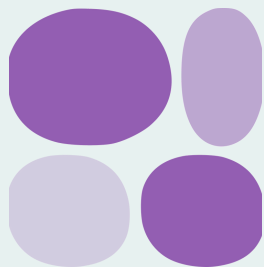


# Duševní pohoda mámy je důležitá



[perinatal.cz](http://perinatal.cz)



[facebook.com/  
Perinatal.cz](https://facebook.com/Perinatal.cz)

## NU<sup>D</sup>Z

NÁRODNÍ ÚSTAV  
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Pro vás,  
pro miminko,  
i pro nás

Nejčastější mateřské  
psychické obtíže:

úzkost

vtíravé myšlenky

ztráta radosti

vyčerpání

pochyby

## 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 podchytno, 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.

