PRO MIMINKO, I PRO NÁS

NEJČASTĚJŠÍ MATEŘSKÉ PSYCHICKÉ OBTÍŽE:



Úzkost



Vtíravé
myšlenky



Ztráta
radosti



Vyčerpanost



Pochyby



Porodnice Šumperk, Pavilon A (3. patro)

www.porodnicesumperk.cz

📍 Porodnice Šumperk

☎ T: +420 583 332 321

📧 pomahame_na_svet

NA DUŠEVNÍ POHODĚ MÁMY ZÁLEŽÍ

O tělesné zdraví těhotných žen je dobře postaráno během důkladných prohlídek. Kvůli mnohým významným změnám spjatým s mateřstvím však není toto období náročné jen pro tělo, ale i pro duši. Není proto divu, že je doba těhotenství a po porodu citlivá pro rozvoj psychických obtíží. Tyto obtíže i další náročné životní situace, které mohou u nastávajících a novopečených maminek nastat, jsou dobře řešitelné. I zde platí, že čím dříve je podchytíme, tím rychlejší je cesta k nápravě. Aby bylo dobře postaráno i o duševní zdraví žen v tomto období, **nabízí naše porodnice on-line screening psychosociálního stresu,** který realizuje Národní ústav duševního zdraví.

ZEPTÁME SE VÁS, JAK SE CÍTÍTE

Samotný screening spočívá ve vyplnění on-line dotazníku, který vám po porodu nabídneme na oddělení šestinedělí. **Dotazník mapuje příznaky úzkosti, deprese a dalších potíží, které se v mateřství objevují nejčastěji.** Do deseti minut pak obdržíte na e-mail informaci, zda se u vás vyskytuje zvýšené riziko rozvoje duševních obtíží. Pozitivní výsledek automaticky neznamená, že byste trpěla úzkostí nebo depresí, přesto vám nabídneme možnosti, jak se dostat k pomoci, kterou budete moci využít v případě, kdy byste se opravdu necítila dobře.

I ZDÁNlivĚ NEPŘEKONATELNÉ JE MOŽNÉ PŘEKONAT

Pokud patříte mezi maminky, kterým se psychické obtíže nevyhnuly, nevěste hlavu. **Mateřství může být ve svém počátku náročné, to ale neznamená, 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.**



Porodnice Šumperk, Pavilon A (3. patro)
www.porodnicesumperk.cz

Facebook Porodnice Šumperk T: +420 583 332 321

Instagram pomahame_na_svet