



## Послеродовая депрессия

Иногда после рождения ребенка все оказывается не так, как вы мечтали. Настроение скачет, как на американских горках, и все выходит из-под контроля. Большинство женщин переживает временное подавленное состояние («baby blues»), однако более 10% страдают послеродовой депрессией, которая сопровождается такими симптомами, как усталость и изнеможение, грусть, чувство вины, нарушения внимания и сна, страхи, противоречивые чувства по отношению к ребенку и даже суицидальные мысли.



**Это заболевание легко излечимо, если распознать его на ранней стадии.**

Если у вас есть вопросы на эту тему или вам кажется, что вы страдаете послеродовой депрессией, обратитесь к нам: 0228/ 224155

Мы встретимся с вами (если захотите, мы придем к вам домой) и расскажем вам и вашей семье об этом заболевании и доступных способах лечения. Кроме того, мы вместе с вами оценим, в какой именно поддержке вы нуждаетесь, и при желании поможем получить соответствующие услуги.

На нашем сайте [www.fruehehilfen-bonn.de](http://www.fruehehilfen-bonn.de) вы найдете дополнительную информацию, анкету для самооценки и другие возможности поддержки.

Возьмите с собой кого-то, кто сможет переводить, или сообщите нам, если нуждаетесь в переводчике.

