

Nové webové stránky pomůžou ženám, které v těhotenství nebo po porodu zažívají psychické potíže

11. 11. 2021, KLECANY - O duševních obtížích žen v perinatálním období, tedy v období od počátku těhotenství až do jednoho roku věku dítěte, málokdo otevřeně mluví. A to i přesto, že až každá pátá žena zažije nějaké příznaky duševní nepohody, jako je úzkost nebo deprese. Dostupná péče často chybí, ženy či jejich okolí často nevědí, kam se mohou obrátit pro pomoc. S tím nyní mají pomoci nové webové stránky perinatal.cz, za kterými stojí tým z Národního ústavu duševního zdraví a organizace Úsměv mámy.

Šíření osvěty

„Pro webové stránky jsme připravili celou řadu informačních materiálů, které jsou určeny všem, kdo se chtějí dozvědět o příznacích a možnostech léčby například poporodní deprese či úzkostí, o možnostech zotavení z těžkého porodu nebo o užívání psychofarmak v těhotenství a po porodu. Jedním z našich cílů je totiž i šíření informací o problematice perinatálního duševního zdraví,“ popisuje MUDr. Antonín Šebela, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví. „Pro ženu může být těžké zorientovat se ve všech dostupných zdrojích.

Chtěli jsme vytvořit bezpečný prostor, kde ženy, ale i muži a jejich blízcí, najdou relevantní, vědecky podložené informace, které jim duševní obtíže v těhotenství a po porodu přiblíží a pomohou najít možnosti řešení. Na webových stránkách najdou sekci V těhotenství, Po porodu a Pro blízké, kde jsou popsány symptomy různých duševních potíží, doporučení, jak s potížemi bojovat, a kontakty, kam se kdykoliv mohou obrátit pro pomoc. Obsah webu také doplňují skutečné příběhy žen, které se s takovými obtížemi potýkaly,“ doplňuje projektová manažerka Kristýna Hrdličková.

Další krok k systematické péči

Tým z Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s organizací Úsměv mámy se zároveň snaží o systémovou změnu v přístupu k perinatálnímu psychickému zdraví v České republice. V rámci aktuálně probíhajícího projektu ověřují účinnost systematické péče, která spočívá ve screeningovém testování a následné peer podpoře. „Naším cílem je, aby všechny těhotné ženy a čerstvé maminky měly možnost vyplnit jednoduchý screeningový test, který vypočítá riziko, že se u nich mohou objevit psychické potíže. Ženy, u nichž je výsledek testu pozitivní, jsou aktivně osloveny s nabídkou pomoci našimi peer konzultantkami, tedy proškolenými ženami s vlastní zkušeností, které v případě potřeby napojí danou ženu na další odbornou péči. Momentálně projekt probíhá ve 20 vybraných gynekologických ordinacích ve třech krajích – v Praze, ve Středočeském a Olomouckém kraji, a také ve vybraných porodnicích,“ vysvětluje doktor Šebela.

„Orientační screeningové dotazníky jsou také součástí webových stránek. Zaměřují se na symptomy deprese a úzkosti a ženě poskytnou zpětnou vazbu o tom, zda může být těmito obtížemi ohrožena a kam se případně obrátit pro pomoc,“ dodává Kristýna Hrdličková. Výzkumný tým před nedávnem také spustil aplikaci Kogito dostupnou pro iOS a Android. Ta uživatelkám nabízí metody kognitivně-behaviorální terapie, které jim mohou pomoci úzkosti a deprese lépe zvládat. Oba nástroje – webové



stránky i aplikace – jsou vzájemně propojené, a otevírají tak nové možnosti úspěšnější péče o duševní zdraví těhotných a žen po porodu.

Webové stránky www.perinatal.cz vznikly v rámci projektu financovaného z grantu z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Fondů EHP.