



КАКО ПРЕВАЗИЋИ ТЕШКОЋЕ У ТРУДНОЋИ

У прошлом броју сам писала о неких проблемима у психолошком функционисању труднице. Навела сам да се у личности труднице јављају бројне промене пре свега на физичком, а затим и на психолошком нивоу (мучнина, промене у телесној тежини, разне врсте страхова, осећање неизвесности, променљивост расположења, смањење самопоуздања.

На који начин се могу превазићи све ове тешкоће?

Пре свега морате водити рачуна о себи. То подразумева да ћете направити извесне промене у стилу живота.

1. Нађите времена за одмор

Одвојите време за себе. То је добро за вас и вашу бебу, тако да не осећате кривицу због тога. На послу павите чешће паузе, а време за доручак искористите максимално да се опустите. Уколико сте код куће покушајте да смањите послове.

Уколико се осећате исцрпљено идите у кревет раније, јер ваше тело напорно ради да би обезбедило беби све што јој је потребно.

Уколико имате већ једно дете морате другачије организовати своје активности. Потребно је да више укључите партнера у послове које обављате. Такође од велике помоћи могу бити ваши и родитељи вашег супруга.

2. Обратите се за помоћ другима

Уколико се осећате несигурно или сте претерано осетљиви и обузимају вас разни страхови немојте се стидети да о томе разговарате са другима. Немојте их никако потискивати, јер то ствара додатни стрес

који утиче и на вашу бебу. Попробајте отворено о свему што вас мучи. У зависности од проблема који вас мучи можете разговарати са лекаром, бабицом, партнером, пријатељима.

Уколико ваши страхови истрајавају и даље и ометају вас у функционисању обратите се стручном лицу који вам може помоћи у превазилажењу тих страхова.

3. Избегавајте негативне људе

Жена је на почетку трудноће изложена притиску социјалне околине тако што јој се стално говоре како треба да се понаша, шта треба да једе итд. Међутим та претерана брига, 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. Немојте превише да се оптерећујете таквим причама и да можда замерате другима што превише брину. Имајте на уму да су то углавном особе које вас воле и које вам желе само најбоље.

Међутим много је већи проблем са оним особама које нам преносе углавном негативна искуства везана за порођај и трудноћу. Такве особе говоре како о сопственим негативним искуствима, тако још чешће и о искуствима других жена. Овде нећу улазити дубљу анализу таквих понашања, али вам саветујем да избегавате контакте са њима. Уколико се случајно нађете у присуству таквих особа које почну да вам причају о томе (а то вам се може десити скоро свуда – аутобус, лекар, на улици), немојте се осећати непријатно да прекинете такву врсту комуникације. Затражите слободно да вам не прича о томе, а уколико настави и



даље једноставно се повуците из комуникације.

Упамтите да овакве негативне информације могу врло неповољно деловати на вас и на ваше дете, нарочито уколико осетите благу узнемиреност након разговора. Имајте на уму увек ваш циљ, а то је да се осећате што боље и да избегнете било какву врсту негативних искустава.

4. Водите рачуна о исхрани

Ја овде нећу говорити о томе шта треба да узимате од хране, а шта да избегавате. У сваком случају потребно је да водите рачуна о исрани и да слушате вашег лекара, а уколико је потребно и да посетите нутриционисту.

Можете се упитати зашто је ово важно за ваше психолошко функционисање? Постоји много разлога за то, а ја ћу навести само два.

Здрава исхрана која садржи омега-3 есенцијалне масне киселине, витамине и минерале може у знатној мери да подигне ваше расположење, тако што ће утицати на лучење мелатонина и серотонина у мозгу који вам омогућавају да боље спавате и да се боље осећате. Уосталом знате како се осећате када лоше спавате.

С друге стране уколико водите рачуна о исхрани, мање ћете добијати на тежини, тј. добићете онолико килограма колико је нормално. Ово ће битно утицати на вашу покретљивост, а и на ваше самопоуздање, које код многих трудница представља проблем.

Ово су неки од начина који вам могу помоћи да превазиђете тешкоће. У следећем броју навешћу још неколико корака које можете предузети да бисте учинили да вам овај период вашег живота буде што лепши.