



## Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa...

Tlačová správa 6.10.2022

### Mamy po pôrode nebývajú vždy vysmiate. Pomôcť im môže nový projekt.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia (10.10.2022) by sme **radi upriamili pozornosť spoločnosti na tému duševného zdravia žien po pôrode**. V máji, ktorý je mesiacom povedomia o materskom duševnom zdraví, uzrel svetlo sveta neziskový projekt Vysmiata Duša Mamky. Prináša túto krehkú, no o to dôležitejšiu tému na svetlo sveta.

Vstup do role mamy je v **70-80 %** prípadoch sprevádzaný určitou mierou duševného rozladenia, ktoré sa najčastejšie prejavuje zmenami nálad, plačlivosťou, podráždenosťou či spochybňovaním svojej kompetencie ako mamy. Všetky tieto prejavy sú však prirodzené a po krátkom čase odznejú. Takéto prvotné obdobie nazývame aj **“baby blues”**.

**Podľa výskumov sa však u 15-20 % žien v období prvého roka po pôrode prejaví nejaká forma depresívneho alebo úzkostlivého prežívania.** Mnohé ženy však vo svojom trápení ostávajú samy, prežívajú neraz veľkú hanbu a pocity zlyhania, že nevnímajú príchod dieťaťa len radostne.

*„Verím, že náš projekt prispeje k tomu, aby jedného dňa bolo úplne prirodzené hovoriť o tom, že žena po pôrode môže pociťovať radosť a zároveň aj strach, smútok, frustráciu či neraz hnev. Čím otvorenejšie budeme hovoriť o rôznorodosti našich životov bez výsmechu či bagatelizácie, tým menšiu stigmú budeme pociťovať v spojitosti s duševným zdravím a vyhľadaním pomoci, ak je potrebná,“* hovorí Katarína Žilák, zakladateľka projektu Vysmiata Duša Mamky.

**Projekt Vysmiata Duša Mamky tu je aktuálne pre všetky ženy, ktoré hľadajú informácie k témam duševného zdravia, hľadajú komunitu žien s podobným príbehom alebo sa potrebujú zorientovať v možnostiach pomoci v tomto náročnom období.**

*„Ked' som prežívala tie počiatkové emócie, keď som si myslela, že som poškodená alebo prosto zlý človek, nebolo toho, kto by mi mojím jazykom povedal, že som v poriadku. Že tie emócie sú v poriadku, že každá z nás to má inak. A že to, že teraz nevidím východisko, neznamená že neexistuje,“* vysvetľuje Aneta, ktorá podporila projekt zdieľaním svojho príbehu zo začiatku materstva.

V prvých mesiacoch fungovania sa projekt primárne zamerával na online aktivity. **V rámci jesene 2022 však spustil aj pilotnú osvetovú offline kampaň Kontrastný začiatok materstva.** Kontrastné kartičky, ktoré sa dostávajú do rúk žien krátko po pôrode, sú povzbudením k tomu, aby čerstvé mamy o tom, ako sa majú, hovorili a v prípade potreby vyhľadali pomoc odborníkov. *„Tému duševného zdravia žien po pôrode považujeme za veľmi dôležitú. Je potrebné normalizovať, že to nie je vždy jednoduché obdobie a možnosť obrátiť sa na odborníkov a hľadať pomoc by mala byť pre tieto ženy dostupnejšia. Preto sme sa rozhodli pribaliť k našim šatkám a nosičom tieto kontrastné kartičky,“* hovorí o dôvode zapojenia sa do kampane Slávka Chlebová, jedna zo sestier stojacich za značkou Sestrice.