Společnost
pro ranou péči

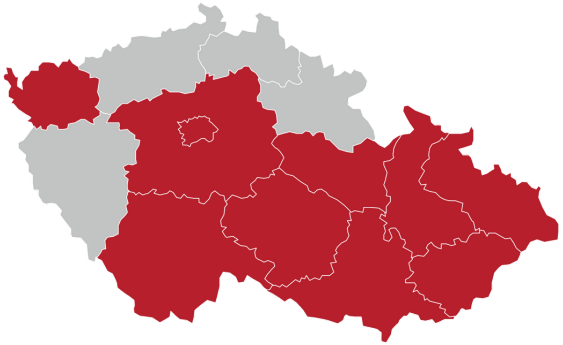
Sídlo organizace

Klimentská 2,110 00 Praha 1
IČO: 67363610

První kontakt

+420 774 334 114
info@ranapece.cz

www.ranapece.cz



Pobočky na území ČR: Praha; Brno; Ostrava; České Budějovice; Olomouc, pobočka pro rodinu; Olomouc, pobočka pro zrak; Karlovy Vary

První pomoc pro mámy

Společnost
pro ranou péči

Průvodce, jak se vyrovnat s náročnými situacemi

Milá mámo,

možná teď jedeš už jen na setrvačník.

Možná už dlouho všechno děláš na 120 %,

zatímco tvoje nádrž je prázdná.

Možná vstáváš unavená, usínáš vyčerpaná a mezitím zvládáš práci, domácnost, děti, vztahy, povinnosti. A přesto máš někde vzadu v hlavě pocit, že bys měla dělat ještě víc, být ještě lepší, ještě silnější. Možná už dlouho přeskakuješ svoje vlastní potřeby. Zrušíš procházku, protože je potřeba vyprat. Nedojdeš k lékaři, protože není čas.

Tvoje únava je „normální“, tvoje bolest „přejde“, tvoje přání „počká“.

A možná jsi někde po cestě zapomněla na sebe.

Zapomněla jsi, že i ty jsi důležitá. Tvoje zdraví, síla a tvoje duše jsou základním kamenem celé rodiny.

Rodičovství dítěte s postižením,
je náročná životní cesta.
Jsi silná, oddaná, vytrvalá, ale i ti nejsilnější potřebují doplňovat energii.

ZDROJE

Co mám ráda?

Místa, kde je mi dobře.

Lidé, kteří mi jsou blízcí.

Činnosti, které mě naplňují.

Kde si mohu říci o pomoc?

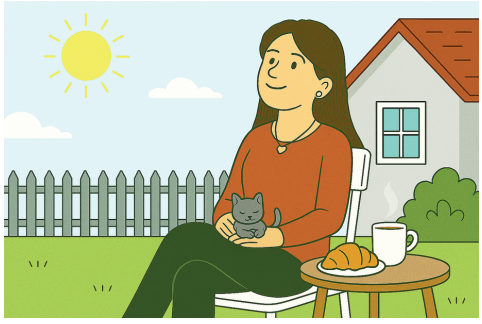
Desatero rodiče, který nezapomíná sám na sebe

1. Tvoje únava je skutečná.
Neignoruj ji. Zavři oči. Lehni si na gauč, i když je nádobí ve dřezu. Pusť si pomalou hudbu a jen dýchej.

2. Nezachraňuj svět o samotě.
Neboj se říci o pomoc. Napiš kamarádce: „Zavoláme si dnes na 15 minut?“ nebo partnerovi: „Potřebuji, abys dnes večer uspával/a.“
Okolí často neví, co potřebuješ, dokud to neřekneš.

3. I malá radost je velká věc.
Jedna káva v tichu. Pět minut v posteli navíc. ,,Tvoje chvíle“ jsou základy, které ti pomáhají přežít i náročné dny. Sněz kousek čokolády bez pocitu viny.
Přivoň si ke kytce, kterou máš doma.❤️

4. Péče o tělo je péčí o duši.
Dej si snídani v klidu, ne ve stoje. Protáhni se.
Vyjdi před dům a chvíli se jen dívej na oblohu.



5. Neexistuje jediný správný způsob.
To, co vidíš u ostatních nebo i na sociálních sítích, není celý obraz a vždy pravda. A už vůbec ne měřítko tvé hodnoty. Soustřeď se na to, co dává smysl tobě.

6. Nejsi jen rodič.
Jsi to pořád TY – a na to nesmíš zapomenout. Máš více rolí než jen být máma. Jsi žena, manželka, knihomolka, extrovertka, milovnice kávy... připomeň si je! Otevři knížku, která tě kdysi chytla. Uvař si kávu. Napiš seznam věcí, které tě vystihují mimo roli mámy.

7. Nesrovnávej se.
Tvoje cesta je jiná, ale to neznamená, že je horší. Obklop se lidmi, kteří tě podporují. Najdi rodiče s podobným osudem, i online komunita ti může být oporou.

8. Tvůj smutek má své místo.
Není třeba se usmívat, když to bolí. I bolest je v pořádku. Mluv o svých pocitech – s partnerem, s přáteli, s terapeutem. Sdílení uzdravuje.

9. Když se zhroutíš, neznamená to, že selháváš.
Znamená to, že jsi dlouho nesla přespříliš.
Dej si pauzu – opravdovou. Odlož úkoly, které počkají.

10. Jsi výjimečná – buď na sebe hrdá.
I když to necítíš. I když o sobě pochybuješ. Děláš každý den něco výjimečného. Podívej se do zrcadla a zkus říct: „Dělám, co můžu – a to stačí.“ Ulož si tento seznam a vrať se k němu, když se budeš cítit nejistá.

Jak poznám, že je toho na mě moc?

Co nejmenšího si pro sebe dnes dopřeji?

Jaká mám od sebe očekávání?	Co by ve skutečnosti stačilo?
MUSÍM...	STAČÍ, KDYŽ...
MUSÍM...	STAČÍ, KDYŽ...
MUSÍM...	STAČÍ, KDYŽ...

Až když jsi v rovnováze a cítíš se dobře, můžeš tu být pro ostatní naplno. **Péče o sebe není sobectví.**

Je to zodpovědnost. Je to láska.

Dovol si zpomalit.

Nadechnout se. Říct „ne“. Požádat o pomoc. Dát si pauzu. Jít spát dřív. Smát se. Znovu cítit radost. Dovol si být obyčejně lidská. Nedokonalá. Dostačující právě taková, jaká jsi

Tvoje potřeby nejsou na konci seznamu.
Tvoje štěstí má cenu. Opečuj se.
Zasloužíš si to.
Ne až někdy. Ale teď...