

Ενημερωτικό φυλλάδιο

Η ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΗ Ή ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ



Μέλλοντες και νέοι γονείς σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές της Αυστραλίας αντιμετωπίζουν κάποιες μοναδικές γονεϊκές προκλήσεις. Στην Αυστραλία, 1 στις 5 νέες μαμάδες και 1 στους 10 νέους μπαμπάδες θα βιώσουν κάποια μορφή περιγεννητικής κατάθλιψης και άγχους. Επομένως, είναι πιο σημαντική από ποτέ η προώθηση της ενημέρωσης για το τι μπορεί να κάνει το ίδρυμα Gidget Foundation Australia για να υποστηρίξει τους μέλλοντες και νέους γονείς. Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε!

Το ξεκίνημα του ταξιδιού του γονεϊκού ρόλου σε οποιαδήποτε στιγμή μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο. Συχνά, διατίθενται λιγότερες υπηρεσίες υποστήριξης στις αγροτικές μας κοινότητες. Η πρόσβαση σε εξειδικευμένους επαγγελματίες περιγεννητικής φροντίδας μπορεί να είναι πολύ περιορισμένη και η θεραπεία μπορεί να καθυστερήσει λόγω του χρόνου αναμονής ή να είναι απαγορευτική λόγω κόστους.

Η εμπειρία της περιγεννητικής κατάθλιψης και του άγχους (PNDA) μπορεί να είναι ένα δύσκολο θέμα συζήτησης λόγω του στίγματος που σχετίζεται με την ασθένεια, αλλά τα άτομα που ζουν σε αγροτικές περιοχές μπορεί επίσης να έχουν αυξημένη πίεση για να «αντέξουν» την κατάσταση και να κρύψουν το ότι είναι ευάλωτα. Μπορεί επίσης να ανησυχούν για την έλλειψη εμπιστευτικότητας ή για την εξεύρεση πολιτισμικά ευαίσθητων επιλογών υποστήριξης. Οι δυνατότητες αυτοφροντίδας μπορεί επίσης να είναι περιορισμένες.

Υπάρχουν επίσης μεγαλύτερες γεωγραφικές αποστάσεις μεταξύ οικογένειας και φίλων, οπότε η έννοια του χωριού μπορεί να χαθεί.

Συνεπώς, οι πάροχοι υπηρεσιών σε αυτές τις περιοχές πρέπει να καταλαβαίνουν τις ανάγκες της αγροτικής και απομακρυσμένης κοινότητας και να μπορούν να είναι ευαίσθητοι στις ανάγκες αυτές.

Εάν μένετε σε μια από αυτές τις κοινότητες και νιώθετε ότι δεν είστε ο εαυτός σας, ή αν ανησυχείτε για κάποιον κοντινό σας άνθρωπο, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια το συντομότερο δυνατό.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες πρακτικές στρατηγικές, όμως εάν δεν αισθάνεστε καλύτερα μέσα σε μερικές εβδομάδες έχοντας δοκιμάσει κάποιες από αυτές τις ιδέες, τότε είναι καλή ιδέα να απευθυνθείτε σε επαγγελματία και να λάβετε υποστήριξη, ξεκινώντας με μια επίσκεψη στον Γενικό σας Γιατρό.

- Μιλήστε με έμπιστους ανθρώπους
- Ενημερωθείτε από αξιόπιστες πηγές
- Να μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας καθώς αντιμετωπίζετε προκλήσεις και να είστε υπομονετικοί καθώς αναρρώνετε
- Δημιουργήστε μια ρουτίνα κατά τη διάρκεια της ημέρας με κάποια ευελιξία και προσθέστε τουλάχιστον ένα πράγμα που σας ευχαριστεί

- Περιορίστε τον χρόνο σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - δεν είναι πάντα ακριβή ή χρήσιμα
- Κάντε μερικές απλές αλλαγές στις συνήθειές σας που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος και να ανεβάσετε τη διάθεση π.χ. να τρώτε καλά, να προσπαθείτε να ξεκουράζεστε περισσότερο, να ασκείστε καθημερινά, να κάνετε ένα διάλειμμα, να κάνετε τακτικά μια βιντεοκλήση με έναν φίλο ή μια φίλη, ή να συμμετέχετε σε μια ασφαλή ομάδα γονέων στο διαδίκτυο (όπως το Gidget Virtual Village <https://www.facebook.com/groups/gidgetvirtualvillage>), να τραγουδάτε δυνατά, να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική, να εστιάζετε σε αυτά που μπορείτε να κάνετε και ίσως ακόμη να εξασκείτε λίγο την ευγνωμοσύνη
- Θα μπορούσατε να οργανώσετε τη δική σας ομάδα ή κοινοτική δραστηριότητα
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο για να βοηθήσετε τον εαυτό σας όταν περνάτε μία δύσκολη ημέρα π.χ. Σε ποιον μπορείτε να τηλεφωνήσετε; Τι σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα; Σε τι μπορείτε να επικεντρωθείτε; Κατανοήστε ότι όλοι οι νέοι γονείς έχουν δύσκολες μέρες και να ξέρετε ότι θα περάσουν
- Συνδεθείτε με την πολιτιστική σας κληρονομιά ή τον τόπο ως πηγή δύναμης ή την πνευματική σας πλευρά
- Να αναγνωρίζετε πότε δυσκολεύουν πολύ τα πράγματα π.χ. να είστε καλός παρατηρητής του εαυτού σας, να παρατηρείτε τις αλλαγές στη διάθεση, τις συμπεριφορές που δεν ταιριάζουν στον χαρακτήρα σας ή τις σκέψεις που σας ανησυχούν
- Μιλήστε με τον Γενικό Γιατρό σας ή τη μαία/νοσηλεύτρια παιδικής και οικογενειακής υγείας
- Εάν έχετε σκέψεις αυτοκτονίας ή αυτοτραυματισμού, καλέστε αμέσως τη γραμμή βοήθειας **Lifeline** στο **13 11 14**. 🌸

Άλλες χρήσιμες πηγές:

PANDA 1300 726 306 www.panda.org.au

Beyond Blue www.beyondblue.org.au

Gidget Foundation Australia

www.gidgetfoundation.org.au

Rural Minds (δημιουργήθηκε από τη Rural Remote Mental Health LTD) για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής ευημερίας των ατόμων που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες κοινότητες www.rrmh.com.au

