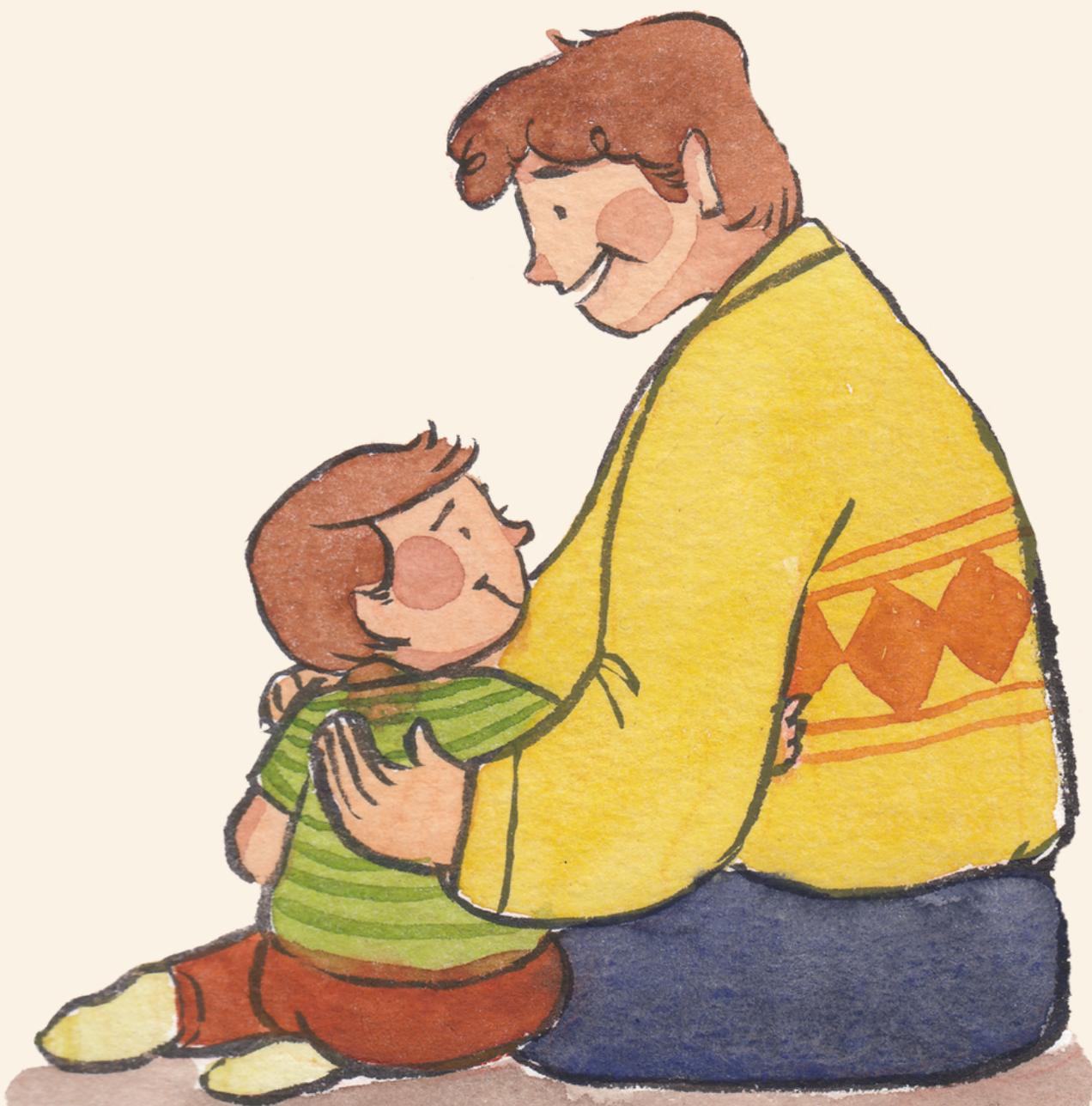


# Папа не может...

памятка



# **! Папы тоже могут переживать послеродовую депрессию.**

## **Возможные признаки выгорания у пап:**

- ▼ **вялость**
- ▼ **сонливость**
- ▼ **уменьшенный интерес к жизни**
- ▼ **угрюмость и замкнутость**
- ▼ **нежелание общаться с семьей и друзьями**
- ▼ **беспокойство, трудности с концентрацией внимания**
- ▼ **раздражительность, агрессивность**
- ▼ **пристрастие к азартным играм, алкоголю или другие рискованные действия.**

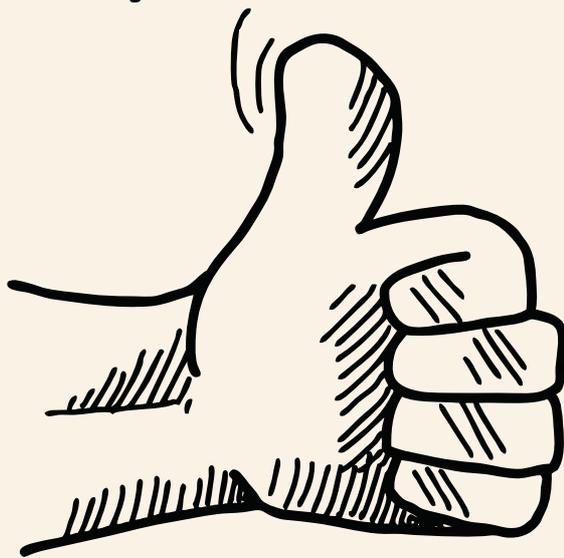
# Советы для пап:

1

**Узнайте, как  
ухаживать за  
новорожденным,  
заранее.**

**Походите на совместные курсы  
для будущих родителей.**

**Пообщайтесь по этому вопросу с  
опытными родителями, врачом.**



# Советы для пап:

2

**Не беспокойтесь, если вы не связаны с ребенком так же, как ваша жена.**

**Для многих пап эти сильные чувства не проявляются, пока ребенок не сможет ответить на них — например, улыбкой.**



# Советы для пап:

**3**

**Воспользуйтесь  
предложениями  
помощи от друзей и  
семьи**



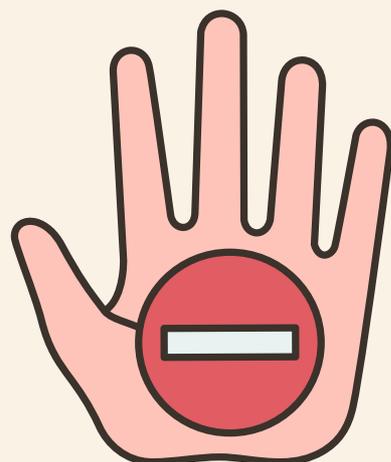
**особенно если это  
означает, что вы и жена  
можете провести  
некоторое время  
вместе.**

**Советы мамам, как помочь мужьям  
справиться с новой ролью:**



**Проводите время  
наедине с мужем**

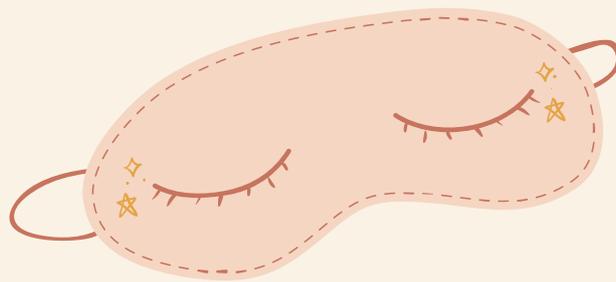
**Не критикуйте  
мужа**



**Освободите время для своих  
потребностей, но дайте  
это время и мужу  
(например, время для хобби).**

## Важнейший ресурс — сон

Нужно понять, что пока вы не будете спать 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется.



Помните, что эмоциональное выгорание — это не проблема одного единственного родителя.

**Поддерживайте друг друга  
и помните, неважно, папа  
или мама – всем нужна  
помощь и понимание  
близкого человека.**

