Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
24.01.2011 09:06 - Обновлено 24.07.2011 10:41



9 месяцев беременности – это время, когда вы принадлежите не только самой себе, но и своему будущему малышу. Вы печалитесь, тревожитесь, злитесь, волнуетесь, а он все это чувствует и от этого страдает. Давайте подумаем о том, как же обеспечить себе душевное равновесие и

*создать
особое
,
спокойно-созерцательное
настроение
–
то
есть
, как
обеспечить
себе
и
своему
ребенку
режим
психоэмоциональной
безопасности
?*

Почему возникает беспокойство, меняется настроение и как с этим быть?

- ***Готовьтесь к прекрасному будущему***

Практически каждая женщина в первые месяцы беременности испытывает целую гам
му
чувств
и
эмоций
,
причем
от
самых
радужных
и
эйфорических
(я
стану
мамой
– это
же
здорово

!!!),
до
прямо
противоположных
–
тревоги
,
растерянности
,
страха
.
Такое
раздвоение
чувств
–
совершенно
обычное
для
беременных
явление
.
Счастье
предстоящего
материнства
накладываются
на
размышления
о
новой
для вас
роли
матери
,
об
ответственности
за
ребенка
, о
неизвестности
,
которая
вас
ждет
,
например
, «что

будет
теперь
с
моей
работой
» или «где
взять
другое
жилье
».
Иными
словами
, это
обусловлено
теми
грандиозными
переменами
,
которые
наступают
в
вашей
жизни
, в
жизни
всей
вашей
семьи
, а
на
пороге
перемен
каждый
человек
беспокоится
.

Стратегия борьбы: Просто позвольте такого рода мыслям плавно протекать в ваше
й гол
ове
.
Листайте
их
как

случайные
картинки
и
старайтесь
как
можно
чаще
представлять
себе
свое
прекрасное
будущее
со
здоровым
малышом
и
собой
–
самой
лучшей
,
самой
умелой
и
любящей
мамой
на
свете
.
Не
давайте
тревоге
и
страху
шанса
на
победу
в
вашей
душе
.

- ***Новая «работа» и старые обязанности***

К двояким чувствам «счастье-беспокойство» примешивается также растерянность от того, что вы поглощены теперь только своей беременностью. Это для вас отныне – самое главное, но при этом вы по-прежнему имеете обязательства на своей работе, как и любой профессионал, и вам очень трудно найти ту схему, в которой новая работа «мамой» и старая работа «на работе

»
сочетались
бы
,
не
мешая
друг
другу
.

***Стратегия борьбы*:** Вы должны понять, что такого рода смятение характерно лишь
первого-второго
месяца
беременности
.
После
этого
вы
привыкнете
к
своему
положению
, уже
не
будете
так
уставать
и
постоянно
хотеть
спать
, и
вернетесь
к
совершенно
обычному
ритму
работы
, а
мысли
о
ребенке
будут
лишь

добавлять
вам сил.

- ***Внешние изменения***

И, наконец, все это дополняется противоречивыми эмоциями по отношению к своему меняющемуся
телу
.
Мало
кто
из
беременных
может
мгновенно
перестроиться
и
радоваться
своим
растущим
объемам
. Нет-нет,
да
и
мелькнет
ностальгия
по
своей
тонкой
талии
(а
кстати
,
будет
ли
она
такой
после
родов
?).

***Стратегия борьбы*:** Постоянно настраивайте себя, что это просто обычный этап в ходе формирования женского тела, как, например, пубертатный период, когда формировалась ваша грудь. Если ваши бедра и талия станут шире, при желании, потом можно восстановить прежние формы.

- ***Позвольте себе покапризничать***

Еще одна беда периода беременности (особенно первой ее половины), это постоянная смена настроения. Утром вы были веселы

и
счастливы
, а
вечером
вам
кажется
, что
жизнь
не
удалась
, вас
никто
не
понимает
,
ваша
беременность
закончится
чем-то
ужасным
, а
ваши
родные
–
черствые
и
равнодушные
люди
.

Стратегия борьбы. Позвольте себе покапризничать, не придавайте этому особого з
начения
,
всегда
напоминайте
себе
, что
по
большей
части
в
такой
эмоциональной
нестабильности

виноваты
ваши
гормоны
, а
также
то
, что
любой
человек
после
эмоционального
подъема
всегда
испытывает
эмоциональный
спад
для
уравновешивания
нервной
системы
.
Относитесь
к
своим
капризам
с
юмором
–
ну
что
поделаешь
, вот
такие
у
меня
сейчас
причуды
.

Общие правила, которые помогут сохранять спокойствие.

Есть много несложных вещей, которые могут весомо помочь вам обрести и удержива

ть душевное равновесие.
Причем к аутотренингу или каким-то специальным «успокоительным медитациям» они не имеют никакого отношения.

- Чутко прислушивайтесь (в меру разумного, конечно) к своим желаниям, пусть даже всем вокруг они кажутся верхом чудачества. Захотелось побыть одной? Отказывайтесь от запланированных гостей. Вдруг ощутили желание отменить рабочий день?

Отпроситесь с работы, иногда это позволено каждому. Если очень хочется поклеить другие обои, уговорите мужа на ремонт. Удовлетворение своих желаний обеспечит вам массу положительных эмоций, а это для вас сейчас важнее важного.

- Рассказывайте мужу, родителям, детям (если у вас уже есть дети) о своих чувствах, переживаниях, самочувствии. Делитесь радостными планами и советуйтесь по поводу своих планов о поездке в отпуск, покупках, родах, наконец. Эти люди будут вашими лучшими слушателями собеседниками, ведь

то
, что волнует вас, напрямую касается и каждого
из
них.

- Если вам необходимо выговариваться, а с вашими близкими вы уже все обсудили по сто
тысяч раз,
можно
вести дневник. В наше
время
к нашим услугам масса возможностей: интернет-блоги и сообщества
по
интересам, видеокамеры, диктофоны
не
обязательно писать ручкой в тетрадке.
Вы
можете оставить свои
размышления
на
будущее
, можете ликвидировать
по
мере угасания вашего интереса к данной теме. Главное – изливать вовне
то
, что вас волнует.

- Старайтесь как можно чаще расслабляться. У каждого есть свой набор методов для релаксации. Кто-то любит
побыть
один в комнате под спокойную классическую музыку, кому-то необходимо прогуляться
по
тихому парку, кто-то нуждается в расслабляющем массаже и ароматерапии, кто-то – в плавании. Старайтесь удержать как
можно
дольше это состояние умиротворения, это «слоновье»
спокойствие
.

- Доставляйте себе радость теми продуктами, которых вам хочется. Ни в коем случае не
ограничивайте
себя
из
боязни поправиться,
но

при
этом
внушите
себе
мысль, что жирное, жареное и всякая химия вроде сухариков и колы для вас сегодня – яд.
Если
представлять
как все вещества, входящие в состав
этого
джанк-фуда («мусорная еда»), разносятся
потом
с кровью
по
организму и проникают через плаценту, вам
очень
быстро расхочется лакомиться этой гадостью. А вот вкусные сочные фрукты и йогурты, сыр «
со
слезой», свежее постное мясо и рыба, зеленые душистые салаты, и
даже
макароны с кашами – это
всегда
пожалуйста!

- Обязательно заранее продумайте, где и как вы будете рожать, чтобы снизить треволнения по мере приближения родов. Как правило, если женщина заранее знает врача или акушерку, что будут принимать у нее роды, это придает уверенности в том, что все пройдет хорошо.

- Избегайте общения с теми, кто вызывает у вас негатив и переживания. Подругу, у которой трудный ребенок и «вообще жизнь не удалась», соседку, у которой плохие воспоминания о родах и «муж-неудачник», коллегу, что постоянно вам завидует, потому что у нее нет детей – всех, как предлагал Джером К.Джером, «в сад»! Общения надо искать с позитивными людьми, чтобы оно дарило вам радость и спокойствие.

- Постарайтесь искренне наслаждаться каждой минутой этого удивительного

состояния, в котором в вас растет маленький человечек. Возможно, ваш
не
рожденный еще ребенок (неважно – девочка или мальчик)
будет
поэтом, художником, талантливым спортсменом или изобретет перпетуум мобиле. А
может
,
он
будет
просто
теплым хорошим человеком – мечтайте о том моменте,
когда
вы
сможете
взять
его
на
руки и сказать о том, как
же
долго его ждали!

Оригинал статьи: Правила эмоциональной безопасности во время беременности