



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

Tlačová správa 2. mája 2023

### Prehovorte o svojej ťažobe, vyzýva kampaň k Svetovému dňu duševného zdravia matiek

**Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia matiek (3.5.2023)** štartujeme osvetovú podpornú kampaň "Na tvojom príbehu záleží, drahá žena, drahá mama". Cieľom kampane je podporiť ženy, ktoré v období po pôrode prechádzajú akoukoľvek formou duševnej ťažoby, aby o svojom prežívaní hovorili a keď je potrebné, vyhľadali odbornú pomoc.

„Z nedávneho českého výskumu k tejto téme vieme, že **75 % žien, ktoré po pôrode prežívajú duševnú ťažobu, nevyhľadajú pomoc**. To je naozaj vysoké číslo. Preto prichádzame s osvetovou kampaňou, kde chceme motivovať ženy k tomu, aby si svoje ťaživé myšlienky nenechávali pre seba. Hovoriť o svojom prežívaní s podpornými blízkymi, odborníkmi či s nami vie byť prvým krokom k tomu, aby bolo žene ľahšie,“ uvádza Katarína Žilák, zakladateľka neziskového projektu Vysmiata Duša Mamky.

Ročne sa na Slovensku odohrá cez 55 000 pôrodov. Štatisticky sa výskyt prejavov popôrodnej depresie a úzkosti pohybuje medzi 15-20 % žien v prvom roku po pôrode. **V realite sú to teda tisíce príbehov žien, rodín ročne.** Jedným zo silných motívov, prečo ženy o svojom prežívaní nehovoria, je pocit hanby, že vôbec niečo také prežívajú. Rovnako nezanedbateľným je pocit, že sú v tom samy. **Práve projekt Vysmiata Duša Mamky prináša bezpečný online priestor pre ženy, ktoré hľadajú relevantné informácie, prepojenia na odborníkov a hlavne komunitu žien, ktoré si prešli duševnou ťažobou po pôrode.**




Z doterajšej praxe môžeme povedať, že to najviac, čo ženy v popôrodnom období vyhľadávajú, je porozumenie, vypočutie a práve pocit, že v tom celom nie sú samy. „Vo vašom projekte som našla útechu. Tak veľmi som sa bála hovoriť o svojich pocitoch. Vinila som sa, ako môžem byť jediná, ktorá materstvo nedáva tak ľahko. Až príbehmi iných žien som zistila, že v tom nie som sama. V mnohých som sa našla,“ zdieľa svoju skúsenosť jedna zo žien, ktoré sa na projekt obrátili.

Hoci je prežívanie duševnej ťažoby po pôrode relatívne časté, stále vo verejnosti prevláda skôr stigma spojená s vyhľadaním odbornej pomoci. „Priznať nejaké ťažkosti je stále pre mnohých ľudí problém. Zo svojej praxe stále vnímam určitú bariéru medzi pacientom a psychiatrom. Pritom ak by sa ženy nebáli, prišli by sa hoci len opýtať, mnohým ťažkostiam, ochoreniam by bolo možné predísť alebo ich včas zachytiť. Mnohokrát pomôže už aj to, že sa žena podelí o svoje ťažkosti so svojou rodinou či s kamarátmi. Nie nadarmo sa hovorí, že zdieľaná starosť je polovičná starosť,“ dodáva MUDr. Štefánia Vaľovská, ktorá využíva svoje dlhoročné skúsenosti z práce na psychiatrickom oddelení aj v projekte Vysmiata Duša Mamky.

Projekt sa stal **oficiálnym partnerom svetovej iniciatívy k Svetovému dňu duševného zdravia matiek**. V rámci mesiaca máj prinesie osvetové aktivity, ktoré podporia povedomie o tom, že ženy po pôrode nemusia na svoju ťažobu ostať samy. Prvé z osvetových aktivít budú spustené presne v stredu 3.5.2023 v Bratislave v Petržalke a v Ružinove. O ďalších online aj offline aktivitách bude organizácia informovať v rámci tohto týždňa na svojich sociálnych sieťach.

Sídlo a korešpondenčná adresa:  
VyDuMamky, o.z.  
Furdekova 2  
851 03 Bratislava

Kontaktná osoba pre ďalšiu komunikáciu:  
Mgr. Katarína Žilák, zakladateľka projektu a štatutárka o.z.  
katarina.zilak@vydumamky.sk  
+421 908 641 916  
[www.vydumamky.sk](http://www.vydumamky.sk)

Kontakty na sociálnych sieťach:  
 Vysmiata Duša Mamky  
 vysmiata\_dusa\_mamky  
 Vysmiata Duša Mamky