

## GLI INTERVENTI

- Sessioni di rilassamento individuali o di gruppo;
- Consulenza psicologica alla donna e alla coppia;
- Psicoterapia individuale e di coppia;
- Raccordo con le ostetriche per le attività di home visiting e di consulenza in allattamento.



*Per informazioni, iscrizioni allo screening e richieste di appuntamento:*

**scrivi un'e-mail all'indirizzo**  
[spaziosicura@aslolbia.it](mailto:spaziosicura@aslolbia.it)

**o chiama ai seguenti numeri telefonici**  
**0789 552403**  
(il lunedì dalle ore 9.00 alle 10.30);  
**0789 552660**  
(martedì, mercoledì e giovedì  
dalle ore 9:00-13:00).



### Consultorio Familiare di Olbia

Dott.ssa Liliana Pascucci,  
Responsabile Servizio Consultoriale

Dott.ssa Maria Carmen Ghiani,  
Referente Progetto "Spazio SiCura"



### CONSULTORIO FAMILIARE DI OLBIA



**per la prevenzione e il  
trattamento della  
depressione in gravidanza  
e nel post-partum**



*Cara mamma,*  
durante la gravidanza e nel puerperio affronterai numerosi cambiamenti fisici ed emotivi che ti possono rendere più vulnerabile allo sviluppo di disturbi della sfera psichica, in particolare della depressione post-partum (DPP).

**La DPP colpisce il 10-20% delle neo-mamme e incide pesantemente sulla vita della donna e sulle relazioni familiari. Può influenzare negativamente la funzione materna e condizionare lo sviluppo del legame di attaccamento del bambino.**

Puoi raggiungere il benessere nella maternità e costruire con il tuo bambino un'adeguata relazione di attaccamento, imparando a riconoscere precocemente i sintomi della DPP e attivando un percorso di prevenzione e, se occorre, di cura sotto la supervisione di professionisti competenti.



Il progetto **Spazio SiCura**, promosso dal Consultorio Familiare di Olbia, intende sostenere la tua salute psico-fisica nella gravidanza e nel primo anno di vita del tuo bambino.

#### **Con chi:**

Con l'aiuto di un team di psicologhe e psicoterapeute.

#### **Cosa imparerai:**

- A conoscere meglio le trasformazioni che ti coinvolgono durante la gravidanza e nel puerperio;
- Ad avere un'aspettativa realistica sulla maternità e correggere i falsi miti;
- A rinforzare le tue risorse personali e relazionali;
- Ad individuare precocemente e porre attenzione ai segnali della DPP;
- Ad acquisire ed utilizzare strategie efficaci per la prevenzione ed eventuale gestione della sintomatologia depressiva.

#### **Come:**

##### **LO SCREENING**

E' una modalità che permette l'individuazione precoce dei fattori di rischio coinvolti nell'insorgenza della depressione post-partum ed è rivolto a tutte le future mamme. Consiste nella compilazione di facili questionari normalmente proposti tra la 24° e la 28° settimana di gravidanza.

##### **LA PSICO-EDUCAZIONE**

E' un incontro informativo rivolto a te e al futuro papà, ma anche ai familiari che desideri coinvolgere, durante il quale imparerai a riconoscere le complicità psicologiche che possono evidenziarsi dopo la nascita del tuo bambino e riceverai indicazioni sugli stili di vita da perseguire per prevenire o contenere l'eventuale disagio depressivo.