



SOPHROSINA

Institute of Perinatal Mental Health

24 Οκτωβρίου 2018

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΗΤΕΡΑ-ΒΡΕΦΟΥΣ Μύκονος



Το Πρόγραμμα Μητέρα-Βρέφους αποτελείται από έξι δίωρες συνεδρίες που επικεντρώνονται στην μητρική διάθεση και την διαχείριση του στρες στην περιγεννητική περίοδο. Η προσαρμογή στην μητρότητα δεν είναι το ίδιο για όλες τις γυναίκες. Ορισμένες προσαρμογές που είναι αντιμετώπιση η (μέλλουσα) νέα μητέρα είναι:

- 24ωρη ευθύνη για έναν νέο άνθρωπο εντελώς εξαρτώμενο στην μητέρα
- έλλειψη ύπνου
- δυσφορία μετά τον τοκετό
- ορμονική απορρύθμιση
- πίεση από την οικογένειά και κοινωνία

Αν συνδυασθούν ορισμένα από αυτά με παράγοντες που γνωρίζουμε πως συμβάλουν στο στρες στην διάρκεια είτε της εγκυμοσύνης είτε μετά την γέννα, όπως:

- η επιστροφή στην μισθωτή εργασία
- οικιακά καθήκοντα
- πίεση χρόνου
- προβλήματα με σύντροφο/ άμεσο περιβάλλον
- προβλήματα θηλασμού
- θέματα υγείας
- έλλειψη στήριξης
- οικονομικά προβλήματα

τότε η νέα (μέλλουσα) μητέρα μπορεί να αισθανθεί πως βρίσκεται σε μία κατάσταση πέραν τις δυνάμεις της θέτοντας σε κίνδυνο τον πρωταρχικό δεσμό με το νεογνό της και αυξάνοντας τις πιθανότητες για άγχος ή κατάθλιψη.

Στο πρόγραμμα έχουν συμμετάσχει περισσότερο από 110 εγκύους και νέες μητέρες στην Τήνο και ως εργαστήριο στην Άνδρο την περίοδο Μαΐος 2017-Οκτώβριος 2018. Στις Η.Π.Α. διεξάγεται για περισσότερο από 40 χρόνια και είναι βασισμένο στην τεκμηριωμένη έρευνα και στην Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.

Η SOPHROSYNA ανακοινώνει την έναρξη του βραχυπρόθεσμου προγράμματος στην Μύκονο τον Νοέμβριο 2018. Το πρόγραμμα είναι κατάλληλο για εγκυμονούσες από το δεύτερο τρίμηνο και νέες μητέρες με βρέφη ως ενός έτους. Το πρόγραμμα μπορεί να διεξαχθεί στην Αγγλική γλώσσα.

Η SOPHROSYNA Institute of Perinatal Mental Health δημιουργήθηκε για να καλύψει την έλλειψη παροχών βρεφικής-μητρικής ψυχικής υγείας από μία διεπιστημονική ομάδα ψυχολόγων οι οποίοι είναι αναγνωρισμένοι και έμπειροι στον τομέα τους. Το έργο είναι αφιερωμένο στην Σωφρονία, η οποία γεννήθηκε θνησιγενής στις 33 εβδομάδες κύησης.

ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 10-12 ΑΤΟΜΑ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ

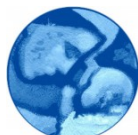
E: info@sophrosyna.org

Subject: Mykonos Mother-Baby Relationship Workshop

W: sophrosyna.org · sophrosyna.gr · sophrosyna.el

T: 2283-770-000 / 6986-775-642

F: [@sophrosyna.org](https://www.instagram.com/sophrosyna.org)



SOPHROSYNA

όταν η μαμά είναι καλά είναι καλά και η υπόλοιπη οικογένειά