



# CAMPANIA

## „Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023

### 10 metode de gestionare a depresiei perinatale:

- Recunoașteți simptomele de depresie perinatală și cereți ajutor!
- Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu un prieten, membru al familiei, medic sau moașă!
- Faceți activitate fizică! Vă poate îmbunătăți starea de spirit și vă poate ajuta să dormiți.
- Alegeți să aveți o dietă sănătoasă, cu mese regulate!
- Participați la cursuri prenatale pentru a cunoaște și alte gravide!
- Nu vă comparați cu alte femei însărcinate! Fiecare experimentează sarcina în moduri diferite.
- Nu fumați, nu consumați alcool, sau droguri în perioada sarcinii! Acestea pot afecta creșterea și dezvoltarea copilului.
- Apelați la profesioniștii din domeniul sănătății pentru a vă asculta și a vă sprijini!
- Puteți primi îndrumare către servicii de sănătate mintală perinatală sau alt suport emoțional.
- Informați-vă din ghiduri de specialitate și bucurați-vă de o sarcină așa cum vă doriți!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE  
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÎRGU MUREȘ