

Obietnica dla kobiet i rodzin w sprawie zdrowia psychicznego

Więcej niż jedna na pięć kobiet* doświadczy trudności psychicznych w ciąży lub w pierwszym roku po urodzeniu dziecka. Kobiety, które doświadczyły trudności psychicznych w ciąży lub w pierwszym roku po urodzeniu dziecka wskazały następujące oczekiwania.

Jestem w pełni zaangażowana, poinformowana i w centrum mojej opieki, więc mam to, czego potrzebuję, aby podejmować najlepsze decyzje dla mnie, mojej ciąży i mojego dziecka.

Mam pewność, że personel udzielający mi opieki będzie posiadał odpowiednią wiedzę i umiejętności.

Jeśli mam obawy dotyczące zdrowia psychicznego, otrzymam poradę i wsparcie przed zajściem w ciążę.

W okresie okołoporodowym otrzymam specjalistyczną poradę i opiekę związaną z moim zdrowiem psychicznym, gdy będę jej potrzebować, w każdym miejscu mojego zamieszkania w Szkocji.

Mam wsparcie w budowaniu więzi z moim dzieckiem.

Otrzymam szybki dostęp do pomocy i wsparcia w czasie ciąży i po porodzie.

Mam pewność, że moja rodzina otrzyma wsparcie potrzebne do tego, aby mi pomóc, i aby uzyskać pomoc dla siebie, jeśli jej potrzebuje.

Mogę otwarcie rozmawiać o moim zdrowiu psychicznym bez obawy, że będę osądzana. W miarę możliwości zostanie zrobione wszystko, aby utrzymać mnie i moje dziecko razem. Jeśli będę musiała zostać przyjęta do szpitala w celu leczenia zdrowia psychicznego, mam prawo zostać przyjęta razem z dzieckiem.

* Określenie kobieta/kobiety zostało wykorzystane, ponieważ większość osób w ciąży i spodziewających się urodzić dziecko tak wyraża swoją tożsamość. Dla celów niniejszego dokumentu określenie to obejmuje osoby płci żeńskiej oraz osoby, których tożsamość płciowa jest odmienna od płci w chwili urodzenia, oraz które wyrażają swoją tożsamość w sposób niebinarny.

Jeśli masz obawy dotyczące zdrowia psychicznego lub potrzebujesz wsparcia, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, położną, pielęgniarką środowiskową lub zadzwoń na NHS 24 pod numerem 111.

Zeskanuj kod QR, aby otrzymać więcej informacji.

