

KDY VYHLEDAT POMOC?

Označte výroky, se kterými se ztotožňujete:

(Nejedná se o diagnostický nástroj, pouze o orientační zhodnocení stavu.)



Obávám se každého dalšího dne s miminkem, bojím se s ním být sama.

Ani jednou za 3 dny jsem nepocítila úlevu, pohodu, klid.

Moje pocity se postupně během týdne až 10 dnů zhoršují.

Cítím se nepříjemně i po šestinedělí.

Nemůžu usnout ani když mám ke klidnému spánku podmínky.

Nemůžu jíst ani svá oblíbená jídla, dělá se mi z jídla špatně.

Cítím tak silné negativní pocity, až mám pocit, že se „zblázním“.

Napadají mě tak zvláštní myšlenky, až z nich sama mám strach a ten strach mě paralyzuje.

Mám pocit, že jsem na všechno sama, nemám kolem nikoho, komu se můžu svěřit a kdo by mi mohl pomoci.

Nemohu se na nic soustředit, nic mě netěší, a to ani věci, které jsem dříve milovala.

Označila jste 3 nebo více výroků?

Pokud ano, zbystřete a obraťte se na své blízké, na Úsměv mámy nebo na odbornou pomoc.

