

MOTERS EMOCINIAI POKYČIAI TAMPANT MAMA

PASIRŪPINTI SAVO DIDĖJANČIU JAUTRUMU

Laukiant mažylio keičiasi ne tik mūsų kūnas, bet ir psichika. Moteris tampa vis jautresnė ir emocionalesnė. To reikia tam, kad gimus mažyliui galėtume su juo sukurti empatiškus santykius ir pajustume, ko jam reikia. Moters smegenyse išsiskiria labai daug oksitocino – meilės ir ryšio hormono, kuris skatina mamą liesti mažylį, būti su juo, patirti malonumą žiūrint į savo vaikelį. Oksitocino išsiskyrimą stabdo stresas, įtampa, nerimas. Kartu moters smegenys būna daug jautresnės nerimui. Tad tapimas mama tampa patyrimu, kai labai svarbu išmokti save nuraminti – ne tik mintis, bet ir kūną. Kas gali padėti?

○ **Judėjimas** – vaikščiojimas, plaukiojimas, šokis, joga. Visa tai, kas padeda išjudinti kūną, nes nerimas linkęs mus kaustyti. Judėdami mažiname jaučiamą įtampą.

○ **Kvėpavimas** – mokydamiesi lėtai ir ramiai kvėpuoti tiesiogiai lėtiname savo širdies susitraukimus ir tai siunčia mūsų smegenims signalą, jog „viskas yra gerai“.

○ **Naudotis siūloma pagalba.** Dažniausiai pagalbos neprašome, nes atrodo, kad jos mums nereikia, kad tai ženklas, jog mums nepavyksta. Tačiau motinystė nėra lenktynės „kas geresnė“. Nuo mūsų emocinės būsenos labai priklauso santykis su vaiku. Vidiniai psichologiniai resursai yra riboti. Pervargę mes negalime jaustis gerai. Tad svarbu suvokti, kad pasirūpinti savimi – labai svarbi motinystės dalis.

○ **Adekvatūs lūkesčiai** – motinystė yra didelis gyvenimo pokytis. Tai lėtas procesas, kurio metu atrandame save kaip mamos, ieškome ryšio su vaiku, mokomės susidėlioti savo gyvenimą iš naujo, mokomės būti mamomis. Tad svarbu duoti sau laiko, priimti įvairius savo jausmus ir padėti sau pratintis būti mama.

KAS GALI PADĖTI SUMAŽINTI MOTINYSTĖS SUNKUMUS

Pasaulyje atliekama nemažai tyrimų, kuriais siekiama išsiaiškinti, kas palengvina motinystę. Šiuo metu žinoma, kad moteriai tapus mama jos savijautai įtakos turi šie veiksniai:

○ **Ramus nėštumas** – didelis nėštumo metu patiriamas stresas gali

apsunkinti motinystę. Kartais nerimas gali būti vidinė reakcija į artėjantį pokytį. Svarbu ieškoti pagalbos ir išmokti padėti sau.

○ **Pasiruošimas vaikelio atėjimui kartu su vyru.** Poros santykiai moters saugumui turi labai didelę įtaką. Kuo vyras labiau įsitraukęs, tuo moteris mažiau nerimauja, kad reikės „viską padaryti pačiai“. Bendras ruošimasis skatina labiau suprasti vienas kitą, suvokti, koks tai apskritai procesas ir ko tuo metu labiausiai reikia, gilina tarpusavio ryšį.

○ **Pozityvi gimdymo patirtis.** Gimdymo metu moters smegenyse vyksta didžiuliai pokyčiai. Kuo gimdymas emociškai lengvesnis, tuo geresnė pradžia besiformuojančiam mamos ir vaiko ryšiui. Gimdymas nėra prognozuojamas procesas, tačiau pasiruošimas gimdyti gali padėti pasiruošti emociškai.

○ **Pirmosiomis valandomis po gimdymo kuriamas svarbus mamos ir vaiko ryšys.** Tą laiką reikėtų išbūti niekieno netrikdomiems, nes jis gali nulemti vėlesnę moters savijautą.

○ **Lėtas grįžimas į gyvenimą.** Tyrimai rodo, kad pirmą mėnesį reikėtų niekur neskubant visiems kartu būti namuose ir pratintis prie naujo gyvenimo etapo. Tai turi įtakos, ar moteris turės polinkį į depresiją po gimdymo ar ne. Tad jei tokia galimybė yra, būtinai ją pasinaudokite.

○ **Žindymo metu išsiskiria oksitocinas** – natūralus antidepresantas, padedantis įjungti „motinystės apdovanojimo sistemą“ ir patirti pozityvių emocijų antplūdį būnant su mažyliu. Jei žindyti negalite, stenkitės turėti kuo daugiau oda prie odos kontakto.

○ **Socialiniai santykiai.** Tai vienas iš esminių veiksnių, turinčių didelę įtaką mamos emocijoms. Tyrimai rodo, kad norint gerai jaustis be galo svarbu turėti artimų socialinių santykių su kitomis moterimis, ypač jei jos turi vaikų, būti kartu ir dalytis savo patirtimi.

○ **Laikas sau.** Nors mažylis apima visą mamos pasaulį, jam augant mes pradedame norėti atsiskirti, pabūti vienos, pailsėti. Šis poreikis labai svarbus, jei norime išvengti pykčio priepuolių ir kaltės.

Psichologė-psichoterapeutė Sigita Valevičienė

POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS PREVENCIJA IR PAGALBA

www.mamamumsrupi.lt

Fb Mama.mums.rūpi

