



## 预防和治疗 孕期和产后抑郁症 倾听中心

为人父母是一段旅程，给人带来美好的情感和积极的情绪，但同时也会带来恐惧和忧虑，需要通过与他人进行分享，从而克服遇到的困难和焦虑情绪。

特别是在怀孕期间和孩子出生后的第一年，容易感到焦虑和担忧，整天愁眉苦脸，或者睡眠不佳、食欲不振，深感疲惫。

这些是身体发出的警钟，这时最好立即找人倾诉。

### 应该向谁寻求帮助

托斯卡纳有一个电话倾听中心，面向母亲，以及伴侣、家人、医疗、社会和学校方面的专业人士和工作人员，帮助他们能够更加从容地面对孩子的出生和孩子出生后的头几个月。

### 服务内容有哪些

主要目的是促进女性在怀孕期间和孩子出生后第一年的心理健康，通过与心理学家、心理治疗师的直接交流，帮助女性了解自身在这段生活发生变化的时期所感受到的不适或不适状态。

在此可以方便地了解托斯卡纳卫生机构各项服务的信息，这些服务致力于保障妇女和夫妇的健康，促进孕期和产褥期的身心健康，预防和早期治疗临产期不适、孕期和产褥期的焦虑或抑郁状态。

#### 服务内容包括

- 提供与怀孕和分娩相关的准确、最新和个人化的护理方式信息；
- 在危机时刻提供倾听和支持；
- 促进人们发现实际问题并提出可能的解决方案；
- 帮助人们做出决定或做出改变，克服面临的不适；
- 促进大区医疗服务（SSR）的专业人员和工作人员在医疗机构内和医疗机构间的交流。

### 如何获得服务

请拨打电话 **0554383001**，开放时间为周一至周五 9 点到 18 点。