

TU NESI VIENA

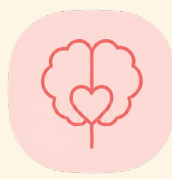
Tu esi svarbi, o tavo jausmai – išgirsti.

Projektas „Rami ir saugi motinystės pradžia“



Motinystė kupina įvairių jausmų. Kartais – švelnių, kartais – sunkių. Visi jausmai yra tikri ir leidžiami. Svarbiausia žinoti, kad šalia yra pagalba, supratimas ir saugi erdvė atsikvėpti.

Projektas skirtas mamoms, kad jos galėtų:



- **geriau suprasti savo emocijas** nėštumo ir po gimdyminiu laikotarpiu,



- **atpažinti po gimdyvinės depresijos požymius** ir žinoti, kada verta kreiptis pagalbos,



- **sužinoti, kur kreiptis pagalbos**, jei kyla sunkumų ar nerimo,



- **gauti patikimą informaciją ir palaikymą**, kai jo labiausiai reikia.



Tu gali jaustis saugi, nes pagalba visada šalia.

Pagalbos šaltiniai:

Pagalba sau – www.pagalbasau.lt

Pagalbos moterims linija – [0 800 66 366](tel:080066366) (visą parą) / www.pagalbosmoterimslinija.lt

Krizinio nėštumo centras – [0 603 57912](tel:060357912) / www.neplanuotasnestumas.lt

Tėvų linija – [0 800 90012](tel:080090012) / www.tevulinija.lt

Vilties linija – [116 123](tel:116123) (visą parą) / www.viltieslinija.lt

Psichologų konsultacijos mamoms (nuotoliniu būdu):

www.mamamumsrupi.lt/psichologo-konsultacijos

Daugiau informacijos apie projekto veiklas: <https://www.ligonine.lt/veikla/projektai/>

Projektą „Rami ir saugi motinystės pradžia“ remia Alytaus miesto savivaldybė
Vykdytojas: VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė

