



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France 



КАКО ДА ГО ЗАЧУВАШ СВОЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО БРЕМЕНОСТА

1. ЗОШТО Е ВАЖНО МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО БРЕМЕНОСТА?

Бременоста е време на промени - телесни, хормонални, но и длабоко психолошки. Секоја жена минува низ свој внатрешен процес на прилагодување, во кој чувствата можат да се менуваат од радост и возбуда, до страв, збунетост и несигурност.

*Менталното здравје во овој период значи да се чувствуваш
стабилно, прифатено и поддржано, дури и кога има непредизвици.
Испражувањата покажуваат дека менталната благосостојба
на мајката влијае врз развојот на бебето уште во мајката -
преку хормоните на стрес, но и преку тоа како мајката го
доживува и го замислува своето дете.*

„Среќна, мирна и поддржана мајка - СРЕЌНО И МИРНО БЕБЕ.“

2. НАЈЧЕСТИ ЕМОЦИИ ВО БРЕМЕНОСТА

Сосема е нормално ако се препознаеш во некои од овие чувства:

- Радост и возбуда што ќе станеш мајка.
- Страв дали сè ќе биде во ред со бебето.
- Грижа околу породувањето и иднината.
- Тага или осаменост кога нема доволно поддршка.
- Раздражливост и промени во расположението.

*Овие чувства не значат дека нешто не е во ред со тебе - тие се
дел од процесот на прилагодување.*



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Разговори што значат.

France



КАКО ДА ГО ЗАЧУВАШ СВОЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО БРЕМЕНОСТА

3. ШТО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ ЗА СЕБЕ?

Одмори се без чувство на вина. ✓

Твоето тело создава живот - тоа е најтешката и најубавата работа на светот.

Јади хранливо и пиј доволно вода. ✓

Наместо диети и грижи за изгледот, фокусирај се на сила и енергија.

Сподели со блиска личност што чувствува. ✓

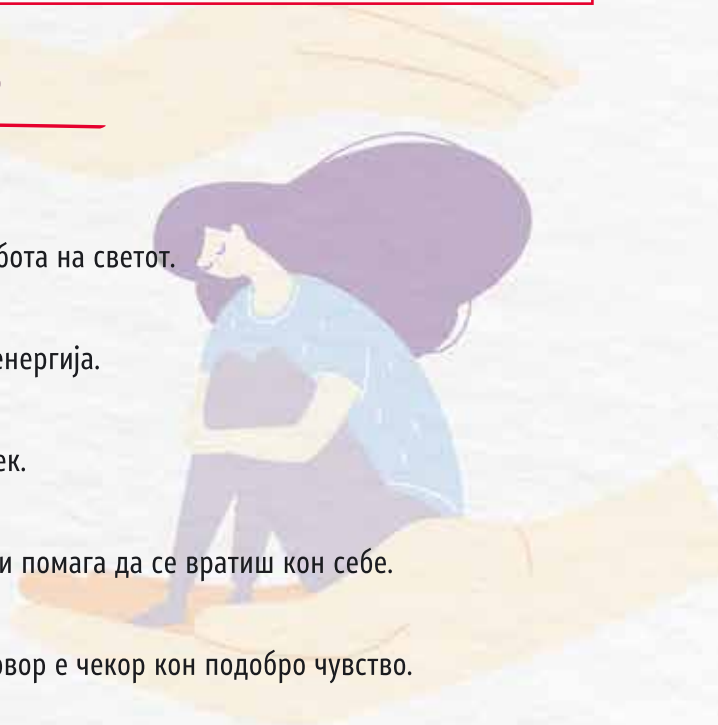
Не мораш да бидеш храбра сама. Разговорот е најдобриот лек.

Најди мали моменти за мир. ✓

Слушај музика, шетај, цртај, моли се, диши длабоко - сè што ти помага да се вратиш кон себе.

Барај поддршка. ✓

Патронажна сестра, доктор, психолог, пријателка - секој разговор е чекор кон подобро чувство.



4. КОГА ДА ПОБАРАШ ДОПОЛНИТЕЛНА ПОМОШ?

Обрати се кај стручно лице ако:

- си тажна или анксиозна подолго од две недели,
- не спиеш или немаш апетит,
- се чувствува безвредно или безнадежно,
- мислиш дека не можеш да се справиш сама.

Помошта не значи слабост - таа значи храброст да се грижиш за себе и за бебето.

5. ПОТСЕТИ СЕ СЕКОЈ ДЕН:

„Јас сум доволно добра мајка.“ ✓

Имам право да се одморам. ✓

Имам право да побарам помош. ✓

Имам право да уживам во своето мајчинство.“ ✓

