

Pagalbos galimybės

Nėščios ir pagimdžiusios moters emocinė sveikata yra tokia pat svarbi, kaip fizinė. Šiuo laikotarpiu svarbu atpažinti savo emocijas ir žinoti, kaip padėti sau.

Judėjimas. Nerimas kūną kausto, o vaikščiojimas, plaukiojimas, šokiai, joga ir kt. padeda kūną išjudinti. Judėdami mažiname jaučiamą įtampą.

Kvėpavimas. Mokydamiesi lėtai ir ramiai kvėpuoti tiesiogiai lėtiname savo širdies susitraukimus ir tai sunčia mūsų smegenims signalą „viskas yra gerai“.

Mityba. Kūni patiriant didelius pokyčius, svarbu tinkamai juo pasirūpinti: laikytis subalansuotos mitybos, gerti pakankamai skysčių ir palaikyti omega-3, vitaminų ir mikroelementų balansą.

Adekvatūs lūkesčiai sau. Tarpimas mama yra lėtas procesas, kurio metu moteris atranda save kaip mamą, mezga ryšį su vaiku, mokosi susidėtioti savo gyvenimą tarsi iš naujo. Tod svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius savo jausmus.

Artimųjų pagalba. Artimųjų pagalba ir supratimas šiuo ypač jautriu laikotarpiu yra gyvybiškai svarbūs. Ypač svarbi pagalba netiesiogiai per artimus metū ir dalinantis kūdikio priežiūros pareigomis, kad mama gautų palisėti ir pamiegoti.

Santykiai. Šiti ryšiai su artimaisiais ir draugais, moterų grupės, mamų ratai sukuria bendrystės jausmą, galimybę dalintis ir gauti palaikymą.

Nemokama specialistų pagalba

Jei pastebite depresijos po gimdymo simptomus ir praėjus dviem savaitėms jie nemažėja ar net blogėja, svarbu nedelsti ir kreiptis specialistų pagalba. Pagalba teikiama ir nėščiosioms ar mamoms, susiduriantioms su išūkiiais, kai tampa vis sunkiau rūpintis savimi ar kūdikiu, atlikti kasdienes užduotis ar reikalingas palaikymas.

Visuomenės sveikatos biurai – psichologinė sveikata stiprinantys grupiniai užsiėmimai, savitarpio paramos grupės, nemokamos anoniminės psichologo konsultacijos visose savivaldybėse. Kontaktai ir paslaugos nėščiosioms ir pagimdžiusioms: pagalbasau.lt/ depresija–po-gimdymo.

Psichikos sveikatos centrai – medicinos psichologo, psichiatro konsultacijos, diagnostika visose savivaldybėse. Nemokamai (draustiems asmenims), be siuntimo. Kontaktai: pagalbasau.lt/ pagalbos–zemelepis.

Bendruomeniniai šeimoms namai – kompleksines paslaugas šeimai visose savivaldybėse: individualios ir grupinės psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, savitarpio pagalbos grupės, tėvystės mokyimai, šeimos mediacija, šeimos konsultavimas asmens (šeimos) namuose ir kt. Kontaktai: www.metodiniscentras.lt/ kompleksines–paslaugas.

Mobilios krizių įveikimo komandos, esant psichologinei krizei šeimoje ar organizacijoje, konsultacinė pagalba telefonu, prireikus psichologų komandos pagalba – vietoje tel. 1815 1–V 8–20 val., www.krizukomanda.lt.

Būtinioji pagalba. Esant ūmiai būklei kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, skambinti 112 arba vykti į ligoninės priėmimo–skubios pagalbos skyrių, kur bus suteikta būtinioji pagalba.

Tekstą rengė Psigimdyminės depresijos centras.

Emocinė pagalba

Tėvų linija – psichologų konsultacijos telefonu tėvams, įtėviams, globėjams, seneliams. Tel. 8 800 90012 1–V 9–13 val. ir 17–21 val., www.tevulinija.lt.

Pagalbos moterims linija – emocinė pagalba moterims, išgyvenantioms vidinius sunkumus. Tel. 8 800 66366 visą parą, www.pagalbosmoterimslinija.lt.

Mamos linija – anoniminė emocinė parama el. laiškais, skirta mamoms, išgyvenantioms motinystės melancholiją: laiskaimamai@mamoslinija.lt, www.mamoslinija.lt.

Ankstųjų pagalbų linija – parama ir pagalba šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimi. Tel. +370 612 03800 visą parą, www.ankstukai.lt.

Neišnešiotukų pagalbų linija – paramos ir pagalbos linija šeimoms, susilaukusioms neišnešiotu naujagimi. Tel. +370 699 80008, www.padedauaugt.lt.

Kitų emocinės pagalbos linijų kontaktus rasite čia: <https://pagalbasau.lt/gaukpagalba>.

Specializuota pagalba

Krizinio nėštumo centras – kompleksinė, tęstinė pagalba patiriant su nėštumu susijusias krizes. Tel. 8 603 579712, www.neplanuotastnestums.lt.

Asociacija „Gandras“ – kompleksinė psichosocialinė ir socialinė pagalba šeimoms, netekusioms kūdikio. www.kudikionetektis.lt.

„Tu esi“ – informacija nutikus savizudybės krizei ir ieškant pagalbos sau ar kitam, www.tuesi.lt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai – nemokama ir konfidenciali pagalba nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje. Klekvieneje savivaldybėje, tel. 8 700 55516, www.specializuotospagalboscentras.lt.

Iniciatyvos šeimoms

Dulų asociacija – individuali emocinė ir fizinė pagalba moterims ir šeimoms nėštumo, gimdymo metu ir po gimdymo. www.dula.lt.

„Drauge“ – savanorių ligalaidė emocinė parama tėvams, turintiems nepilnamėčių vaikų ar jų besilaukiantiems ir šiuo metu išgyvenantiems sunkų etapą, www.programadrauge.lt.

„Mama mums rūpi“ – depresijos po gimdymo prevencija, informacija, paskaitys, mamų bendruomenių kontaktai visoje Lietuvoje. www.mamamumsrupi.lt.

„Namų mama“ – nemokama mamų bendruomenė visoje Lietuvoje. www.namumama.lt.

„Galų dėžutė“ – informacija tėvams, kurių šeimoje gimė ypatingas vaikas. www.galiludezute.lt.

Nėštumo kalendorius – atmintinių leidiniai nėščiosioms ir tėvams. www.nestumokalendorius.lt.

„Kalba mamoms“ – tinklalaidės apie motinystę, mamų bendruomenė. www.kalbamamos.lt.

Tekstą rengė Psigimdyminės depresijos centras.