

Ewelina

Jak wytłumaczyć rodzinie, że przez pierwsze tygodnie po porodzie nie chcemy odwiedzin, że sami chcemy przystosować się do nowej sytuacji z dzieckiem?

Warto postawić konkretne granice i o nie zadbać. Świadomie i głośno mówić o swoich potrzebach. Asertywność często mylona jest z roszczeniowością i wrogością, choć nie ma z nimi nic wspólnego. Tutaj możemy podeprzeć się metodą, którą uwzględni Marshall Rosenberg w „Porozumieniu bez przemocy” lub FUKO (fakt, uczucie, konsekwencje, oczekiwania). Za Marshalllem Rosenbergiem, przekazujemy komunikat w formie:

- 1) Spostrzeżenie
- 2) Uczucia
- 3) Potrzeba
- 4) Prośba

Taki komunikat mógłby brzmieć: Chcesz do mnie przyjść 2 dni po porodzie. Czuję się przytłoczona i przykro mi, ponieważ teraz potrzebuję zadbać o siebie i swoje dziecko, potrzebujemy pobyć sami. Chciałabym, abyś nas odwiedził, jednak czy może być to za jakiś czas?

Anna

Czy w ciąży mogą mi towarzyszyć tylko złe emocje? Czy powinnam wtedy udać się do specjalisty?

Jeśli w naszym samopoczuciu występują tylko trudne emocje, warto udać się do specjalisty_tki. Nieumiejętność odnalezienia przyjemności, ciągle napięcie i przedłużający się obniżony nastrój może być przejawem kryzysu lub depresji. W okresie ciąży stężenie hormonów ulega bardzo silnym wahaniom, co często przekłada się na huśtawki nastrojów. Naturalnym stanem człowieka jest wachlarz emocji – zarówno tych przyjemnych, jak i trudnych.

Amelia

Czy nasze emocje przechodzą na dziecko w ciąży albo już po porodzie? Jak będę spała i ospała to będę mieć spokojne dziecko albo jak Będę pełna energii to Będę mieć takie żywe dziecko ?

Dziecko odczuwa emocje matki podczas trwania ciąży. Stres i napięcie mogą bezpośrednio wpływać na rozwój dziecka. Dziecko czuje emocje matki także po porodzie i często dzięki temu uczy się nawiązywać więź i regulować własne emocje. Nie jest natomiast tak, że jeżeli będziemy ospali to dziecko na pewno będzie spokojne, itd. Jest to kwestia wielu czynników, np. temperamentu, który w dużej części (ok. 40%) są odziedziczone, ale także kształtowane środowiskowo (50-60%).

Ewelina

Jak reagować na komentarze typu ale dużo przytyłaś w ciąży, kiedy w końcu urodzisz - od obcych osób?

Tutaj znów może przydać się metoda FUKO lub metoda Spostrzeżenia, Uczucia, Potrzeby, Prośby. W prośbach warto uwzględnić, że nie życzymy sobie, aby dana osoba komentowała nasz wygląd.

Agnieszka

Jak odpowiadać na komentarze od mamy, że jestem zbyt szczupła, jak na mój tydzień ciąży i namawianie do jedzenia?

Jak wyżej. Warto mówić o swoich potrzebach i podkreślać, że umiemy o siebie zadbać.

Monika

Czy można się zmusić do bycia szczęśliwym?

Nie można, to najczęściej przynosi odwrotny skutek. Można pielęgnować pozytywne emocje i uczyć się ich odczuwać.

Natalia

Czy da się przepracować emocje, kiedy otoczenie dużo negatywnych emocji?

Jak najbardziej, od tego mamy specjalistyczną pomoc psychologiczną, książki samopomocowe, samorozwój. Warto tutaj także pielęgnować pozytywne emocje, takie jak wdzięczność, podziw, szukać spokoju w technikach uważności.

Karolina

A co jak emocje negatywne tworzą dyskomfort?

Taki mają cel, po to właśnie są. Emocje trudne, negatywne istnieją po to, aby wzbudzać dyskomfort. Ich celem jest zmotywowanie człowieka, aby zredukował niesłużące samopoczucie czy dyskomfort.

Nicola

Czy kłótnie podczas ciąży z mężem, które się nasiliły to coś normalnego?

Trudno powiedzieć. W ciąży istnieje huśtawka emocji, która może prowadzić do drażliwości oraz złości. Jest to na pewno wyjątkowo wymagający czas, który może prowadzić do nieporozumień i napięć.

Patrycja

Boje się, że będę złą mama... Czy można temu jakoś zaradzić?

Takie obawy są normalne i ma je zapewne duża część mam. Warto dać sobie prawo do odczuwania emocji i zastanowić się, co według nas znaczy „być dobrą mamą” i kierować się ku temu, aby spełniać nasze założenia. Często nakładamy na siebie nierealistyczne cele, a naszemu dziecku czasami po prostu wystarczy „być” i zapewniać podstawowe potrzeby.

Kasia

Kiedy trzeba udać się do specjalisty?

Kiedy odczuwamy dyskomfort przez długi czas i ciężko jest to zmienić. Kiedy obniżony nastrój trwa niezmiennie 2 tygodnie lub po prostu – kiedy uznamy, że to zasadne. Zazwyczaj, kiedy myślimy czy powinniśmy się udać, wtedy już jest to wystarczającym bodźcem do udania się do specjalisty.

Izabela

Czy mój mąż, też może mieć negatywne emocje podczas mojej ciąży? Jak mu pomóc?

Jak najbardziej, ciąża może być wyzwaniem dla obu stron. Wsparcie można okazać na wiele sposobów, tutaj można znaleźć informacje bardziej szczegółowe:

https://www.instagram.com/p/CQGrdkJMQUI/?utm_medium=copy_link

Agnieszka

Mój poród jest bardzo blisko, jak poradzić sobie z narastającymi obawami?

Dać sobie do nich prawo, to normalne.

Zastanowić się, w jakim stopniu są one prawdopodobne.

Przemyśleć, co może zredukować nasze obawy, co i kto może nam pomóc, aby czuć spokój.

Praktykować uważność, uważny oddech.

Natalia

Kiedy w ciąży przypada najtrudniejszym okres, czy można go przewidzieć jest to jakoś uwarunkowane?

W sensie psychologicznym - nie można, to raczej kwestia bardzo indywidualna, zmienna i nieprzewidywalna. Emocje często wzbudzają się bez racjonalnych przesłanek, co może utrudniać nam jakiegokolwiek „przewidywanie”.

Natalia

Gdzie szukać wsparcia?

Psycholodzy, psychoterapeuci, interwenci kryzysowe.

Wiele darmowej pomocy na profilach społecznościowych.

Telefony zaufania: <https://warszawa19115.pl/-/telefony-zaufania-przydatne-infolinie>

Fundacje, darmowe wsparcie, np. <https://fundacjaernesta.pl/>

Kontakt:

Natalia Ziopaja

Psychologiczne Ciekawości

Strona psychoedukacyjna: https://www.instagram.com/psychologiczne_ciekawosci/?hl=pl

Email: psychologiczneciekawosci@gmail.com

