

SĂPTĂMÂNA CONȘTIENTIZĂRII DEPRESIEI POST-PARTUM

25 septembrie - 1 octombrie

**„După naștere și mamele au nevoie să fie îngrijite.
Vorbește despre depresia post-partum, cere ajutor”**

Ce este depresia postpartum?

Este o stare de tristețe profundă, anxietate sau epuizare care apare după naștere și durează mai mult de câteva săptămâni.

♥♥♥

NU ești singură: 1 din 7 femei trece prin asta.

Ce poți face?

Vorbește cu cineva de încredere (partener, prieten, medic).♥♥♥

Discută cu medicul de familie sau cu un psiholog. ♥♥♥

Nu te învinovăți – a cere ajutorul este un semn de putere, nu de slăbiciune.

Apelează la grupuri de sprijin pentru mame. ♥♥♥

Ai grijă de tine – mănâncă, odihnește-te și cere ajutorul celor din jur.

Semne și simptome:

Tristețe intensă sau plâns frecvent.

Lipsă de interes sau plăcere în activități care îți aduceau bucurie.

Anxietate și griji excesive legate de copil.

Probleme de somn (insomnie sau somn prea mult).

Sentimente de vinovăție, rușine sau inadecvare.

Lipsă de energie, epuizare constantă.

Dificultăți de concentrare sau în luarea deciziilor.

Gânduri de autovătămare sau că viața copilului ar fi mai bună fără tine.

Știi că...?

Depresia postpartum poate apărea chiar și la 1 an după naștere.

♥♥♥

Hormonii, lipsa somnului și presiunea de a fi “perfectă” pot contribui.

♥♥♥

Tații pot experimenta și ei depresie postpartum!

♥♥♥

Poți beneficia de ședințe gratuite de consiliere psihologică cu bilet de trimitere de la medicul de familie.