

Mateřství je krásné, ale... ...přináší i těžké chvíle.

1 z 5
žen

prožije v mateřství
nebo v těhotenství
psychické potíže.



PLÁČ
OBAVY
VÝČITKY
SMUTEK
SEBEVRAŽEDNÉ
MYŠLENKY

VTÍRAVÉ
MYŠLENKY
NESPAVOST
NESCHOPNOST
MILOVAT
APATIE

ZTRÁTA
RADOSTI
STRACH
O MIMINKO

Těžko se s tím svěřuje?
Nám můžete. ♥

Podporujeme ženy, které
v mateřství nebo v těhotenství
zradila psychika.



 *úsměv mámy*

Po porodu vám nemusí být do zpěvu...

Role matky přináší do života spoustu náročných změn. **Krátkodobé zhoršení nálady** popisuje 80% žen. Je to v pořádku a pravděpodobně vám bude brzy lépe.

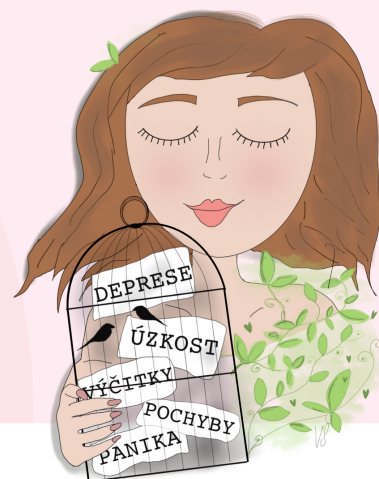
Někdy nepříjemné pocity **přetrvávají dál**. Může přijít úzkost, strach, ztráta radosti, nespavost...

Pokud se cítíte mizerně **více než 14 dnů**, je na čase jednat. O svých problémech **mluvte** se svým okolím a obrátit se můžete i na naši organizaci.

Pokud Vám problémy brání normálně žít, **vyhledejte odbornou pomoc** a v případě akutních obtíží navštivte nejbližší **krizové centrum**.

**VYHLEDAT POMOC
NENÍ PROHRA!**

Kontakt ve vašem kraji:



www.usmevmamy.cz
www.centrum.cz

 **úsměv mámy**  