



# MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

## ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблетики предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

### - БЛАГОСЪСТОЯНИЕ -

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКО БЛАГОПОЛУЧИЕ: НУЖДА ОТ ПОДКРЕПА



Психологическото благополучие е от ключово значение за пълноценния живот, особено за жените с увреждания, които се сблъскват с пречки пред самостоятелността и достъпа до психиатрични грижи. Три основни психологически потребности - компетентност, автономност и междуличностни отношения - са от съществено значение за благополучието. Структурните и социалните бариери обаче затрудняват задоволяването на тези потребности, което води до тревожност, депресия и емоционален стрес (Álvarez del Palacio, 2023).



[momsproject.eu](https://momsproject.eu)



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://moms.mothermatters)



[MoMs\\_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)



Нивата на ежедневна активност влияят върху психичното здраве. Проучванията показват, че заседналият начин на живот се свързва с по-високи нива на депресия. При жените с увреждания липсата на достъп до подходящи места за физическа активност и ограничената социална подкрепа могат да увеличат чувството на безнадеждност и идеите за самоубийство. Стратегиите за превенция трябва да включват адаптирана физическа активност, терапия и, когато е необходимо, фармакологично лечение (Ministerio de Sanidad, 2014 г.; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021 г.)

Депресията и тревожността се увеличават, като рискът от самоубийство нараства с 22%. Сред жените с увреждания стигмата и дискриминацията в медицинската и социалната среда затрудняват търсенето на помощ, като влошават проблеми, които биха могли да бъдат овладени с подходяща подкрепа (1to1help, 2025 г.).

От съществено значение е да се подобри достъпността до ресурсите за психично здраве. Организацията и здравните системи трябва да осигурят достъп до психологическа подкрепа, като защитават правата на жените с увреждания в областта на майчинството, репродуктивното здраве и емоционалното благополучие. Психологическата безопасност в здравните, образователните и обществените заведения трябва да бъде приоритет (ОИСР, 2023; СЗО, 2021).

Доказана е ефективността на интервенции като когнитивно-поведенческа терапия, групова подкрепа и осъзнатост. Освен това общностните инициативи и програмите за подкрепа от връстници помагат за намаляване на самотата и изолацията. Интегрираният подход, съчетаващ социална, психологическа и медицинска подкрепа, е от ключово значение за дългосрочната стабилност (СЗО, 2022).

Психичното здраве на жените с увреждания е колективна отговорност. Правителствата, секторът на здравеопазването и обществото трябва да разработят приобщаващи политики, да насърчават открити дискусии и да осигурят достъпни системи за подкрепа. Проактивното справяне с техните психологически нужди ще подобри качеството им на живот и това на техните общности (СЗО, 2023 г.).

