



IL CENTRO DI ASCOLTO PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA DEPRESSIONE IN GRAVIDANZA E POST PARTUM

Diventare genitori è un percorso che regala grandi emozioni e stati d'animo positivi ma anche timori e paure che si può avere bisogno di **condividere per superare le difficoltà e l'inquietudine** che li accompagna. In particolare durante la gravidanza e il primo anno di vita di un figlio può succedere di avvertire ansia e preoccupazione, di avere pensieri tristi che durano per la maggior parte delle giornate oppure avere il sonno turbato, mancanza di appetito, sentire una profonda stanchezza.

Possono essere **campanelli di allarme** di un malessere di cui è **bene parlare subito con qualcuno**.

A chi rivolgersi

In Toscana è disponibile un **centro di ascolto telefonico** interamente dedicato alle mamme e a chi, partners, familiari, professionisti e operatori sanitari, sociali o scolastici, può aiutarle ad **affrontare più serenamente la nascita di un figlio** e i primi mesi di vita del bambino.

Cosa offre il servizio

Lo scopo principale è **promuovere il benessere psicofisico delle donne durante la gravidanza e il primo anno di vita del bambino**, grazie ad un confronto immediato con psicologi psicoterapeuti che possono aiutare a decifrare il disagio o lo stato di malessere avvertito in questo periodo di cambiamento della propria vita.

È possibile avere **informazioni per accedere con maggiore facilità alla rete dei servizi delle Aziende sanitarie toscane** dedicati alla salute della donna e della coppia, alla promozione del benessere psicofisico in gravidanza e nel puerperio, alla prevenzione e alla presa in carico precoce del disagio perinatale, degli stati di ansia o depressione in gravidanza e nel puerperio.

Il servizio

- fornisce informazioni accurate, aggiornate e personalizzate sui percorsi assistenziali legati alla gravidanza ed alla nascita;
- offre uno spazio di ascolto e supporto nei momenti di crisi;
- facilita l'individuazione del reale problema e propone possibili soluzioni;
- aiuta a prendere decisioni o a mettere in atto cambiamenti comportamentali per superare il disagio vissuto;
- favorisce la comunicazione tra professionisti e operatori del SSR, sia a livello aziendale che interaziendale.

Come si accede al servizio

Telefonando al numero **0554383001**, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 18.00