


[NASLOVNICA](#)
[MODA](#)
[LJEPOTA](#)
[LIFESTYLE](#)

[ZDRAVLJE](#)
[KARIJERA](#)
[ODNOSI](#)
[BLOG](#)


## DUH I TIJELO

# Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki

Žene se najčešće o svojim problemima raspišu anonimno u malenim okvirima i na društvenim mrežama.



Od Petra Begović

Objavljeno 22.09.2022.



U Hrvatskoj se o problemima i važnosti mentalnog zdravlja žena, trudnica i majki govori na prigodne datume kao što su Majčin dan svake druge nedjelje u svibnju, Svjetski dan mentalnog zdravlja majki 6. svibnja

te Dan mentalnog zdravlja 10. listopada.

Sasvim sigurno nedovoljno s obzirom na to da znanstvena domaća i strana istraživanja pokazuju da godišnje u Republici Hrvatskoj između 10 i 12 tisuća žena osjeća psihičke teškoće u trudnoći ili nakon porođaja. Osjećaji koji se najčešće javljaju su nedostatak potpore, zbunjenost, zabrinutost, krivnja, tuga, strah, tjeskoba, nesigurnost. Ove osjećaje je dodatno naglasila i pandemija koronavirusa, pokazuju rezultati svjetskih studija.

---

## Popularno

- 1 **Breskvica, Breskve ili možda Breskvetine!?**
- 2 **Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks**
- 3 **Kiehl's zna što ženi treba!**
- 4 **Knjiga je najljepši poklon**
- 5 **Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.**

*„Dobro mentalno zdravlje puno je više od odsutnosti psihičkih bolesti i teškoća” (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2022.). Ono uključuje i razmišljanje o zadovoljstvu životom, o trenucima provedenim s obitelji i prijateljima, ali i onim malim stvarima poput dijeljenja osmijeha s*

drugom osobom i upućivanja lijepe riječi. Dobro mentalno zdravlje služi i za što lakšu prilagodbu životnim situacijama i nošenjem sa stresom.

Za dobro mentalno zdravlje poželjno je baviti se omiljenim aktivnostima i posvetiti sebi. Tako HZJZ predlaže pet aktivnosti koje možemo provesti u svojoj okolini i vidjeti promjenu: *Uzvratite ljubaznost, Povežite se, Budite aktivni, Učite nove stvari i Obratite pažnju.*

Upravo s ovom petom aktivnosti žene se možda i najviše bore. Kako odvojiti trenutak za sebe, za užitak, za opuštanje, za aktivnosti bez osjećaja krivnje? Kako se posvetiti sebi i svojim potrebama ne razmišljajući da posao, djeca, obitelj ne trpi?

Na mentalno zdravlje žene, trudnice i majke utječu različiti čimbenici o kojima ćemo progovarati u serijalu članaka.

- Kakvo je mentalno zdravlje žene koja je zaposlena, a postavljaju joj se pitanja o djeci ili braku, dok s druge strane žena ne može ostati trudna ili je iza nje nekoliko bolnih i neuspješnih postupaka medicinski potpomognute oplodnje?

- Kako žene koje nisu trudne i koje imaju postavljenu dijagnozu da ne mogu postati majke doživljaju Majčin dan?
- Kakvo je mentalno zdravlje majke koja je prijevremeno rodila svoje dijete, kakvi se osjećaji i strahovi javljaju kod nje?
- Kakva je kvaliteta života majke koja se osjeća anksiozno i koja preispituje je li dovoljno dobra majka, supruga, zaposlenica?
- Koja pitanja si postavlja majka koja skrbi o djetetu koje traži posebnu njegu?
- Na koji način se trudnica može pripremiti za porod i sve osjećaje koji se mogu javiti nakon njega? Kako izgleda razdoblje nakon poroda i što žena u tom osjetljivom razdoblju treba napraviti za sebe?
- Koliko izgled nakon poroda utječe na mentalno zdravlje žene i majke i koji su čimbenici utjecaja na ženinu percepciju kako treba izgledati nakon poroda?
- Kakvo je stanje u Hrvatskoj sa stručnjacima koji pružaju specifičnu podršku ženama koje se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja? Kakav je pregled najnovije stručne literaturę o

toj temi? Što zdravstveni sustav čini kako bi poboljšao mentalno zdravlje žena i pružio adekvatnu podršku?

- Kakva je kvaliteta života majki čija su djeca zbog teških dijagnoza umrla nedugo nakon poroda?
- Kako se osjeća žena koja ne želi žrtvovati karijeru zbog obitelji, dok ju s druge strane na poslu odbacuju?

Sve su ovo pitanja koja si žena postavlja, razmišlja o njima, a vrlo često ne dobiva adekvatan odgovor i podršku. Kada su potaknute pitanjima drugih žena, najčešće se žene o svojim problemima raspišu u malenim okvirima na društvenim mrežama jer tada anonimno na sav glas poručuju: *Imam problem, jesam li sama u tome?*

Serijalom članaka koje ćemo objavljivati na [She.hr](https://she.hr) želimo kroz razgovore s primarnom skupinom – ženama progovoriti o problemima, strahovima te ih potaknuti da podijele svoje iskustvo s drugim ženama koje se osjećaju usamljeno u svom problemu. Sadržajem želimo povećati svijest o mentalnom zdravlju, prvenstveno žena, trudnica i majki. Utjecati na žene koje su ranjive, a ne znaju kome se obratiti za pomoć.

Želimo potaknuti onu malu promjenu da žena prihvati sebe, osvijesti probleme te da na kraju donese odluku da želi ostvariti svoj potencijal, hrabro se boriti i pobijediti sve izazove na putu do onoga što ona sama želi. Ako želite podijeliti svoje iskustvo i osnažiti žene, javite nam se na: [info@mms.hr](mailto:info@mms.hr).

*Tekst je objavljen u sklopu projekta „Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije” kojeg financira Agencija za elektroničke medije.*

**U ovoj objavi:** istaknuto, majka, mentalno zdravlje, trudnica, zdravlje, žena

## Više

**Zašto si  
uvijek tako  
ljuta? Možda  
je ovo  
razlog!**

She.hr

**DR. VESNA  
GALL:  
Problem  
vezan uz  
porod  
najprije će  
prepoznati  
ginekolog  
koji prati  
trudnoću**

Petra  
Begović

**Mame i  
kćeri: Što  
očekivati na  
prvom  
ginekološko  
m pregledu**

She.hr

**Drama  
Queen: Sve  
sam to ja,  
bezobrazna,  
arogantna...**

Drama  
Queen

ADVERTISEMENT



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava  
pridržana.

