



## QENDRA E DËGJIMIT PËR PARANDALIMIN DHE KURIMIN E DEPRESIONIT NË SHTATZËNI DHE PAS LINDJES

**Të bëhesh prindër** është një rrugëtim që dhuron emocione të mëdha dhe gjendje shpirtërore pozitive, por edhe druajtje dhe frikë që mund të keni nevojë **t'i ndani për të kapërcyer vështirësitë dhe ankthin** që i shoqëron.

Sidomos gjatë shtatzënisë dhe vitit të parë të jetës së fëmijës, mund të ndodhë që të ndjeni ankth dhe shqetësim, të keni mendime të trishtuara që zgjasin shumicën e ditëve ose të keni gjumë të shqetësuar, mungesë oreksi, të ndjeni lodhje të thellë.

Ato mund të jenë **zile alarmi** të një dobësie për të cilën **është mirë të flisni menjëherë me dikë**.

### Kujt t'i drejtoheni

Në Toskanë ekziston një **qendër dëgjimi telefonike** tërësisht e dedikuar për nënat dhe për ata, partnerët, familjarët, profesionistët dhe operatorët shëndetësorë, socialë ose shkollorë, që mund t'i ndihmojnë ato **të përballojnë më paqësisht lindjen e një fëmije** dhe muajt e parë të jetës së fëmijës.

### Çfarë ofron shërbimi

Qëllimi kryesor është **promovimi i mirëqenies psikofizike të grave gjatë shtatzënisë dhe vitit të parë të jetës së fëmijës**, falë një ballafaqimi të menjëhershëm me psikologët psikoterapistë, të cilët mund të ndihmojnë në deshifrimin e shqetësimit ose gjendjes së dobësisë që ndihet në këtë periudhë ndryshimi të jetës së vet.

Është e mundur të merret **informacion për të hyrë më lehtë në rrjetin e shërbimeve të ndërmarrjeve shëndetësore toscane** të dedikuara për shëndetin e grave dhe çifteve, promovimin e mirëqenies psikofizike gjatë shtatzënisë dhe lehonisë, parandalimin dhe trajtimin e hershëm të shqetësimit perinatal, gjendjet e ankthit ose depresionit gjatë shtatzënisë dhe në lehonin.

### Shërbimi

- ofron informacion të saktë, të përditësuar dhe të personalizuar për rrugët e asistencës që lidhen me shtatzëninë dhe lindjen;
- ofron një hapësirë dëgjimi dhe mbështetjeje në momente krize;
- lehtëson identifikimin e problemit real dhe propozon zgjidhje të mundshme;
- ndihmon në marrjen e vendimeve ose zbatimin e ndryshimeve të sjelljes për të kapërcyer shqetësimin e përjetuar;
- favorizon komunikimin ndërmjet profesionistëve dhe operatorëve të SSR-së, si në nivel kompanish ashtu edhe në nivel ndërkompanish.

### Si përdoret shërbimi

Duke telefonuar në numrin \_\_\_\_\_, nga e hëna të premtën, nga ora \_\_\_\_\_ deri në orën \_\_\_\_\_