

Anna Wróbel

Jak sobie radzić ze skokami hormonalnymi?

Skoki hormonalne są wpisane w połóg. A w skoki hormonalne są wpisane zmiany nastroju. Jednak kontekst, w którym doświadczamy zmian nastroju ma ogromne znaczenie. Doświadczanie intensywnych emocji w bezpiecznym środowisku jest po prostu łatwiejsze. Dlatego zachęcam Was do profilaktyki i zadbania o połóg: jeżeli będzie tam czas na wypoczynek i czas na przetrawienie emocji, to będzie je dużo łatwiej rozumieć. Pamiętaj, aby nie oceniać swoich emocji, one pojawiają się z jakiegoś powodu. Chodzi o to aby je zauważać i zastanawiać się skąd do nas przyszły.

Anna

Kiedy warto zgłosić się do psychologa?

Wtedy kiedy poczujesz potrzebę. Nie warto się przetrzymywać. Przesyłam mój wpis o depresji poporodowej. Tam jest schemat działania, który ułatwia poszukiwanie wsparcia psychoterapeutycznego w okresie okołoporodowym:
<https://www.psychologicznaszcolarodzenia.pl/post/depresja-poporodowa-objawy>

Monika

Jak sobie radzić ze słabą formą w połogu?

Połóg jest czasem słabszej formy, to jest czas na regenerację. W moim przekonaniu najbardziej pomocnym narzędziem jest akceptacja, że po prostu tak te pierwsze tygodnie wyglądają. I to minie! Odzyskasz siły! Nie warto się szarpać i przedwcześnie “wracać do formy”, daj sobie czas: Twoje ciało i Twój umysł będą Ci wdzięczni.

Więcej o połogu możesz poczytać tutaj:
<https://www.psychologicznaszcolarodzenia.pl/post/polog>

Monika

Czy będąc negatywnie nastawionym można jakoś pracować nad nastawieniem żeby wybrnąć z tych negatywnych myśli?

Oczywiście! O tym jest psychologia i psychoterapia :)

PrzyszłaMamka

Czy obniżony nastrój może wpłynąć na jakość i ilość mleka?

To bardzo ciekawe pytanie, niestety nie mam odpowiedniej wiedzy żeby się do niego odnieść w sposób merytoryczny, ale na pewno w wolnej chwili poszukam badań w tym obszarze!

Patrycja

Czy medytacja może nam pomóc?

Dla wielu osób medytacja jest bardzo pomocnym narzędziem. Czy dla Ciebie będzie? Warto sprawdzić! Każda z nas ma jakieś swoje sposoby radzenia sobie, swoją osobowość, swój temperament. Nie ma uniwersalnych sposobów radzenia sobie (choć techniki oddechowe i medytacja są tutaj silnymi zawodnikami), warto poszukiwać SWOICH skutecznych sposobów radzenia sobie.

Patrycja

Do psychologa można udać się zapobiegawczo?

Jeżeli nie czujesz potrzeby i trudno znaleźć Ci tematy, które mogłyby być skonsultowane lub poddane pracy terapeutycznej, to nie ma potrzeby zapobiegawczej wizyty. Jeżeli pojawi się potrzeba, nie warto czekać :)

Kasia

Czy jak mój partner strasznie się boi być rodzicem mogę go jakoś wesprzeć?

Myślę, że już samo to pytanie jest wyrazem troski, która może być dla niego pomocna! Co do pytania, mam wątpliwości czy masz narzędzia, aby jego problem rozwiązać. Lęk przed rodzicielstwem może być głęboko zakorzeniony. Jestem jednak przekonana o tym, że możesz pozostawać dla niego wsparciem oferując swoją czułość i czujność na jego emocje.

Patrycja

Jak mogę radzić sobie z teściami którzy mnie krytykują?

Och, ten temat to top temat na moich warsztatach i jedna z najdłuższych lekcji w kursie online!

Na dobry początek przesyłam tekst o radzeniu sobie z nieproszonymi radami:

<https://www.psychologicznaszkarodzenia.pl/post/nieproszone-rady>

Iza

Płacz podczas ciąży może świadczyć o depresji? Powinnam udać się do specjalisty?

Płacz jest naturalną reakcją, sam w sobie nie jest niepokojący. Jednak jeżeli czujesz, że Twój smutek jest zbyt przejmujący albo jeżeli w jakkolwiek inny sposób Twój stan emocjonalny Cię niepokoi to skonsultuj się ze specjalistą.

Karolina

Skąd mam wiedzieć, że to depresja a nie baby blues?

Baby blues z reguły sam mija. Jeżeli stan niestabilności, wrażliwości, płaczliwości, smutku przedłuża się, jest intensywny i minęła już 10 doba to zaczynamy myśleć o depresji poporodowej.

Ten temat bardzo szeroko rozwijam w moim kursie online:

<https://kursy.psychologicznaszkarodzenia.pl/>

Ale uwaga! Nie diagnozujcie się same! To naprawdę nie jest aż tak ważne jaką etykietę diagnostyczną przypniemy do Waszego stanu. Ważne jest to, że jeżeli czuję się źle to sięgam po wsparcie!

Iza

Podczas 1 ciąży miałam babyblues, nikt mnie nie wspierał, jak mogę przygotować na tą sytuację partnera po 2 porodzie?

Przede wszystkim przykro mi, że nie doświadczyłaś braku wsparcia w tak ważnym momencie.

Myślę, że to ważne, abyście porozmawiali o tym co się wydarzyło i o tym co przed Wami. Dobrym pomysłem może być wspólne zrealizowanie mojego kursu online:

<https://kursy.psychologicznaszkołarodzenia.pl/>

Do kursu dołączyłam karty pracy, które są tak zaprojektowane, aby budować porozumienie w parze. A co najważniejsze: jest tam cały, osobny odcinek nagrany przez mojego męża. To odcinek: od taty dla taty. Bartek mówi w nim jak jako mężczyzna towarzyszyć w porodzie, odnaleźć się w połogu i jak wspierać kobietę. Myślę, że to może Wam pomóc.