

Szakmai feljegyzés, emlékeztető

Rendezvény címe: „Az első 1000 nap” (Anyák egészségtudatos magatartását és mentális egészségfejlesztését támogató előadás)

Időpont: 2025.05.26. 14:00 óra

Helyszín: Recsk Könyvtár, Információs és Közösségi Hely, DJP Hálózat Pont (3245 Recsk, József Attila u. 12.)

Szervező: Recsk Nagyközség Önkormányzata

Projekt száma és címe: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00005 azonosítószámú, “Helyi humán fejlesztések Recskén”

Előadó: Szabó Katalin védőnő

Egészséges életmód és táplálkozás: Az energiaforrásaink

Az étkezés alapja a jó közérzetnek és a megfelelő energiaszintnek. Az egészséges táplálkozás nem koplalást jelent, hanem tudatos választásokat.

- Táplálkozás:
 - Változatos étrend, fogyasszunk sok zöldséget és gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonákat, sovány fehérjéket (csirke, hal, hüvelyesek).
 - Hidratálás: Igyunk elegendő vizet! Ez alapvető fontosságú a sejtek működéséhez és az anyagcseréhez.
 - Kerüljük a túlzott cukorfogyasztást, a feldolgozott élelmiszereket, a transzsírokat.
 - Figyeljünk a porciókra, ne együk túl magunkat.
- Életmód:
 - Alvás: Az elegendő és pihentető alvás kritikus, próbáljunk meg legalább 7-8 órát aludni, amikor csak lehet.
 - Stresszkezelésnél keressünk olyan módszereket, amelyek segítenek levezetni a feszültséget (pl. meditáció, olvasás, hobbi).
 - Dohányzás és alkoholfogyasztás: Kerüljük vagy minimalizáljuk ezeket, mivel károsítják az egészséget.

Rendszeres testmozgás

A testmozgás nem luxus, hanem szükséglet! Tudom, hogy nehéz időt szakítani rá, de már napi 20-30 perc is csodákra képes.

- **Miért fontos?**

- Fizikai egészség: Erősíti a szívet, javítja a vérkeringést, segít fenntartani az ideális testsúlyt, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát (pl. cukorbetegség, szívbetegségek).
- Mentális egészség: Stresszoldó, javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást és a depressziót, növeli az energiaszintet és az önbecsülést.
- **Hogyan illesszük be a mindennapokba?**
 - Séta a gyerekekkel, kocogás a babakocsival.
 - Otthoni edzések (online videók, edzőprogramok).
 - Kerékpározás, úszás, jóga, pilates.
 - Használjuk ki a rövid időszakokat: lépcsőzés liftezés helyett, gyaloglás autó helyett.
 - Találjunk egy edzőtársat, aki motivál!

Egészségügyi ellátás igénybevétele:

Ne halogassuk a vizsgálatokat. Sok anya hajlamos elhanyagolni a rendszeres orvosi ellenőrzéseket, pedig ezek kulcsfontosságúak a betegségek megelőzésében és korai felismerésében.

- Rendszeres szűrővizsgálatok:
 - Nőgyógyászati szűrővizsgálatok (méhnyakrák szűrés, emlőrák szűrés).
 - Fogorvosi ellenőrzés.
 - Éves vérvétel (koleszterin, vércukor, pajzsmirigy stb.).
 - Vérnyomásmérés.
 - Bőrrák szűrés.
- Ne hanyagoljuk el a tüneteket! Ha valami szokatlant észlelünk, keressük fel az orvost. Inkább menjünk el feleslegesen, mint hogy komolyabb problémává váljon egy kezeletlen tünet.

Támogató emberi kapcsolatok: A lelki egészség forrása

Az anyaság gyönyörű, de néha magányos is lehet. A támogató kapcsolatok fenntartása elengedhetetlen a lelki egyensúlyunkhoz.

- Család és barátok: Töltsünk időt a szeretteinkkel! Beszélgessünk, osszuk meg a gondolatainkat, kérjünk és fogadjunk el segítséget.
- Anyatársak: Keressünk olyan anyatársakat, akik hasonló cipőben járnak. Az anyaközösségek, babaklubok, online csoportok fantasztikus támogató hálózatot nyújthatnak.
- Idő a párkapcsolatra: Ne feledkezzünk meg a párunkról! Egy erős, támogató párkapcsolat rengeteget ad.
- Saját idő: Szánjunk időt magunkra is! Egy kis „énidő” feltöltődést jelenthet, legyen az olvasás, vagy egy séta egyedül.

Anyák mentális egészségfejlesztése: Aktív tudatos életmód és stresszcsökkentés

Az anyaság gyönyörű, de kihívásokkal teli utazás, amely során kiemelten fontos a mentális egészség megőrzése és fejlesztése. Az aktív tudatos életmód, a lelki-mentális állapot javítása, a stressz csökkentése és az önismeret mélyítése kulcsfontosságú elemek ezen az úton.

Az aktív tudatos életmód

A tudatos életmód nem csupán arról szól, hogy mit eszünk vagy mennyit mozgunk, hanem arról is, hogy mennyire vagyunk jelen a pillanatban és mennyire figyelünk a belső szükségleteinkre.

Lelki-mentális állapot javítása és stresszcsökkentés

Az anyaság gyakran jár együtt fokozott stresszel és szorongással. Azonban léteznek hatékony módszerek ezek kezelésére és a lelki egyensúly visszaállítására.

Hobbik és énidő: Fontos, hogy anyaként is szánjunk időt a saját érdeklődési körünknek és hobbijainknak.

Szociális kapcsolatok ápolása: Ne feledkezzünk meg a barátokkal és családdal való kapcsolatok fontosságáról. A támogató közösség, a beszélgetések és a közös élmények segítenek feldolgozni a nehézségeket és erőt meríteni.

Önismeret mélyítése Az önismeret alapja annak, hogy tudjuk, mi tesz bennünket boldoggá, mi okoz stresszt, és hogyan tudunk hatékonyan reagálni a különböző helyzetekre.

- **Önreflexió:** Szánjunk időt arra, hogy átgondoljuk a napunkat, az érzéseinket és a gondolatainkat. Egy napló vezetése is segíthet ebben.
- **Érzelmek azonosítása és elfogadása:** Az anyaság során számtalan érzelem törhet ránk. Fontos, hogy felismerjük és elfogadjuk ezeket az érzéseket, legyenek azok pozitívak vagy negatívak. Nem kell szégyellni a fáradtságot, a frusztrációt vagy a szomorúságot.

Záró gondolatok

Fontos, hogy megértsük: az anyák egészsége nem önzés, hanem alapvető szükséglet. Amikor magunkra vigyázunk, azzal a családuknak is a legjobbat adjuk. Legyünk türelmesek magunkhoz, apró lépésekkel is el lehet indulni a tudatosabb élet felé. Az anyák mentális egészségének fejlesztése nem csak a saját jóllétüket szolgálja, hanem a család egészének harmóniáját is elősegíti. Egy kiegyensúlyozott, boldog anya képes a legjobb támogatást nyújtani gyermekei számára.

Dokumentált résztvevők száma:

16 fő,

ebből 0 fő férfi,

16 fő recski állandó lakcímmel rendelkező nő.