

Monika

Jak sobie radzić ze strachem podczas wizyt u lekarza i w codziennym życiu

Pani Moniko,

trzeba byłoby sobie zadać pytanie z czego ten strach wynika. Myślę że nie jest to strach tylko właśnie lęk. Proszę ustalić sobie przed wizytą lekarską po co Pani tam idzie? Na jakie pytania potrzebuje Pani uzyskać odpowiedź? Skoncentrować się na celu. Poza tym wizyta lekarska ma Pani pomóc a nie zaszkodzić więc nie powinna wywoływać lęku. Jeżeli tak jest to pomyśleć jak wygląda relacja ze specjalistą do którego Pani chodzi skoro tak bardzo się nią stresuje.

Wiktoria

Jak opanować negatywne emocje, lęki, złe myśli?

Pani Wiktorio,

Proszę pamiętać że nasze myśli nie mają siły sprawczej. Myśli mogą pojawiać się różnej treści. Mamy prawo przeżywać różne emocje w tym negatywne. Jeżeli czuje że Pani że te negatywne dominują w Pani życiu poszukać źródła tych emocji. Popracować nad tym aby myśli były oparte na faktach a nie na Pani przekonaniach lub lękach.

Magdalena

Pytanie do Pani psycholog: co robić gdy ciężarna na początku ciąży nie akceptowała tego że jest w ciąży i wszystko robiła żeby się pozbyć.

Pani Magdaleno,

Aborcja w Polsce jest nielegalna. I postępujemy zgodnie z obowiązującym prawem. Można otoczyć taką kobietą wsparciem, zapytać jak możemy pomóc. Skonsultować się z psychologiem żeby udzielił wsparcie w tej trudnej sytuacji kobiecie.

Wiktoria

A jeśli ktoś miał napady lękowe przed ciążą i ciąża jest nieplanowana to jak się uspokajać żeby po porodzie te napady się nie nasiliły

Niestety Pani Wiktorio nie ma drogi na skróty jeżeli chodzi o zaburzenia lękowe i prostej metody trzeba skonsultować się ze specjalistą najlepiej psychoterapeutą i przepracować ten lęk.

Małgorzata

Czy relaksacja i medytacja są dobrymi sposobami na radzenie sobie z lękiem i stresem?

Pani Małgosiu tak jak najbardziej jeżeli chodzi o stres będzie jednym z czynników rozładowujących napięcie. Jeżeli chodzi o lęk niekoniecznie tutaj wymagana jest praca z terapeutą.

Monika

Czy aby dostać się do psychoterapeuty potrzeba skierowanie od psychiatry czy wystarczy od lekarza POZ?

Pani Moniko jeżeli chodzi o konsultację psychologiczną na pewno wystarczy skierowanie od lekarza POZ jeżeli potrzebuje Pani wizyty refundowanej przez NFZ. Jeżeli chodzi o psychoterapię nie wiem.

Magdalena

Co zrobić żeby uciekły myśli żeby nie zrobić nic złego dziecku /noworodkowi

Pani Magdaleno ,

Jeżeli pojawiają się takie myśli niezwłocznie udać się na konsultację do lekarza psychiatry. Nie bagatelizować takich myśli . Jest to bardzo niebezpieczna sytuacja zarówno dla dziecka jak Pani. Poprosić najbliższych o pomoc.

Magdalena

Czy warto chodzić na spotkania Mam z dziećmi w trakcie ciąży i po porodzie?
Jak najbardziej☺

Paulina

Z czego wynika depresja, gdy ma już się dzieci?

Depresja jest chorobą. Nie ma nic wspólnego z tym czy posiadamy dzieci czy nie. Przyczyn depresji jest wiele są to czynniki genetyczne, trudne sytuację życiowe., predyspozycje indywidualne.

Agata

czy można zioła na uspokojenie stosować w ciąży jeśli przed ciążą pomagały?

Pani Agato proszę bez konsultacji z lekarzem nie przyjmować w ciąży żadnych ziół.

Anna

A czy są jakieś witaminy, suplementy, które pomogą mieć lepszy nastrój?

Pani Anno na własną rękę proszę nic nie brać. Suplementy które są reklamowane na poprawę nastroju nie pomagają i są nie przebadane. Na pewno znaczenie ma poziom witaminy D oraz B12 jeżeli chodzi nastrój.

Justyna

jak sobie radzić ze stresem nerwami spowodowanymi ciążą, opóźniającym się porodem i wirusem??

Pani Justyno,

Zastanowić się na co ma Pani wpływ w tej sytuacji. Skoncentrować się na tym co jest dla Pani najważniejsze. A jeżeli chodzi o pobyt w szpitalu w czasach koronawirusa to dużym plusem

jest to że kobiety w ciszy i spokoju mogą się regenerować. Z moich obserwacji zawiera się też dużo relacji koleżeńskich na oddziałach położniczych. I ogromna radość jak wychodzimy ze szpitala kiedy ojcowie mogą zobaczyć swoje dzieci. Nie myśleć o przyszłości skoncentrować się na tym co jest tu i teraz.