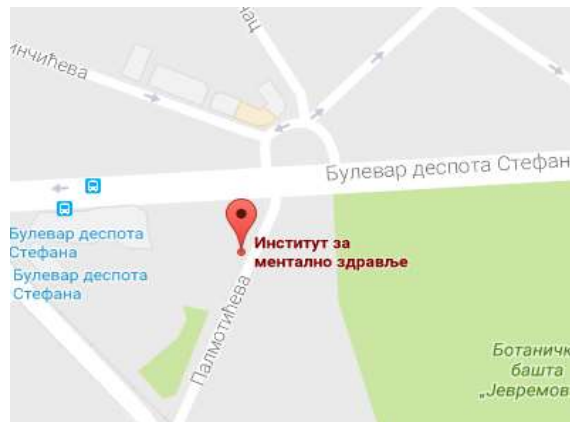


## Šta da očekujete od nas?

Od nas ćete dobiti personalizovan plan lečenja koji podrazumeva:

- Procenu Vašeg zdravstvenog (psihičkog) stanja
- Ciljeve i plan lečenja koji će Vam pomoći da se oporavite
- Medicinsku pomoć i podršku
- Bićete obučeni da otkrijete na vreme znakove koji mogu ukazivati na pogoršanje Vašeg stanja i smernice šta je potrebno uraditi u konkretnom slučaju



### ***Kontakt:***

**Institut za mentalno zdravlje  
Milana Kašanina 3  
11 000 Beograd  
Republika Srbija**

Tel: +381 11 33 07 660

E-mail: [perinatal@imh.org.rs](mailto:perinatal@imh.org.rs)



# **Institut za mentalno zdravlje**

**Kabinet za perinatalnu i  
reproduktivnu  
psihijatriju**

**imh.org.rs**

## Čime se bavimo?

- Tim Kabineta za perinatalnu i reproduktivnu psihijatriju je specijalizovan za pružanje pomoći ženama sa teškoćama u sferi mentalnog zdravlja, kao što su depresija, anksioznost ili psihoze tokom planiranja i trajanja trudnoće, kao i nakon porođaja
- Mnoge trudnice i porodilje sa smetnjama u psihičkom zdravlju nikada ne zatraže profesionalnu pomoć. Kod nas možete doći svojom inicijativom, ali Vas takođe mogu uputiti i Vaš izabrani lekari u nadležnom domu zdravlja, ginekolog, pedijatar ili lekar opšte prakse
- Oporavak od poremećaja mentalnog zdravlja može podrazumevati razne vrste pomoći, uključujući i lekove, partnersku terapiju, grupnu ili individualnu psihoterapiju i/ili savetovanje. Mi Vam nudimo podršku i pomoć u razvoju kvalitetnog i zdravog odnosa sa Vašom bebom, partnerom i ostalim članovima zajednice

## Prvi pregled

- Na pregled u naš Kabinet možete doći sa uputom izabranog lekara ili samostalno snositi troškove pregleda i lečenja
- Potrebno je zakazati prvi pregled
- Tokom prvog pregleda sagledaćemo Vaše aktuelne psihičke tegobe, kao i sve prethodne da bismo što bolje razumeli Vaše stanje i pronašli način kako da Vam adekvatno pomognemo

## Nakon prvog pregleda

- Usredsredićemo se na Vaše psihičke tegobe koje mogu uticati ne samo na Vas već i na Vaš odnos sa bebom i ostalim članovima Vaše porodice
- Broj narednih kontrolnih pregleda zavisi od Vašeg psihičkog stanja i dogovorenog oblika tretmana (lekovi, individualne ili grupne terapije, porodična terapija)
- Možemo preporučiti ambulantno lečenje ili lečenje na nekom od bolničkih odeljenja uključujući i dnevnu bolnicu
- Ukoliko je potrebno u Vaše lečenje će biti uključen socijalni radnik

## Grupni programi

### 1.Program psihološke podrške u trudnoći

- edukacija o važnim emocionalnim aspektima odnosa sa bebom
- prevladavanje najčešćih emocionalnih problema u toku trudnoće i straha od porođaja
- pomoć trudnicama koje su pod povećanim rizikom od razvijanja psihičkih tegoba
- pomoć u prihvatanju trudnoće i roditeljstva
- tehnikе relaksacije

### 2.Program pripreme za zdravo roditeljstvo

- je program namenjen pacijentkinjama koje imaju decu do godinu dana starosti i obuhvata:
- odgovorno preuzimanje roditeljske uloge
  - edukaciju o važnim emocionalnim aspektima odnosa sa bebom
  - prevenciju poremećaja partnerskih odnosa
  - pitanje uloge oca u odgajanju bebe i važnost njegove podrške majci
  - pomoć u adaptaciji na novu ulogu i izmenjenu porodičnu (partnersku) dinamiku
  - tehnikе relaksacije