

Консультация для мам

«Секреты психологического здоровья»

Рождение малыша — это обычно огромная радость и праздник для каждой семьи. Но не нужно забывать, что это и новые обязанности и перераспределение ответственности и ролей для всех членов семьи. Причем, по законам развития семейных систем, именно в это время наступает один из самых весомых кризисов в жизни семьи — появление нового ее члена — малыша. Как же оптимально проживать это непростое время, успешно преодолеть кризис и сохранить любовь и доверие внутри семьи? Многое зависит от эмоционального благополучия молодой мамы. .

ПСИХОЛОГИЯ ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА

Не секрет, что психоэмоциональное состояние матери непосредственно влияет на как соматическое, так и психическое здоровье ребенка. Чем благоприятнее во всех отношениях протекала беременность, процесс родов, тем обычно спокойнее будет проходить послеродовой период. Важно заручиться в поддержке мужа, родственников и друзей. От них, в том числе, зависит, как пройдет адаптация к новому образу жизни и реабилитация после перенесённого психофизиологического стресса и гормонального кризиса.

СОСТОЯНИЕ ПСИХИКИ

Психика после родов, особенно если это первенец для молодой мамы, часто имеет несколько состояний: состояние уныния, депрессии и состояние психоза. 80% женщин могут испытывать колебание настроения как в дородовом, так и в послеродовом периоде, и только у примерно 20% из них изменения настроения достигают степень выраженности, когда их можно диагностировать как аффективное расстройство.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Для того чтобы психологическое равновесие сохранялось следует следовать определенным рекомендациям. Можно выделить **НЕСКОЛЬКО** основных правил сохранения эмоционального благополучия молодой мамы.

1. ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА УСТАЛОСТЬ

Не стоит придерживаться, а тем более культивировать в себе миф о том, что мама маленького ребенка — это всепрощающее, кроткое существо с беспредельным ангельским терпением. В сравнении с образом «идеальной матери» всегда найдется повод упрекнуть себя. Запугать себя и заняться круглосуточным самобичеванием — закономерный исход такой позиции.

Реальная мать — такой же живой человек, как и любой другой, а поэтому имеет право на усталость. Ее ресурсы не безграничны. А раздражение и гнев — естественная и нормальная реакция на хроническую стрессовую ситуацию.

Не упрекайте себя, если иногда вы чувствуете раздражение по отношению к малышу: как и вообще в отношениях между людьми, между матерью и ребенком также могут быть моменты большей или меньшей эмоциональной близости.

2. НЕ СТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ВО ВСЕМ «ИДЕАЛЬНОЙ»

После рождения ребенка молодая мама не может быть сразу такой же деятельной и работоспособной, как раньше, в таком состоянии очень важно не переутомляться. Можно быть идеальной хозяйкой, но при этом стать издерганной мамой... Выбирать Вам. Но важно помнить, что Ваше здоровье, хорошее настроение и самочувствие — теперь не только личное дело, ведь это необходимо и малышу.

Даже если за день Вам удастся сделать только что-то одно, это уже немало. Возможно, в какие-то дни у Вас вообще все валится из рук. Не злитесь на себя за это. Примите свое состояние таким, какое оно есть, без самокритики и лишних эмоций.

3. ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Попробуйте найти человека, который поможет Вам в быту. Постарайтесь вовлечь в уход за ребенком всех, кого можно (мужа, маму, свекровь, няню), чтобы освободить себе время для отдыха. В то же время после возвращения из роддома не допускайте «нашествия» родственников и друзей: если общение с людьми утомляет вас, лучше побыть одной в спокойной обстановке.

4. ОРГАНИЗИРУЙТЕ ДОСТАТОЧНЫЙ СОН

Вам необходимо нормализовать сон. Иногда достаточно 8—9 часов непрерывного ночного сна на протяжении нескольких дней, чтобы значительно изменить свое состояние к лучшему. Но для этого необходимо, чтобы кто-то взял на себя на этот период ночное кормление из бутылочки (сцеженным или искусственным молоком). Во время дневного сна малыша не старайтесь перестирать все белье или сделать другую нужную работу, а поспите вместе с ребенком. Сон для Вас — тоже в определенном смысле работа, и не менее важная.

5. РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВНЕ ДОМА

Больше двигайтесь — займитесь любимым делом, танцуйте, пойте. Часть дня старайтесь проводить вне дома, и пусть это станет полезной привычкой. Никто не требует, чтобы мама с ребенком все время оставались в «четырех стенах»! «Дом» для крошечного ребенка — там, где Вы. Каждый день хотя бы ненадолго выходите из дома. Свежий воздух и смена обстановки подействуют благотворно и на Вас, и на Вашего малыша. Носите ребенка с собой, прогуливайтесь на свежем воздухе,

выходите в ближайший парк, любуйтесь природой. Если захочется разнообразия, то пройдите по магазинам.

6. ОБЩАЙТЕСЬ С ПОДРУГАМИ

Не избегайте общения, даже если Вы устали и Вам вроде бы «ни до чего нет дела». Звоните подругам, приглашайте их в гости, выговаривайтесь. Между прочим, приятельница, находящаяся в том же положении, что и Вы, тоже может помочь Вам. Она способна не только по очереди с Вами гулять с детишками, но и отвлечь, переключить Вас, просто придя к вам в гости со своим малышом. Новая ситуация всегда несколько сглаживает бытовые детские проблемы. Кроме того, на практике Вы узнаете друг от друга много полезной информации по уходу за ребенком, что в телефонном разговоре Вам и в голову бы не пришло спросить. Вместе можно приготовить что-то вкусное, и это получится вдвое быстрее. Кроме того, подруга «разгрузит» Вас в плане концентрации внимания на ребенке, и Вы можете успеть сделать что-то еще.

7. ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Старайтесь получать больше приятных эмоций — перечитайте понравившиеся Вам жизнерадостные или юмористические произведения, посмотрите «старую добрую» комедию, встретьтесь с хорошими друзьями на нейтральной территории, используйте общение с подругами (даже если оно «телефонное»), спорт, расслабляющую ванну, «процедуры красоты» — кому что ближе. Следите за своей внешностью, потому что ежедневное созерцание в зеркале бледного лица и растрепанных волос, конечно же, не способствует улучшению настроения.

8. ПРОГОВАРИВАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

Не загоняйте себя в угол. Скажите себе честно: «Да, мне скучно сидеть дома. Да, я хочу прогуляться по улицам, не толкая впереди себя коляску. Да, мне надоело думать о молочных смесях и фруктовом соке. Да, я устала воспринимать еду как источник белков, жиров, углеводов и микроэлементов. Я, наконец, хочу съесть то, что я хочу, не думая о том, как это отразится на качестве грудного молока. В любом случае — не „держите в себе“ свои чувства. Говорите обо всем, что чувствуете, с людьми, которым вы небезразличны.

9. БУДЬТЕ РЯДОМ С МУЖЕМ

Расскажите о своем душевном состоянии отцу ребенка, но не ждите, чтобы он сразу понял и разделил Ваши мысли и чувства: возможно, он тоже остро переживает рождение малыша, и ему также еще понадобится время, чтобы постепенно «научиться» быть папой.

Найдите возможность провести вечер с супругом вне дома. Ребенка можно доверить заботам бабушки или няни. Не «забывайте» о муже, который после рождения малыша может почувствовать себя лишним в связке «мать-дитя». И не стоит забывать, что сексуальные отношения — тоже источник радости. Не пытайтесь быть только «сильной», если хочется заплакать — не сдерживайте слез, они приносят облегчение. Главное, не увлекайтесь ими — это далеко не единственный способ разгрузки.

10. НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ВОСПИТАНИИ

После рождения ребенка женщина оказывается выключенной из своей обычной социальной жизни, и ее работа, успехи и признание на некоторое время остаются в прошлом. Для того чтобы восполнить отсутствие профессиональной деятельности, некоторые мамы стремятся достичь наилучших результатов в воспитании малыша. Но ребенок — это не средство для компенсации своих амбиций, и такое поведение с ним может только осложнить Ваши отношения уже в настоящем и еще больше в будущем. Сейчас малышу гораздо важнее заботливое присутствие мамы, а не ее успехи в области воспитания!

11. БУДЬТЕ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫ

Вы просто обязаны отдыхать, причем ежедневно, в том числе за пределами дома: гости, прогулка, театр или салон красоты — выбирайте на свой вкус.

Не терзайтесь надуманным чувством вины, что оставили малыша. Ребенок гораздо лучше чувствует себя рядом с мамой отдохнувшей, веселой и соскучившейся (пусть она и уходила на какое-то время), чем рядом с уставшей и скучной мамой, которая за последние полгода ни на минуту его не покинула.

12. ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ

Мама малыша сильно устает от хаоса и спонтанности. С одной стороны, каждый день — одно и то же, с другой — каждую минуту какие-то неожиданности. Есть простая, но ценная методика стабилизации, которая существенно поможет Вам. Это — собственное расписание, которое необходимо составить реалистично и повесить на видное всем место. Оно является не только организацией жизненного времени, но и, можно сказать, психотерапевтическим мероприятием. Постарайтесь появившееся теперь у вас свободное время потратить «с умом». Выделяя столько своего времени близким, сколько Вам удобно и приятно, Вы тем самым получаете возможность управления им. Не стесняйтесь попросить мужа согласовывать с Вами визиты друзей и родственников. Не забывайте, что Ваше положение в семье — особое. Расписание помогает также в ситуации, когда Вас некому заменить. При одном взгляде на «заветный листок» вы легко выясните, сколько осталось времени до отдыха — это согреет Вам душу и придаст силы.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ?

Хорошо помогают восстановить психологическое равновесие методы саморегуляции, навыки медитации, упражнения на расслабление. Есть смысл попрактиковаться в технике релаксации во время беременности или еще до нее, заблаговременно.

ПОДДЕРЖКА РОДНЫХ

Что же важно знать членам семьи, чтобы правильно реагировать на раздраженное, тревожное и плаксивое настроение мамы после рождения ребенка? Окружающим следует понять, что это не каприз и не блажь — такое настроение не нравится и самой женщине, но она не может его изменить в короткий срок или самостоятельно. Не стоит взывать к ее разуму или силе воли, это только увеличит ее чувство вины и недовольство собой. Помощь, которую могут оказать родные, очень важна, даже если им не сразу говорят «спасибо» за выстиранные пеленки или кучу покупок.

ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ...

Главное — не давайте себе драматизировать в мыслях и фантазиях текущую ситуацию. Ведь непростой период, действительно, скоро закончится.