



Dbanie o swoje zdrowie psychiczne

Przyjście dziecka na świat jest wspaniałe, ale może być również przytłaczające. Jeśli więc borykasz się z jakimiś problemami, nie jesteś w tym sama.

Może czujesz, że powinnaś być szczęśliwa, ale zamiast tego jesteś wyczerpana i brak Ci sił. Może masz trudności w nawiązaniu więzi z dzieckiem lub czujesz, że oddaliłaś się od swojego partnera. Lub może martwisz się, co przyniesie przyszłość lub zbyttno przejmujesz się zdrowiem swojego dziecka.

Ale wsparcie jest tuż pod ręką. Jeśli nie czujesz się sobą, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. W zależności od Twoich potrzeb, istnieje wiele różnych form wsparcia dla Ciebie i Twojej rodziny.

Jeśli jesteś młodą mamą, a w przeszłości leczyłaś się z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym, ważne jest, aby powiedzieć o tym swojej położnej, pielęgniarkę środowiskowej lub lekarzowi rodzinnemu. Mogą oni zaproponować Ci dodatkowe wsparcie podczas ciąży i po narodzinach dziecka, aby pomóc w zapobieganiu nawrotom problemów.

Wielu rodziców ukrywa swoje uczucia, bojąc się oceniania, i martwi się, że inni ludzie pomyślą, iż nie mogą poradzić sobie z dzieckiem. Rozmowa z rodziną, przyjaciółmi lub innymi mamami mającymi podobne doświadczenia może być bardzo pomocna. Pielęgniarka środowiskowa może skontaktować Cię z lokalną grupą lub służbą.

**parentclub.scot/
wellbeing-new-
parents**



**parentclub.scot/
family-support-
directory**

