

Мой план поддержания психического благополучия во время беременности и в послеродовой период



Boots
Family Trust

Этот план поможет обеспечить поддержку, которая пригодится вам для сохранения своего психического здоровья. При преодолении физических изменений во время беременности, родов и после них важно обращать внимание и на свое эмоциональное здоровье. Многие женщины испытывают в этот период тревожность, уныние, душевные страдания, депрессию или даже более серьезные психические расстройства, что может быть для них неожиданным.

Этот план поможет вам подумать о поддержке, которая нужна, чтобы заботиться о своем психическом здоровье и благополучии. Вы сами можете решить, делиться ли им с кем-то другим

Как я себя чувствую?

Найдите время, чтобы написать о том, что вы чувствуете сейчас, о своих мыслях о родах и о своем ребенке.



У вас могут быть смешанные эмоции по поводу вашей беременности и вашего ребенка. Это совершенно нормально. Вот некоторые распространенные признаки, указывающие на то, что вам следует поговорить с акушеркой или педиатрической медсестрой:

- Плаксивость
- Чувство подавленности
- Вы чаще раздражаетесь или спорите
- Недостаточная концентрация
- Изменение аппетита
- Проблемы со сном или повышенная энергичность
- Скачки мыслей
- Чувство повышенной тревожности
- Отсутствие интереса к обычным вещам

У некоторых женщин также могут быть:

- Навязчивые мысли
- Суицидальные мысли
- Строгие ритуалы и одержимости
- Отсутствие чувств к своему ребенку

Разговор о своих чувствах поможет вам пережить удивительное, но в то же время непростое, время подготовки к родительству. Не важно, с кем вы будете разговаривать, но стоит иметь в виду кого-то, кому вы можете доверять и кто может поддержать вас в случае необходимости. Один из первых шагов к выздоровлению – это осознание и принятие того, что с вами что-то не так.

Часто ваши друзья и семья раньше вас замечают, что что-то не так.

Я буду спрашивать их
и буду говорить с ними о том, что меня беспокоит.*

Кроме того, спросите себя...

*Я из тех людей, которые могут
признать, что с ними что-то не так?*



*Как я могу начать разговор, если буду
чувствовать себя некомфортно?*

*К кому еще я могу обратиться,
если меня не слушают или не
поддерживают?*



* Возможно, вы захотите поделиться с ними данным Планом поддержания психического благополучия

Подготовка: помощь и поддержка

Найти поддержку может быть сложно, особенно если у вас нет близких людей. Если вы начнете посещать местные мероприятия и группы во время беременности, это может стать хорошим способом познакомиться с новыми друзьями и мамами в вашем районе. Поищите в местном детском центре и на веб-сайте своего района занятия по подготовке к родам, детскому массажу, группы физических тренировок до и после родов, группы для молодых мам и т.д.

Чем раньше вы начнете встречаться с другими беременными женщинами и недавно родившими мамами или активно поддерживать свое психическое здоровье, тем лучше.

В моем районе есть следующие группы/классы:

Как справиться: что меня может заинтересовать?

- Разговор с кем-то, кому я доверяю, о своих чувствах, например с родителями, братом или сестрой, партнером или надежным другом
- Беседа со своим врачом/медсестрой/медицинским работником о том, что я чувствую
- Поддержание активного образа жизни
- Здоровый рацион питания
- Узнать о различных способах расслабиться, например о йоге, медитации
- Просить помощи в домашних делах, таких как работа по дому и уход за ребенком
- Просить о поддержке, если я беспокоюсь о своем ребенке
- Узнать о том, как изменить характер мышления
- Со своим врачом/медицинским работником обсудить возможности получения консультации психолога или лекарств
- Ведение дневника для описания своих чувств во время беременности и после нее

Помните...

- Эмоциональные проблемы являются распространенным явлением. Вам не следует их стыдиться.
- Разговор о них – лучший первый шаг в получении нужной поддержки.
- Это может случиться с кем угодно, независимо от того, есть ли у вас в прошлом психические заболевания или нет.
- Если вы страдали ранее, это не означает, что это произойдет снова.
- Подготовленность может сыграть большую роль и, воспользовавшись этим планом, вы сделали первый шаг

Запишите здесь контактные данные специалиста, который сможет вам помочь или сообщить о других видах доступной поддержки, если вас будет беспокоить ваше самочувствие.

Акушер-гинеколог/акушерка:

.....

.....

Врач/Медицинский работник:

.....

Другие:

.....

К кому я могу обратиться, если мне потребуется помощь с домашними делами, такими как покупки, уборка или уход за ребенком?

Лица, к которым я могу обратиться:

.....

.....

- ▶ Для получения дополнительной информации и полного списка организаций (федеральных и местных), оказывающих поддержку, посетите

Адаптировано: май 2018 г. для VT
V2. Опубликовано: июль 2016 г.
Дата пересмотра: октябрь 2019 г.
Отправляйте свои отзывы на эл.
почту mailbox@tommys.org



Одобрено National Institute for Health and Care Excellence (NICE) и Royal College of General Practitioners (RCGP)
Узнайте больше по ссылке <http://bit.ly/1BZpboR>