



Brinite o svom mentalnom zdravlju!



Dom zdravlja
Novi Sad



unicef 
za svako dete

uz podršku The LEGO Foundation 

Brinite o svom mentalnom zdravlju!

Mentalno zdravlje roditelja je jedan od najvažnijih činioca kvalitetnog staranja o detetu, pa time i detetovog razvoja. Roditelji čije je mentalno zdravlje očuvano, provode više kvalitetnog vremena sa detetom, dostupni su za dete, oslušuju njegov način komunikacije, pa dete ima bolje uslove za razvoj.

Ipak, važno je znati da trudnoća, a naročito rođenje deteta, nosi sa sobom brojne izazove za emocionalni život i mentalno zdravlje oba roditelja. Brojne promene koje rođenje deteta nosi sa sobom – nove uloge koje se očekuju od roditelja, svakodnevno veći broj obaveza, manje vremena za uobičajeni društveni život, interesovanja, promene u rutinama – donosi snažan stres i traži od roditelja da se prilagode i izbore se sa svojim snažnim, i prijatnim i neprijatnim osećanjima.

Imajte na umu!

Obratite pažnju na snažne promene u raspoloženju! One se mogu desiti i majkama i očevima, roditeljima koji imaju prvo, ili imaju više dece, roditeljima svih uzrasta, različitog materijalnog stanja, obrazovanja, onima koji žive u selima ili u urbanim sredinama. Ponekad roditelji doživljavaju dugo-

trajne, intenzivne nepopuštajuće, neprijatne emocije: zabrinutost, tugu, ljutnju, strah, nemogućnost. Sve promene raspoloženja, a naročito ovakve, značajno remete funkcionisanje roditelja i njihovu brigu o detetu.

Reagujte na vreme! Najbolje što možete da uradite kako bi to bilo moguće je da razgovarate sa okolinom o svojim osećanjima i razmišljanjima. Tako će, vama drage osobe, imati prilike da učestvuju u vašoj brizi o svom mentalnom zdravlju, eventualno prepoznaju teškoće i pomognu vam da reagujete na vreme. O svojim brigama ili neuobičajenom ponašanju i mislima (ili o takvom ponašanju vašeg partnera) svakako razgovarajte sa patronažnom sestrom.

U kontekstu epidemije!

Stres koji roditelji koji čekaju bebu, ili su nedavno postali roditelji, doživljavaju tokom epidemije može biti još izraženiji. Nivou stresa u kontekstu epidemije, dodatno može doprineti izolacija, neizvesnost, kao i dugotrajna zabrinutost za zdravlje. Sve ovo može doprineti pojačanom osećanju uznemirenosti, a roditelji mogu doživljavati i snažna osećanja beznadežnosti, ljutnje, ogorčenosti.

Zato je važno da o brigama koje su vezane za epidemiju govorite sa patronažnom sestrom, pedijatrom i dobijete jasne smernice o tome kako možete da obezbedite sigurnost za svoje dete i vas. Na raspolaganju su vam i opcije za podršku koju nudi telefonsko savetovalište „HaloBeba“.

► **Brinite o svom mentalnom zdravlju!**