

# Мій план підтримки психічного добробуту під час

## вагітності та у післяпологовий період

Цей план допоможе вам підготувати підтримку, яка може знадобитися для збереження вашого психічного здоров'я. Під час подолання фізичних змін під час вагітності, пологів і після них важливо звертати увагу й на своє емоційне здоров'я. Багато жінок відчувають у цей період тривожність, смуток, ментальні страждання, депресію або навіть більш серйозні психічні розлади, що може бути для них неочікуваним.

Цей план допоможе вам подумати про підтримку, яка вам може знадобитися, щоб подбати про своє психічне здоров'я та добробут. Ви самі можете вирішити, чи ділитися цим із кимось іншим.

### Як я себе почуваю?

Знайдіть хвилинку, щоб написати про те, що ви відчуваєте зараз, що ви думаєте про пологи і як ви



**Ви можете відчувати змішані емоції щодо своєї вагітності та дитини. Це абсолютно нормально. Ось деякі загальні ознаки, про які варто поговорити з акушеркою або педіатричною медсестрою:**

- Сльозливість
- Почуття пригніченості
- Ви частіше дратуєтесь/сперечаєтесь
- Недостатня концентрація
- Зміна апетиту
- Проблеми зі сном або надмірна енергійність
- Стрибки думок
- Відчуття більшої тривожності
- Недостатній інтерес до звичних речей

Деякі жінки також можуть мати:

- Нав'язливі думки
- Суїцидальні думки
- Суворі ритуали та одержимість
- Відсутність почуттів до дитини

*Розмови про те, що ви відчуваєте, допомагають вам пережити хвилюючий, але складний період підготовки до материнства. Не важливо, з ким ви будете розмовляти, але варто мати на увазі когось, кому ви можете довіряти і хто може підтримати вас у разі потреби. Один з перших кроків до одужання — це усвідомлення і прийняття того, що з вами щось не так.*



Boots  
Family Trust

**Часто ваші друзі та сім'я помічають, що щось не так, раніше за вас.**

Я буду запитувати .....  
і говоритиму з ними про те, що мене турбує.\*

Також запитайте себе...

*Чи я з тих людей, які можуть визнати те, що зі мною щось не так?*



*Як я можу почати розмову, якщо буду почуватися незручно?*

*До кого ще я можу звернутися, якщо не відчуватиму, що мене вислухали чи підтримали?*



\* Можливо, ви захочете поділитися з ними цим Планом підтримки психічного добробуту

## Бути готовою: допомога та підтримка

Знайти підтримку може бути непросто, особливо якщо у вас немає близьких людей. Якщо ви почнете відвідувати місцеві заходи та групи під час вагітності, це може стати гарним способом познайомитися з новими друзями та мамами у вашому районі. Пошукайте в місцевому дитячому центрі та на вебсайті своєї громади заняття з підготовки до пологів, дитячого масажу, групи фізичних тренувань до й після пологів, групи для молодих мам тощо.

**Що раніше ви почнете зустрічатися з іншими вагітними жінками та молодими мамами або бути активними, щоб підтримати своє психічне здоров'я, то краще.**

### В моєму районі є такі групи/класи:

### До кого я можу звернутися, якщо мені буде потрібна допомога з практичними справами, такими як покупки, прибирання чи догляд за дитиною?

Люди, до яких я можу звернутися, це:

### Шляхи подолання: що мене може зацікавити?

- Поговорити з кимось, кому я довіряю, про те, що я відчуваю, наприклад з батьками, братом чи сестрою, партнером або другом, якому я довіряю.
- Поговорити зі своїм лікарем/медсестрою/медичним працівником про те, як я себе почуваю
- Вести активний спосіб життя
- Харчуватися здоровою їжею
- Знайти різні способи розслаблення, такі як йога, медитація
- Просити про допомогу в домашніх справах, таких як хатня робота та догляд за дітьми
- Просити про підтримку, якщо я хвилююся за свою дитину
- Дізнатися про те, як змінити своє мислення
- Обговорити можливості отримання консультації або ліків зі своїм лікарем/медичним працівником
- Вести щоденник моїх відчуттів під час вагітності та після неї

.....  
.....

### Пам'ятайте...

- Відчуття емоційних труднощів є розповсюдженим явищем. У цьому немає нічого соромного.
- Розмова про це — найкращий перший крок до отримання правильної підтримки.
- Це може статися з будь-ким, незалежно від того, чи є у вас в анамнезі психічні захворювання.
- Якщо ви мали його раніше, це не означає, що це станеться знову.
- Підготовленість може мати велике значення, тож ви зробили перший крок, скориставшись цим планом

**Запишіть тут контактні дані фахівця, який зможе вам допомогти або повідомити про іншу підтримку, якщо вас турбуватиме ваше самопочуття.**

Акушер-гінеколог/акушерка:

.....  
.....

Лікар/Постачальник медичних послуг :

.....

Інше:

.....



Адаптовано в травні 2018 року для VT V2.  
Опубліковано: липень 2016 р.  
Дата перегляду: жовтень 2019 р.  
Надсилайте відгуки на ел. пошту [mailbox@tommys.org](mailto:mailbox@tommys.org)



**ihv** Institute of Health Visiting  
Excellence in Practice



**Tommy's**  
Registered charity no 1060508 and SC039280

Схвалено National Institute for Health and Care Excellence (NICE) та Royal College of General Practitioners (RCGP)  
Дізнайтеся більше за посиланням <http://bit.ly/1BZpboR>