

Agotness

Tak, pytanie, czy sobie poradzę?

Nie ma jednego, idealnego sposobu na poradzenie sobie.

Jeśli nie ma czynników, które uniemożliwiałyby samodzielność * to prawdopodobnie sobie pani poradzi, metodą prób i błędów, uczenia się czytania potrzeb dziecka, dostrajania, szukania rozwiązań, gdy pojawią się nowości. Ciało kobiety jest genialne – gdy już pojawia się dzidzius, cały organizm pracuje, by jej pomóc poradzić sobie w nowej sytuacji – wytwarzają się liczne pomocne hormony, wytwarza się więź z dzieckiem. Bardzo wspomaga nas natura. A w razie jakiegokolwiek niepokoju – warto pamiętać, że nie musimy wiedzieć wszystkiego – możemy pytać specjalistów czy osoby, które były w podobnej sytuacji jak one sobie z tym radziły. Co nie znaczy, że ich sposób będzie lepszy od naszego ☺ Warto też otaczać się ludźmi, którzy nas wspomogą, czy emocjonalnie, czy fizycznie.

*Jeśli np.mama jest nastolatką i nie jest jeszcze gotowa psychicznie by sama się nią stać albo nie ma środków do życia – nadal są wyjścia z tych sytuacji – nadal można sobie poradzić np.korzystając z pomocy dla samotnych matek czy innych. Nadal warto tu poszukać informacji na konsultacji psychologicznej czy np.prawniczej.

Monika

Czy jest pewność, że sobie poradzę w nowej roli bez żadnej pomocy? Kiedy powinnam w ogóle prosić o pomoc?

Nie mogę powiedzieć, że jest pewność, bo mam za mało danych, ale faktycznie przez setki lat kobiety rodziły i wychowywały dzieci samodzielnie, natura i biologia nas do tego bardzo przystosowała zatem jak najbardziej jest to możliwe. Warto wtedy jednak przyjrzeć się priorytetom, będzie to męczące w pojedynkę zatem dobrze zadbać o siebie i np.odpuścić sobie we wszystkich obszarach, które nie są na ten moment niezbędne – np.idealnie posprzątane mieszkanie itp.

Prosić o pomoc zawsze wtedy, gdy jej potrzebujemy. Wiem, że niektóre osoby mogą mieć kłopot z proszeniem o pomoc i bardzo tego nie lubią (to fajnie sobie kiedyś przepracować na terapii własnej), ale zawsze, gdy tylko jej potrzebujemy warto prosić o pomoc.

Agata

Czuję duży stres, ponieważ spodziewam się bliźniaków. Większość osób jak się o tym dowiaduje reaguje słowami, że jak my sobie damy radę, że będzie bardzo ciężko... Ta ocena wpływa na mnie negatywnie - stresuje się. Jak sobie radzić?

Stawianiem granic tym osobom, mówieniem, że stresują nas ich reakcje czy, że te reakcje nam nie pomagają a nawet, że wręcz ich sobie nie życzymy. Albo uprzedzaniem tych reakcji prostą prośbą „tylko proszę, nie mów jak większość ludzi, że to będzie ciężkie, bo doskonale zdaję sobie z tego sprawę i już nie mogę tego słuchać”. Bezpośrednia komunikacja może być trudna jeśli nie mamy jej w nawyku, ale warto poćwiczyć ☺

Agotness

Kiedy znaleźć czas na inne role poza byciem mama 24h/dobe? np. role zony, partnerki

To bardzo trudne pytanie i myślę, że sama świadomość tego, że chcę przejawiać się w innych rolach, poza rolą mamy – już jest krokiem ku temu, by nie zapomnieć, że nie jesteśmy teraz już tylko mamą. Myślę, że naturalnie wraz z pojawieniem się dziecka łatwiej takiej osobie przyglądać się i próbować na różne sposoby łączyć te role. Pamiętajmy, że już wcześniej te role udaje się łączyć – np. to że mam nową rolę „żona” nie znaczy że nie jestem już zupełnie w roli „córnka”, „siostra”, „przyjaciółka”. Z rolą mamy może być trudniej (dziecko naturalnie pochłania dużo uwagi i czasu”), acz nadal kiedy minie pierwsza faza przystosowania się do dzidziusia w domu – dobrze obserwować jak nam z tą nową rolą i jak mogę zaopiekować się sobą, by być również w innych rolach. Tu warto rozmawiać wprost z partnerem jak możemy wygospodarować czas czy przestrzeń, żeby pobyć blisko (nawet w trójkę ☺).

Agata

Obawiam się zmiany nie tylko psychicznej, ale także fizycznej - jak zmieni się moje ciało, czy będę siebie akceptować... Jak poradzić sobie z tym?

Również adaptacja do nowego wizerunku ciała może chwilę potrwać, zwłaszcza jeśli generalnie trudno nam się odnaleźć w nowej sytuacji. Jeśli niepokój w związku z tym jest duży i utrzyma się taki stan poczucia nieakceptacji dla siebie – czy swojej cielesności czy jakiegokolwiek innej, to też warto zadbać o siebie i sobie to przepracować na terapii. Bo może to wynikać z niższego poczucia własnej wartości czy samooceny czy nadmiernego perfekcjonizmu a to są schematy, które mogą nam bardzo uprzykrzać życie. Terapią na takich głębszych obszarach polecam dopiero po ciąży i jak dziecko będzie już bardziej samodzielne – jeśli to coś, co może poczekać, a jeśli lęk jest b. duży to warto iść już nawet w ciążę.

ANETA

Ja się boję jak sobie poradzę, syn ma 4 latka, wymaga dużo uwagi i miłości. Jak sobie poradzę z nim i z noworodkiem...

Dla starszego dziecka również będzie to czas zmian i niestety trudności. Warto przygotować go na to, że pojawi się dzidzius jeszcze będąc w ciąży, przygotowywać jak to może wyglądać (gdzie będzie spał, że będzie płakał a wtedy mama będzie go tulić itd.), zarysować mu ten obraz w wyobraźni. I być może już wtedy będą pojawiać się pytania czy niepokój, wtedy cierpliwie odpowiadać, okazywać dużo życzliwości, zapewniać o miłości. Łatwiej będzie się wtedy dziecku odnaleźć, gdy już dzidzius pojawi się na świecie. Natomiast jest więcej niż pewne, że będzie przeżywać zmianę – mogą pojawić się ataki złości czy duży smutek czy nawet regres w zachowaniach (np. też będzie wrócić do smoczka) – i to naturalnie objawy jego reakcji na zmianę, w których dobrze, żeby rodzic pamiętał, że NIE ROBI NIC ŹLE ☺ W takiej sytuacji po prostu dajemy dziecku uwagę, rozmawiamy, przytulamy. Z dziećmi jak z dorosłymi – każdemu potrzeba innej ilości czasu aż się zaadaptujemy. A dzieci jeszcze nie regulują emocji, więc te silne mogą się przejawiać w przykry dla rodzica sposób. Dobrze pamiętać, że nie jest to nic personalnego wobec rodzica (zwłaszcza, gdy dziecko krzyczy, że nas nienawidzi) tylko jego sposób na poradzenie sobie z emocjami.

Również fajnie, żeby wygospodarować czas tylko dla mamy i starszego dziecka (młodsze zostaje wtedy z tatą czy z inną zaufaną osobą) i skupić się wtedy tylko na starszym dziecku. Bardzo gorąco polecam książkę - „Rodzeństwo – Jak wspierać relację swoich dzieci” Małgorzaty Stańczyk – tam również o tym jak przygotować starsze dziecko na przyjście na świat młodszego oraz jak przygotować siebie, jak towarzyszyć dziecku w tych emocjach,

czego unikać i wiele praktycznych wskazówek.

Izabela

A mój mąż też może mieć trudności do przystosowania się do nowej sytuacji?

Oczywiście. Mąż również jest w sytuacji zmiany i adaptacji do nowej rzeczywistości. Jak najbardziej mogą pojawić się trudności w odnalezieniu się w niej. I jak najbardziej on również może potrzebować i czasu i wsparcia i również mogą nim targać silniejsze emocje.

Patrycja

Jak zachować równowagę zajmowania się dzieckiem i posiadania czasu dla siebie?

To również trudne pytanie, ponieważ każde dziecko również ma swój temperament – niektóre dużo śpią, inne budzą się co godzinę. Zdrowe jest posiadanie również swojej przestrzeni, zwłaszcza, gdy czujemy że jej brak zaczyna nas frustrować albo przygnębiać.

Dzieci również uczą się obserwując rodziców – jeśli mama ma czas dla siebie i dba o siebie – uczy się, że ono również ma prawo do swojej przestrzeni. Oczywiście w tym czasie dziecko musi być zaopiekowane przez inną osobę ☺ Oraz – w zależności od wieku – mieć wytłumaczone co się dzieje – gdy nie tłumaczymy co się dzieje, dzieci mają tendencję do brania odpowiedzialności na siebie – czyli tłumaczenia sobie, że być może coś zrobiły źle, że mama znika.

Pamiętajmy, KAŻDY człowiek, a mama też jest człowiekiem – potrzebuje również odpoczynku, relaksu i przyjemności i rozrywki.

Monika

Poleci pani jakieś książki motywacyjne?

Mogę polecić bardziej autorozwojowe niż motywacyjne (zawodowo nie zajmuję się coachingiem).

Polecam:

„Psychowzroczność”-D.J.Siegel

„Nie zaczęło się od ciebie”-M.Wolynn

„Gó*** prawda!-jak nie wpadać w pułapki myślowe” – A.Reinwarth

„Człowiek istota społeczna” – E.Aronson

Paulina

Jak sobie radzić z lękiem przed porodem przedwczesnym? druga ciąża, w pierwszej też zagrożenie-poród w terminie.

Myślę, że tu warto skorzystać ze wsparcia psychologa albo terapeuty, tu trzeba by ocenić dokładnie poziom lęku, jego wpływ na organizm i razem z nim nauczyć się obniżać poziom lęku. Zwłaszcza, że pierwsza ciąża była jakkolwiek zagrożona, to może dawać „pożywkę” dla lęku.

AnnaM

Mam obawy odnośnie porodu. U mnie w rodzinie za każdym razem dziecko było owinięte pępowiną, jeśli mama czy siostra rodziłaby naturalnie mogło by się dziecko udusić. Zaznaczę, że na USG nic nie było widać że dziecko jest owinięte pępowiną, Mam obawy, że w moim przypadku może być tak samo, nie wiem jak sobie z tym poradzić. Większość osób mówi, że poród naturalny jest najlepszy dla dziecka i matki, a ja boję się, że może się coś złego wydarzyć i w moim przypadku.

Niestety nasze doświadczenia budują nam rzeczywistość – to że w bliskim otoczeniu tak się zdarzyło może wzmacniać lęk że i nam się to przytrafi.

Warto poszukać obiektywnych dowodów na ile jest to prawdopodobne - czyli właśnie co mówi USG, co mówi lekarz, poszukać informacji w ilu % porodów naturalnych dziecko jest owiniętych pępowiną oraz nawet jeśli jest owinięte to w ilu % kończy to się pogorszeniem zdrowia. Prawdopodobieństwo jest małe i jeśli wtedy lęk nadal się utrzymuje to lepiej udać się na terapię i tam pouczyć się go obniżyć.

Agotness

Czy w ciąży można przyjmować leki poprawiające nastrój?

To zawsze należy skonsultować z lekarzem i najlepiej we współpracy ginekologa i psychiatry.

Agotness

Jak poradzić sobie z wrodzonym perfekcjonizmem?

Perfekcjonizm może wynikać z wielu przyczyn i raczej nabywamy w procesie socjalizacji (chyba, że jest objawem np. OCD) – także tu polecam terapię, perfekcjonizm może bardzo nam utrudniać życie albo właśnie wywoływać lęk czy nas sabotować.

Wartościowa książka, żeby przyjrzeć się swojemu perfekcjonizmowi: „Perfekcyjni do bólu” – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Karolina

Jak powiedzieć teściowej że jej rady są nieprawidłowe i starodawne. Mimo że ona argumentuje to tym że wychowała 4 dzieci i wie lepiej

Nie znam państwa relacji, więc ciężko powiedzieć jaka strategia byłaby dla pani najbardziej korzystna - warto być asertywnym – nie atakującym – starsi ludzie mają sztywniejsze myślenie i skonfrontowanie się z myślą, że coś w co wierzyli całe życie jednak nie było zdrowe (np. jakieś konkretne techniki wychowawcze) może być zbyt trudne i mogą aktywować się mechanizmy obronne. Niektórzy wolą zostać w tym, w co wierzą. I niestety narzucać to innym. Zatem stawianie granic. Polecam książkę „Asertywność” – R. Alberti, M. Emmons

Możemy powiedzieć wprost – acz tu, w zależności od poziomu dojrzałości emocjonalnej drugiej osoby – może pojawić się jakaś trudna dla nas reakcja.

Agotness

Na jakie koszty należy się nastawić udając się na wizyte do psychologa?

Prywatnie, zależności od miasta, szerokie widełki to 100-200zł.

U mnie w Łodzi 120-160, najczęściej spotykam kwotę 150zł. Niestety wraz z inflacją w tym roku koszt usług psychologicznych również poszedł w górę.

Na NFZ za darmo.

ANETA

Czy można pić melisę?

Można a nawet jest zalecana, w razie niepokoju czy bólów głowy – gdy większość leków przeciwbólowych jest niewskazana. Wycisza organizm, działa przeciwskurczowo i również w lekkim stopniu na samopoczucie.. Wszelkie przeprowadzone badania nie wskazują na jakiegokolwiek ewentualne działanie poronne natomiast oczywiście zalecane jest stosowanie jej w umiarze.

Jeśli nurtują nas podobne pytania, o leki ale też zioła czy kofeinę - warto konsultować z lekarzem – czy i jeśli tak, to w jakich ilościach.

Monika

No właśnie czy melisa w ogóle faktycznie może nas uspokoić?

Tak, nie działa oczywiście tak jak leki, ale lekko uspokaja, wycisza, a nawet poprawia samopoczucie. Łatwiej po niej usnąć. Każdy też trochę inaczej na nią reaguje – podobnie jak z kawą – niektórych jedna filiżanka bardzo pobudzi, inni nie zauważą żadnej różnicy. Przy zaburzeniach lękowych działanie melisy nie da nam satysfakcjonującego wyciszenia.

Paulina

W ciąży należy się szybsza wizyta u psychologa?

Tak, w ciąży kobieta jest uprzywilejowanym pacjentem, ma prawo zażądać wizyty – od dnia zgłoszenia się na wizytę – w ciągu 7 dni roboczych powinna zostać przyjęta (w ramach NFZ). Tak to działa zarówno z wizytą psychologiczną jak i u stomatologa, gastrologa itd. Trzeba mieć ze sobą skierowanie od ginekologa potwierdzającego tydzień ciąży i oczywiście dokument potwierdzający tożsamość.

Uprzywilejowane są również młode mamy u których poród może spowodować pogorszone samopoczucie, baby blues czy depresję poporodową – również ma wtedy prawo do wizyty w ciągu 7.dni.

AnnaM

Czy wystarczy jedna wizyta u psychologa czy lepiej udać się na kilka wizyt ?

To zależy od sytuacji – jeśli mamy proste pytanie merytoryczne jedna wizyta najczęściej wystarczy. Jeśli jednak wymaga to głębszej analizy – to może być potrzebny wywiad, który może trwać 2 spotkania.

Warto przed wizytą zastanowić się jakie mamy oczekiwania i jaki jest jej cel i też to zakomunikować (choć najczęściej psycholog w trakcie wizyty o to zapyta ☺).

Czasami na konsultacji psychologicznej możemy dowiedzieć się, że bardziej adekwatną pomoc otrzymamy u innego specjalisty (np. jeśli w wywiadzie psycholog dowie się, że niedawno doszło do urazu głowy należałoby najpierw sprawdzić czy objawy nie wynikają z tego, a nie z trudności stricte psychologicznych). Odpowiednio pokieruje dalej.

Z mojego doświadczenia wynika, że częściej potrzeba 2-3 konsultacji, żeby omówić problem i zaproponować strategię, ale też zdarza się, że cel zostaje osiągnięty już na 1 spotkaniu.