



ЗНАЧАЈ ПСИХОЛОШКЕ ПРИПРЕМЕ ТРУДНИЦЕ ЗА ПОРОЂАЈ И РОДИТЕЉСТВО

Психофизичка припрема је веома битна за труднице. У овом чланку ја ћу се задржати на психолошкој припреми, а о физичкој ће бити речи у неком од наредних бројева.

Шта прво помислите када видите трудницу?

Ваше мисли сигурно иду у неком позитивном смеру. Она носи ново биће у себи и наравно да је све то праћено таквим размишљањима. Када прођемо поред њих верујем да се ретко ко од вас запита како она доживљава „Друго стање“. За жену која је у другом стању се каже да је у блаженом стању, међутим, промене које ово стање са собом носи често су веома узнемирујуће и неприпремљеној трудници овај значајан и иначе леп период могу учинити повремено непријатним.

Трудноћа је дар жене и може се рећи једно од најлепших искустава у њеном животу. Међутим, она са собом носи како позитивне, тако и негативне емоције. Трудница се суочава са бројним променама на како на физичком нивоу, тако и на психолошком нивоу. Мучнина и промене у димензијама тела само су део онога на шта бу-

дућа мајка мора да буде спремна. Поред тога, ту су и многа нова питања, нова осећања и нове несигурности

Страхови и емоције у трудноћи

Трудноћа са собом често носи како позитивне, тако и негативне емоције. Реалистичност по питању тога шта се у овом периоду може очекивати је први корак у превенцији нежељених стресова у трудноћи. Мучнина и промене у димензијама тела само су део онога на шта будућа мајка мора да буде спремна. Поред тога, ту су и многа нова питања, нова осећања и нове несигурности. Почињу да се јављају многи страхови. Основни страх је од порођаја, а затим страх од неких проблема са дететом. Затим је ту и страх од болова, наркозе, нељубазних лекара и бабица, гинеколошких испитивања итд.

Због повдећаног нивоа одређених хормона код труднице се јављају честе и нагле промене расположења, и то од незадовољства до усхићења. Често се може јавити и амбивалентан однос према детету, супругу, па чак и неко осећање беса.



Код многих жена због промена физичког изгледа, првенствено вишка килграма, може доћи до губљења самопоуздања и самопоштовања. Често постављање питања да ли ће свом партнеру и даље бити привлачне, да ли ће их партнер сада мање волети, да ли ће моћи након порођаја да ослабе ... често исцрпљују трудницу.

Несигурност, претерана осетљивост, различити страхови могу преплавити трудницу и учинити да се лоше осећа. На жалост ова осећања труднице често потискују, јер се плаше да то може наићи на осуду околине. Све ово може представљати додатни стрес који се може испољити кроз неке проблеме у трудноћи.

Промена стила живота

Трудноћа мења женин стил живота, што је понекад тешко прихватити, посебно уколико мора да се одрекне одређених навика и активности, које су за њу биле веома значајне. Она сад мора више да води рачуна о исхрани, да се престане да пуши, конзумира алкохол и газираних напитака. Мора више да се одмара, да другачије организује своје физичке активности, спавање. Једном речју много тога се мења, а све наведене промене су природне и нормалне.

Утицај социјалне средине

Жена на почетку трудноће може бити изложена и притиску околине да реагује и понаша се у новонасталој ситуацији на одређен начин, тј. начин на који околина очекује, који је социјално пожељан. Претјерана брига блиских особа, превелика пажња и много информација које сви покушавају да пренесу може деловати негативно и фрустрирајуће на саму трудницу и створити додатну анксиозност, забринутост и збуњеност. Осим тога, друге жене често преносе и нека негативна искуства везана за порођај или трудноћу.

Зато је важно да трудница што више избегава овакве особе, јер свака негативна информација овакве врсте ствара додатни стрес. Она треба постепено да прихвати промене како у трудноћи, тако и чињеницу да ће њена будућност укључити ново људско биће, које са собом носи много одговорности, али и нови облик среће. Трудноћа је идеалан период за планирање, антиципацију различитих аспеката будућег живота, живота са дететом.

Ово су неки од психолошких проблема који се јављају код трудница. У следећем броју ће бити више речи о томе како се ови проблеми могу превазићи.

ТЕХНИКЕ РЕЛАКСАЦИЈЕ ЗА ТРУДНИЦЕ

Редовно упражњавање релаксације у трудноћи:

- спречава нагомилавање стреса
- повећава животну енергију
- смањује несаницу и умор
- смањује мишићну напетост
- јача самопоуздање
- смањује бол током порођаја

Тренинг води

СВЕТЛАНА ЖИВКОВИЋ - СИМИЋ

психолог – психотерапеут

Тренинг ће бити одржан у петак 24. маја 2013. године од 17 до 19 часова

Пријаве и информације на телефон 066-234-777
www.novihorizonti.rs