



IDZIEMY RAZEM



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

Publikacja „Turkusowe Rodzicielstwo. Idziemy razem” została opracowana w ramach projektu: „Zdrowa Wielkopolska. Promocja zdrowia psychicznego wśród wielkopolskich rodzin” dofinansowanego ze środków budżetu Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Publikacja „Turkusowe Rodzicielstwo. Idziemy razem” została opracowana w ramach projektu: „Zdrowa Wielkopolska. Promocja zdrowia psychicznego wśród wielkopolskich rodzin” dofinansowanego ze środków budżetu Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



Koncepcja, opracowanie merytoryczne, współpraca redakcyjna: Karolina Włodarczyk-Nadolska (www.poznanpsychoterapia.pl)

Koncepcja, redakcja, korekta: Julia Szubert

Opracowanie rozdziału „Jak budować odporność psychiczną dziecka od narodzin?”, konsultacja merytoryczna: Anna Groth (fb: Praktyka-Psychologiczna-Anna-Groth)

Wywiadu udzieliła: dr Marta Iwańczuk-Czarnecka (psychologpoznan.pl)

Opracowanie graficzne, skład, łamanie: Grzegorz Książkiewicz

Fotografie: okładka: istock.com/martinedoucet, pozostałe: depositphotos.com

Nakład: 700 egz.

TURKUSOWE RODZICIELSTWO

IDZIEMY RAZEM

*Naszym Rodzinom
Autorzy*

Projekt „Zdrowa Wielkopolska. Promocja zdrowia psychicznego wśród wielkopolskich rodzin” realizowany jest przez Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.

zdrowawielkopolska.pl, vitriol.pl

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone

Poznań 2017

ISBN 978-83-948200-1-5

Projekt „Zdrowa Wielkopolska. Promocja zdrowia psychicznego wśród wielkopolskich rodzin” współfinansowany jest przez:



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPÓLSKIEGO**

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP _____	5
2. ZDROWIE PSYCHICZNE RODZINY _____	6
3. CZYM JEST REZYLIENCJA? _____	7
4. DROGA DO RODZICIELSTWA _____	10
5. JA – TY - ONO. TRANSFORMACJA _____	16
6. CIAŻA. (R)EWOLUCJA _____	19
7. TURKUSOWY PORÓD. INICJACJA _____	23
8. EMOCJE W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM _____	26
9. DEPRESJA W OKRESIE CIAŻY I PO PORODZIE _____	30
10. JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA OD NARODZIN? _____	36
11. PARA. REAKTYWACJA _____	41
12. TURKUSOWE RODZICIELSTWO – TWORZYMY REZYLIENTNE SPOŁECZEŃSTWO _____	47
BIBLIOGRAFIA _____	50

1. WSTĘP

Świat ewoluuje i zmienia się na naszych oczach w spektakularnym tempie. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć jaki będzie, gdy nasze dzieci dorosną. Postęp technologiczny mocno wkracza w relacje z rodziną, znajomymi, otoczeniem. Media społecznościowe, smartfony, tablety, inteligentne domy w wielu aspektach ułatwiają życie, ale też mogą prowadzić do poczucia izolacji i osamotnienia. Do głodu prawdziwych, namacalnych relacji z ludźmi. Siedzimy w rozpędzonej rakiecie codzienności, nie pytając często siebie, dokąd chcemy dotrzeć. Pomimo zmian wokół nas, nasze najważniejsze głębokie potrzeby pozostają takie same od tysięcy lat. Są to **wieź, przynależność, poczucie wspólnoty, rozwój**. Ich zaspokojenie jest kluczowe dla naszej odporności psychicznej i poczucia szczęścia. Pozwala otworzyć się na innych i ułatwia dążenie do pełni swojego potencjału. Czerpiąc inspirację z teorii Kena Wilbera, my, autorzy idei Turkusowego Rodzicielstwa, za wartości najbardziej sprzyjające zaspokojeniu tych potrzeb uważamy w szczególności te, noszące znamiona Turkusu (czyli najwyższego poziomu rozwoju międzyludzkiej współpracy):

- empatię,
- bliskość,
- wzajemny szacunek,
- otwartość na zmiany,
- uważność i świadomość siebie,
- komunikację w duchu Porozumienia Bez Przemocy,
- dążenie do ujawnienia i realizacji potencjału wszystkich członków rodziny i społeczności,

TURKUS

Najwyższy poziom międzyludzkiej współpracy. Oddaje charakter samorządzących się grup w sferze zarówno rodzinnej, społecznej, jak i biznesowej, nastawionych na bliską współpracę, uznanie i realizację potencjału wszystkich członków oraz współdziałanie w imię większego dobra społeczności.

- współpracę wewnątrz rodziny i między rodzicami,
- dzielenie się budującą rozwój dziecka i rodziców wiedzą na temat rodzicielstwa,
- zaangażowanie w rozwój i budowanie odporności psychicznej społeczności.

Turkusowym celem naszego projektu jest stworzenie warunków do budowania odporności psychicznej (**REZYLIENCJI**) i zdrowia psychicznego całego społeczeństwa. Turkusowe Rodzicielstwo ma zatem wzmacniać, koić i łączyć, jednocześnie wspierając odporność psychiczną dzieci, par, rodzin i całej społeczności. To zachęta do tworzenia klimatu odpowiedzialności, zaangażowania i współodczuwania w rodzicielstwie, wychowaniu dzieci i sposobie komunikacji z innymi rodzicami. To w końcu powrót do korzeni – bycia blisko z ludźmi z naszego otoczenia, tworzenia z nimi wspierających się wspólnot, a jednocześnie wzniesienie się ponad negatywne oceny, rywalizację i zakładanie społecznie pożądanym masek. ■

2. ZDROWIE PSYCHICZNE RODZINY

WYOBRAŹ SOBIE SWOJĄ RODZINĘ W WYMARZONEJ WERSJI I W NAJBARDZIEJ SPRZYJAJĄCYCH OKOLICZNOŚCIACH. KOGO TAM WIDZISZ? CO ROBICIE? JAK SIĘ CZUJESZ TY I TWOI NAJBLIŻSI? JAKI NASTRÓJ WAM TOWARZYSZY? MOŻESZ ZAMKNAĆ OCZY, BY NASYCIĆ SIĘ TYM OBRAZEM...

To oczywiście, że chcemy tego, co najlepsze dla tych, których darzymy miłością i przywiązaniem. Najprawdopodobniej więc to, co zobaczyłaś/eś, było czymś dobrym i pozytywnym. Zapewne byliście w tym wyobrażeniu szczęśliwi, czuliście spełnienie, bliskość, a co najważniejsze – cała rodzina była zdrowa.

Każda zdrowa rodzina, oprócz zdrowia fizycznego, cechuje się również **ZDROWIEM PSYCHICZNYM** wszystkich jej członków. Wg Marii Jahody zdrowie psychiczne obejmuje pełne wykorzystywanie swoich możliwości, samoakceptację i znajomość siebie, angażowanie się w codzienne życie i życie społeczne oraz zdolność do miłości, pracy i zabawy. To zdrowie psychiczne determinuje, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, jak myślimy i co czujemy, mierząc się z codziennymi wyzwaniami i życiowymi zmianami. Wyznacza nam kierunek w podejmowaniu decyzji i dokonywaniu wyborów. To zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie w naszych relacjach z ludźmi. ■

3. CZYM JEST REZYLIENCJA?

CODZIENNE ŻYCIE, JAK RZEKA, CZASEM PŁYNIE SPOKOJNYM, JEDNOSTAJNYM NURTEM, BYWA, ŻE DELIKATNIE PRZYSPIESZA. KIEDY INDZIEJ NAGLE PORYWA NAS W WIR I WYRZUCA NA GŁĘBINY.

W zachowaniu równowagi w emocjach, myślach i działaniach potrzebna jest **REZYLIENCJA** (nazywana też odpornością albo sprężystością psychiczną), będąca ważnym aspektem zdrowia psychicznego. Jest ona szczególnie istotna w dzisiejszym, nieustannie zmieniającym się świecie, niosącym ze sobą konieczność umiejętnego i elastycznego gospodarowania swoimi wewnętrznymi i zewnętrznymi zasobami.

Resilire (łac.) – powrót do równowagi, odbicie, powrót do początku

Rezyliencja to **dynamiczny proces** „odbijania się” od negatywnych wydarzeń życiowych, umiejętność pozytywnej adaptacji w wysoce niesprzyjających warunkach (w obliczu traumy, tragedii, ale też w sytuacji stresów w związku, rodzinie). Jeśli wyobrazimy sobie młode, sprężyste drzewo, które pod wpływem silnego wiatru ugina się do ziemi, ale nie łamie się tylko wraca do swojej strzelistej postawy, to zrozumiemy, na czym polega proces rezyliencji. Jest to umiejętność nawigowania w trudnych okolicznościach, pośród życiowych zmian, dająca możliwość wzbogacenia naszego repertuaru radzenia sobie ze stresem, przeciwnościami, lękami.

A TO CIEKAWE...

W języku chińskim słowo „kryzys” składa się z dwóch głosek. Jedna z nich oznacza „zagrożenie”, druga zaś symbolizuje punkt zwrotny, moment, który jest początkiem zmian. Kryzys, w tym świetle, może dać początek pozytywnym zmianom.

Rozumiemy rezyliencję jako proces dający możliwość wzrostu i pozytywnych zmian. Osoba rezyliencyjna potrafi „nagiąć” swoje myślenie, działania i wykorzystać przeszłą wiedzę i doświadczenie w sposób, pozwalający jej na niezaburzone funkcjonowanie szczególnie w sytuacjach skrajnie stresowych, ale także tych wymagających dostosowania w codziennym życiu. Potrafi też, pomimo wszystko, czerpać siłę z pozytywnych emocji. To nie oznacza, że ktoś odporny psychicznie nie doświadcza trudności, czy stresu. Przeciwnie – nie unika ich, a droga do rezyliencji prowadzi właśnie przez wyzwania.

Rodzimy się z potencjałem rezyliencji. Można ją rozwijać przez całe życie, u każdego z nas. To o tyle dobra wiadomość, że nigdy nie jest za późno – „teraz” to zawsze bardzo dobry moment na to, by zacząć aktywnie wspierać rezyliencję swoją i swoich dzieci. Dr Iwona Sikorska, jedna z głównych polskich badaczek zjawiska rezyliencji, jest przekonana, że rozwijanie kompetencji dzieci w obszarze radzenia sobie z trudnościami, kształtuje wewnętrzną siłę i wzmacnia zdrowie psychiczne.



BLISKA WIĘZ JAKO BAZA ROZWOJOWA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Ciąża, poród, początki rodzicielstwa... To może być czas pełen zawirowań i trudności, mierzenia się z samą/ym sobą, swoją wytrzymałością fizyczną i psychiczną, frustracją potrzeb i nieporozumieniami w związku. Przejście w okres rodzicielstwa jest niewątpliwie wielkim wyzwaniem rozwojowym. W tym okresie wszystko, co wspomaga naszą rezyliencję jest na wagę złota. Tym bardziej, że nasze zasoby psychologiczne przekładają się na dobrostan dziecka w zależności 1:1. Kondycja psychiczna rodziców i jakość ich relacji są kluczowe dla rozwijania rezyliencji u dzieci. Jak pokazuje wiele badań, fundamentem dla budowania rezyliencji jest bliska, pozytywna więź z rodzicami/rodziną oraz z innymi znaczącymi osobami. Nie można przecenić roli bezpiecznej relacji w ochronie przed negatywnymi skutkami stresu. Jest ona bezpiecznym portem, do którego zawsze można zawinąć, gdy jest nam źle, potrzebujemy wsparcia, pomocy. W tym kontekście, gdy stoimy w obliczu życiowych wyzwań, miłość jest szczyptką, eliksirem dającym siłę i stanowiącym cudowne remedium. Nowe badania z zakresu neuropsychologii pokazują, że pozytywne doświadczenia bliskiej więzi w dzieciństwie wspierają aktywację połączeń neuronalnych w mózgu odpowiedzialnych za uczenie się. Aby dać szansę sobie i dziecku na doświadczenie tej bliskiej więzi, warto zadbać o siebie i swoje samopoczucie psychofizyczne.

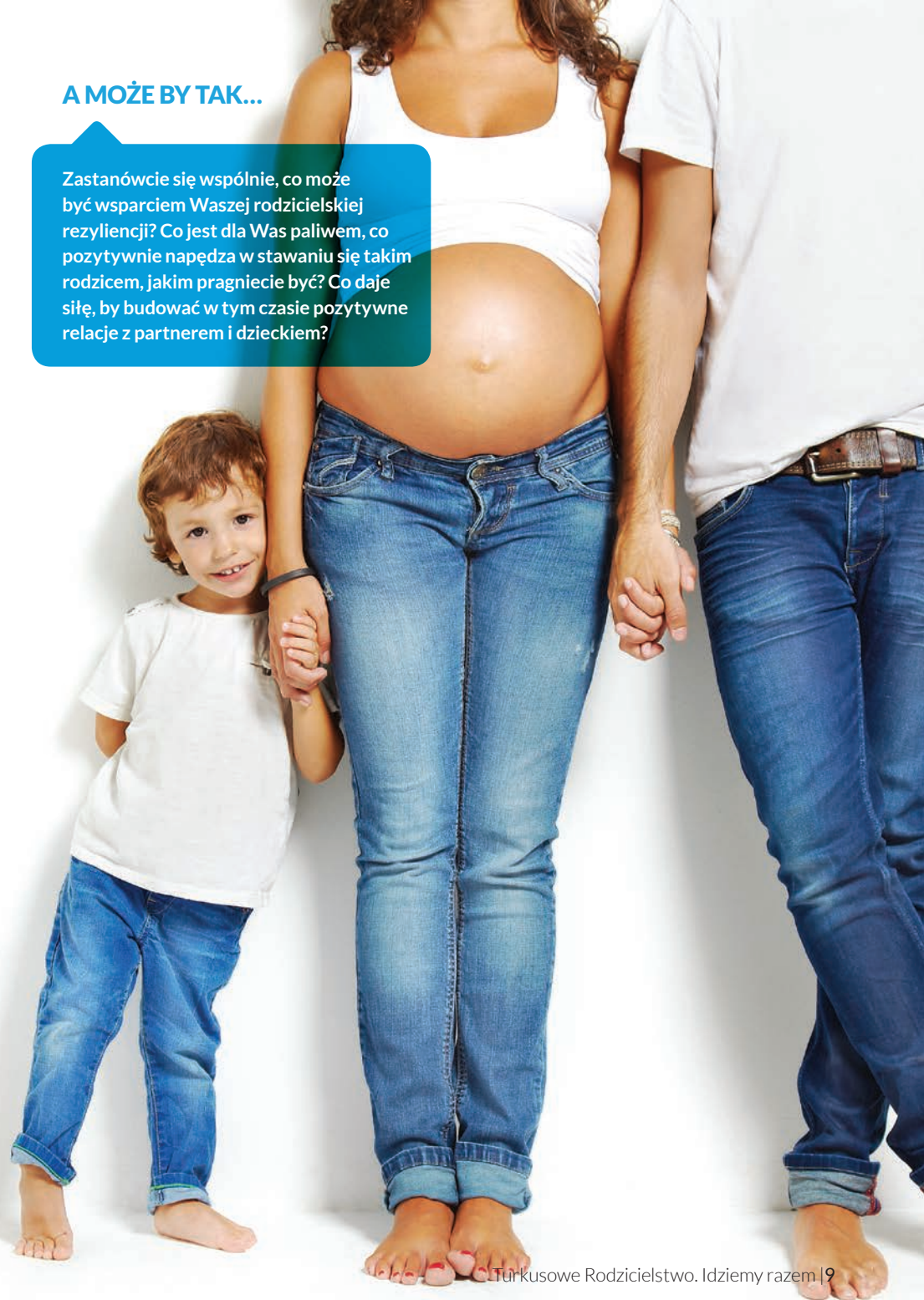
Przykład: Rezyliencja na drodze do rodzicielstwa.

Jacek i Alicja poznali się na portalu randkowym. Ona – mieszkała w dużym mieście, miała dobrą pracę i ugruntowaną pozycję w firmie. Jej rodzice mieszkali za granicą. On – przeprowadził się

do Alicji z małej miejscowości, gdzie zostawił stabilną pracę i rodziców. Postawił wszystko „na jedną kartę”, dając sobie szansę na wejście w najpoważniejszy jak dotąd związek. Po roku od przeprowadzki Jacka Alicja zaszła w ciążę, co zarówno ucieszyło parę, jak i mocno zaskoczyło. Po długich poszukiwaniach udało im się znaleźć większe mieszkanie, by zrobić miejsce dla powiększającej się rodziny. W tym czasie jednak Jacek stracił pracę ze względu na reorganizację firmy. Pod koniec ciąży sytuacja między partnerami stała się napięta, trudno im było się porozumieć. Alicja miała żal, że Jacek nie angażuje się w wybieranie wyprawki dla dziecka, urządzenie pokoju. On zaś twierdził, że Alicja nie rozumie jego trudności i stresu jaki obecnie przeżywa. Jedną z zasad, na którą umówili się Alicja i Jacek w swoim związku, było nie chowanie urazy. Zaczęli intensywnie rozmawiać o tym, co ich boli w danej sytuacji, obydwójce starali się przyjąć perspektywę drugiej osoby, zobaczyć jej uczucia i potrzeby. Wspólnie zdecydowali, że do czasu kiedy Jacek dostanie nową pracę, zrezygnują z większego mieszkania, pomimo, iż było to wielkie marzenie Alicji. Dla Jacka było to bardzo ważne, gdyż uważał, że nie stać ich teraz na przeprowadzkę. Alicja zaczęła pomagać Jackowi w doskonaleniu języka angielskiego, by podniósł swoje kwalifikacje. Jacek zaangażował się w urządzenie pokoju dla synka, pomalował ściany, złożył łóżeczko, wybrał fotelik samochodowy, co dla Alicji było potwierdzeniem jego miłości do niej i dziecka. Przyszli rodzice poprosili również o tymczasowe wsparcie finansowe rodziców Alicji. Bezcenna okazała się też pomoc przyjaciół, którzy często dzwonili i odwiedzali ich. Jacek i Alicja zaplanowali także, że po porodzie na kilka tygodni przyjedzie do nich mama Jacka, by pomóc świeżo upieczonym rodzicom. W ten sposób mogli przygotowywać się do wspólnego porodu, mając poczucie, że ciąża, mimo trudności zewnętrznych, bardzo ich do siebie zbliżyła. ■

A MOŻE BY TAK...

Zastanówcie się wspólnie, co może być wsparciem Waszej rodzicielskiej rezyliencji? Co jest dla Was paliwem, co pozytywnie napędza w stawaniu się takim rodzicem, jakim pragniecie być? Co daje siłę, by budować w tym czasie pozytywne relacje z partnerem i dzieckiem?



4. DROGA DO RODZICIELSTWA

CORAZ WIĘCEJ PAR CHCE JAK NAJLEPIEJ PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO RODZICIELSTWA. ODWIEDZA ŚWIETNYCH SPECJALISTÓW, ZMIENIA DIETĘ I PRZYJMUJE POLECANE SUPLEMENTY, PRZEPROWADZA SKOMPLIKOWANE BADANIA CZY UPRAWIA SPORT. WSZYSTKO TO MA NA CELU ZWIĘKSZENIE SZANS NA ZAJŚCIE W ZDROWĄ CIĄŻĘ.

Wielu rodziców już na tym etapie zgłębia poradniki psychologiczne o tematyce wychowawczej, by zapewnić spodziewanemu dziecku jak najlepszy start. Warto pamiętać, iż równie ważnym aspektem w tych przygotowaniach jest Wasza kondycja psychiczna i umocnienie relacji z partnerem/partnerką. Badania wskazują, że kobiety, które mają dobre relacje z partnerem są mniej narażone na problemy emocjonalne (lęk, depresja) w okresie okołoporodowym¹. Dobrostan psychiczny mamy w ciąży przekłada się z kolei na kondycję fizyczną noworodka, zapobiega porodowi przedwczesnemu i ułatwia poród. Stabilny i wspierający związek to najlepsza inwestycja

w tym okresie, jaką możecie poczynić. Okres planowania dziecka i ciąży to świetny czas na rozwój Waszego porozumienia, intymności i uświadamiania sobie nawzajem swoich potrzeb. Ktoś może zapytać – po co, skoro jest dobrze tak, jak jest? Rodzicielstwo to przewrót i zupełnie inna jakość życia. Łądujecie na zupełnie innej planecie. Po narodzinach dziecka, przestaniecie być jedynie mężem i żoną, czy partnerem i partnerką. Zaczniecie stawać się rodzicami i warto, byście wyposażyli się w jak najszerszy i najkorzystniejszy dla Was repertuar działań relacyjnych, który będzie pomocny w trudniejszych momentach. Możecie sobie wyobrazić, że wyruszą w długi rejs: trzeba sprawdzić statek, załadować na niego niezbędne rzeczy, zgromadzić zapasy, przewidzieć, co będzie niezbędne w razie sztormu. Z pewnością przydadzą się też szalupy, koła ratunkowe i kapoki. Świadomość swoich wzajemnych oczekiwań, poznanie nawzajem swoich „map świata” (o tym w dalszej części tekstu) oraz bliskość będą Wam niezbędne, gdy becikowa rewolucja zacznie przybierać niespodziewany, intensywniejszy obrót.

Najlepszy czas na dziecko

Pewnie nie raz styszeliście, żeby „nie odkładać ciąży na później” - od lekarza, zatroskanych rodziców czy życzliwych znajomych. Każda para jednak wywodzi się z zupełnie innego kontekstu, ma różne doświadczenia i przekonania, powinna więc sama, autonomicznie decydować się na dziecko. Pożądaną sytuacją jest oczywiście taka, w której obydwoje chcecie tego tak samo, w tym samym czasie. Warto być obydwoje czujni i zaczęli rozmawiać o potrzebie wydania na świat potomka, kiedy tylko Wasz wewnętrzny, życiowy kompas zacznie wskazywać „kierunek dziecko”. Nawet jeśli dotyczy to tylko jednego z Was. Taka dyskusja czy negocjacje mogą otworzyć przed Wami możliwości ponownego uświadomienia sobie potrzeb partnerki/partnera, a nawet rozprawić się z lękami, czy zapobiec rozczarowaniom.

Planując czy oczekując na dziecko warto porozmawiać o:

- swoich wyobrażeniach na temat rodzicielstwa i tego, jak widzicie w nim rolę partnera/partnerki,
- tym, co chcielibyście zrobić razem zanim pojawi się dziecko,
- podziale obowiązków domowych,
- Waszych pomysłach na pielęgnowanie Waszej relacji, gdy pojawi się dziecko,
- wzajemnym wsparciu i o tym, co każde z Was przez to rozumie,
- swoim rozwoju osobistym/karierze w kontekście macierzyństwa i tacierzyństwa,
- finansach (jak widzicie poradzanie sobie ze zmianami, powrót mamy do pracy, wspólną odpowiedzialność finansową?),

- obawach, jakie macie w związku z rodzicielstwem (np. oddalenie się od siebie fizycznie, czas dla siebie, czas na swoje pasje, relacje z rodzicami/teściami),
- swoich wyobrażeniach na temat wychowania dziecka i podejścia do niego (np. spanie razem z nim, noszenie, karmienie, przekazywanie mu ważnych dla Was wartości/religii, opieka nad dzieckiem),
- o wszystkim, co wydaje się Wam ważne dla budowania przyszłości związku i rodziny.

Gdy dziecko wyprzedza plany

Bywa, że dziecko pojawia się w naszym życiu niespodziewanie. Nie było czasu na plany, długie rozważania i dojrzewanie do gotowości. Bywa, że nie zdążyliście poznać się dobrze, a na Waszej drodze pojawia się jedno z poważniejszych życiowych wyzwań, jakim jest rodzicielstwo. Na szczęście natura daje nam bonus w postaci 9 pełnych miesięcy na przygotowanie się na przyjście na świat potomstwa. Początkowy szok i różne, nie zawsze pozytywne emocje, mają szansę ustąpić pola zaciekawieniu i opanowaniu, jeśli podarujecie sobie nieco wyrozumiałości i uważności. Na początek porozmawiajcie o swoich pierwszych reakcjach na wiadomość o ciąży. Wysłuchajcie drugiej strony bez oceniania i postarajcie się przyjąć jej emocje takimi, jakie są. Możecie spisać swoje obawy i nadzieje, wspólnie opracować plan działania na najbliższe miesiące. Spróbujcie skupić się na swojej relacji, na tym, co daje Wam wspólne radości, co sprawia, że czujecie się dla partnera/partnerki ważni. To prawda, że wspólne rodzicielstwo łączy na całe życie, nie gwarantuje jednak spełnionego i dobrego związku. Jeśli łączy Was uczucie, to od Waszej pracy i zaangażowania zależy w jakiej rodzinie wychowa się nowy człowiek.

¹ Okres okołoporodowy – w niniejszym opracowaniu przyjmujemy, iż obejmuje on czas od poczęcia do roku po narodzinach dziecka.

DŁUGO WYCZEKIWANY OWOC...

Niekiedy droga do rodzicielstwa jest kręta i trudna. Coraz więcej par boryka się z problemem niepłodności. Na temat wyzwań, jakie niesie ze sobą długie staranie się o dziecko rozmawiamy z dr Martą Iwańczuk-Czarnecką, psycholożką i psychoterapeutką, specjalizującą się w pomocy psychologicznej osobom doświadczającym niepłodności.

Jakie trudności może spotkać para na drodze do rodzicielstwa?

Jeśli chodzi o biologiczne trudności z posiadaniem potomstwa, to istnieją dwa główne zaburzenia w obszarze płodności. Każda para, która stara się o dziecko w sposób regularny (co oznacza współżycie około 2-3 razy w tygodniu) i przez okres jednego roku nie doczeka się ciąży to para niepłodna. Bezpłodność z kolei oznacza trwałą niezdolność pary/jednej osoby w parze do spłodzenia własnego, biologicznego potomstwa. Jest zatem duża różnica między tymi pojęciami i stanami – niepłodność jest odwracalna, bezpłodność nie. Oba przypadki wymagają specjalistycznej pomocy, która sięga po różne rozwiązania. Co więcej, niestety nie zawsze fakt zajścia w ciążę oznacza urodzenie dziecka. W trakcie ciąży może dojść do obumarcia płodu/dziecka, poronienia lub porodu przedwczesnego.

Jak wielu par dotyczy problem niepłodności w Polsce oraz w Wielkopolsce? Czy ta liczba się zwiększa? Jeśli tak - dlaczego?

Niepłodność dotyczy 10-15% par. Niestety nie ma danych mówiących o epidemiologii niepłodności w poszczególnych miastach Polski. Procent par z tym problemem wzrasta, głównie ze względu na coraz późniejsze decydowanie się par na potomstwo, także niezdrowy styl życia, obciążenie stresem.

Jakie wyzwania stoją przed parą, która mierzy się z niepłodnością? Jak w tej sytuacji radzą sobie kobiety, a jak mężczyźni?

Wyzwania, jakie stoją przed parą niepłodną to oczywiście szereg badań diagnostycznych, a potem działań medycznych, jeśli takowe muszą zostać podjęte. Jest to niestety proces, zajmujący parom mnóstwo czasu i wysiłku fizycznego i emocjonalnego w ciągu tygodnia. Niekiedy starania trwają nawet kilka lat i mogą dla części par okazać się nieskuteczne.

Jest to ogromne wyzwanie nie tylko fizyczne czy biologiczne, ale też czas bardzo wyczerpujący emocjonalnie, skutkujący niekiedy nawet objawami depresyjnymi czy lękowymi lub silnym kryzysem w związku. Oczywiście czasami kobieta i mężczyzna w parze zupełnie inaczej podchodzą do niepłodności, ona – bardzo emocjonalnie, on – bardziej racjonalnie. Co więcej mogą pojawić trudności między nimi w zakresie tempa akceptacji niepłodności, kolejnych alternatyw leczenia. Kiedy jedno może czuć się gotowe na kolejne podejście czy procedurę, drugie może być zmęczone i zniechęcone bezskutecznymi staraniami lub niegotowe na kolejny krok.

W jaki sposób problem niepłodności wpływa na bliskość i intymność w związku?

Trudno wyobrazić sobie, że ten problem może nie wpływać. Jednakże co do bliskości, są pary, które deklarują większą więź i bliskość z racji wspólnego przechodzenia przez niepłodność. Są jednak i takie, które łączy już tylko ten problem, bo inaczej by się rozstały. Intymność w związku można zachować, ale w kontekście seksu na czas, sprowadzania go do codziennej oceny owulacji lub oddania nasienia, życie seksualne pary wielokrotnie przenosi się do

gabinetów czy klinik leczenia niepłodności. Trudno, żeby było inaczej, ale jeśli nie ma pomiędzy tymi wizytami naturalnej bliskości i życia intymnego we własnej sypialni, jest to kolejny punkt zachwiania relacji partnerskiej.

Jak obciążenie mierzenia się z niepłodnością może wpłynąć na kondycję psychiczną mamy w ciąży/młodej mamy, jej podejście do ciąży, relacje z partnerem, relacje z wyczekanym dzieckiem?

Odpowiedź na to pytanie, to trochę „może, ale nie musi”. Poziom stresu towarzyszący pacjentom zmagającym się z niepłodnością został przyrównany do tego, który przeżywają osoby zmagające się z chorobą nowotworową lub leczące się kardiologicznie. Niepłodność jest często chorobą przewlekłą, wyczerpującą psychicznie i fizycznie. Jeśli w ten sposób patrzemy, to historia ciąży, po czasem wieloletnich, wyczerpujących staraniach, może być wielkim zastrzykiem energii, niczym otrzymanie informacji o wygraniu walki z nowotworem, ale może też, w świetle kolejnych pojawiających się problemów, czy nawet samych wymagań związanych z rodzicielstwem, spowodować psychiczne załamanie. Cięża, choć dla niepłodności

to wygrana, jest dopiero początkiem ku rodzicielstwu. To trudna perspektywa. Ponadto samo rodzicielstwo też związane jest z wieloma wymaganiami, wysiłkiem fizycznym, emocjonalnym oraz opatrzone jest masą niepokojów i problemów. Dla osób, które wyjściowo są zmęczone własnymi zmaganiem, to co jest dla innych do udźwignięcia, może stać się czymś ponad siły. Co więcej, społecznie jest to o tyle trudne, że przecież „mają to, o co tak długo walczyli, więc dlaczego narzekają?”. Pary te wielokrotnie boją się przyznać do tego, że rodzicielstwo jest obciążające czy związane także z trudnymi emocjami. Oczywiście życzylibym wszystkim parom tylko dobrych scenariuszy. Prawidłowego przebiegu ciąży i porodu, nawiązywania zdrowej, bezpiecznej więzi z dzieckiem, większej siły relacji partnerskiej...

Jakie zasoby (zewewnętrzne i wewnętrzne) pomagają osobom mierzącym się z trudnościami w zajściu w ciążę, w utrzymaniu względnie dobrej kondycji psychicznej?

Przede wszystkim wzajemne, adekwatne do potrzeb wspieranie się w parze. Niepłodność jest problemem pary, nawet jeśli medycznie



dotyczy ona tylko jednej osoby w parze. Powinna być przeżywana wspólnie. Wskazane by było, aby partnerzy potrafili otwarcie o niej mówić ze sobą, o swoich emocjach, myślach, wątpliwościach oraz... o oczekiwaniach, jakie mają wobec drugiej osoby.

Po drugie, silna sieć wsparcia społecznego. Rodzina, która trzyma kciuki, ale jest obecna także przy porażkach, delikatna w swych wypowiedziach, powściągliwa w „pocieszających” zachowaniach, szczególnie w moralizujących przemowach czy klepaniu po plecach.

Po trzecie, wszystkie zasoby wewnętrzne: pewność siebie, swoich wartości i celów, pewna rola zawodowa, pasje, hobby, świadomość tego, co daje siłę i korzystanie z tego. Umiejętność dawania oparcia, ale także umiejętność proszenia o wsparcie.

W jaki sposób psychoterapia indywidualna/pary może pomóc parom mierzącym się z niepłodnością?

Walka z niepłodnością jest niczym roller coaster. Od narastającej nadziei po coraz większy niepokój, lęk, aż po rozczarowanie i rozpacz. Trudno wytrzymać to kilka-kilkanaście razy w roku! I indywidualnie, i w parze. Pomoc psychologiczna w niepłodności to pomoc udzielana na wszystkich etapach diagnozy, leczenia, po leczeniu udanym lub nieudanym. To często interwencja kryzysowa, szczególnie po kolejnej nieudanej próbie, ale też poradnictwo psychologiczne w zakresie prawdziwej komunikacji z partnerem, lekarzem, otoczeniem. To nauka adaptacyjnego radzenia sobie ze stresem, technik relaksacyjnych, ale także praca nad poszukiwaniem i umacnianiem wewnętrznych i zewnętrznych zasobów. To w końcu czasem praca psychoterapeutyczna nad relacją z własnymi rodzicami, nad poczuciem własnej wartości, kobiecości/męskości, znalezieniem i stworzeniem możliwie

najlepszej przestrzeni w sobie i swoim życiu do zostania rodzicem. Często to też praca z nadmierną kontrolą i sztywnością na rzecz większej elastyczności i spontaniczności. Ważne, żeby para czy osoba indywidualna czuła, że jest w dobrej, empatycznej, bezpiecznej i zaufanej relacji z terapeutą. A także, by miała motywację do pracy nad zmianą. ■



5. JA – TY-ONO. TRANSFORMACJA



MATRESCENCJA/PATRESCENCJA TO TERMIN UKUTY PRZEZ ANTROPOŁOŻKĘ DANĘ RAPHAEL. TO ODMIENIAJĄCY ŻYCIE PROCES STAWANIA SIĘ MATKĄ/OJCEM. SYMBOLIZUJE CZAS NIEODWRACALNYCH ZMIAN W ŚWIECIE JEDNOSTKI, PARY I RODZINY PO ZAJŚCIU W CIĄŻĘ/POJAWIENIU SIĘ DZIECI. ZMIANY TE DOTYCZĄ TOŻSAMOŚCI, EMOCJI, SPOSOBU MYŚLENIA, PRIORYTETÓW, CELÓW ŻYCIOWYCH.

Drodzy Rodzice!

Jaki moment był tym, w którym naprawdę poczuliście się mamą/tatą? Czy ten, w którym poczułaś pierwsze ruchy dziecka? Czy może ten, kiedy po raz pierwszy trzymałeś swoje dziecko w ramionach? A może ten, kiedy po kolejnej nieprzespanej nocy Twoje dziecko nad ranem podarowało Ci najpiękniejszy uśmiech świata? A może nastąpiło to, gdy Twój skarb złapał pierwsze przeziębienie i poczułaś/eś nagle całą odpowiedzialność za tego małego, nowego człowieka?

Czas przemiany w matkę to czas szczególnie ważny dla rozwoju i zdrowia psychicznego kobiety. Może on trwać jeszcze długo po porodzie, a niektóre mamy twierdzą, że jest to proces permanentny, balansowania między byciem mamą, a byciem „sobą”.

Coraz więcej dowodów naukowych z obszaru wczesnego rozwoju mózgu, rozwoju emocjonalnego i behawioralnego dobrostanu niemowląt, pokazuje jak ważne jest zbudowanie z dzieckiem ciepłej i wrażliwej więzi. Wspieranie mamy w okresie ciąży, porodu i wczesnego etapu rodzicielstwa ma więc ogromne znaczenie dla rozwoju odporności psychicznej i fizycznej dziecka.

JAKIE OPOWIEŚCI O RODZICIELSTWIE W SOBIE NOSISZ?

Kiedy powołujecie na świat nową istotę, do głosu dochodzą Wasze wzorce rodzicielskie. Mają one swoje korzenie w dzieciństwie i wszystkich doświadczeniach, które rodzicielstwa dotyczyły. Nie determinują w stu procentach tego, jakimi rodzicami będziecie, ale cenne jest przyjrzenie się im i ocenienie, jak mogą wpłynąć na Wasze podejście do rodzicielstwa. Oto przykładowe pytania, jakie możecie sobie postawić:

- Jakie doświadczenia miały największy wpływ na Twoje wyobrażenie o byciu rodzicem? Które z nich są najbardziej dla Ciebie pozytywne i budujące?
- Czy Twoi rodzice/opiekunowie w równym stopniu angażowali się w opiekę nad dziećmi?
- Jaki model rodziny tworzyli Twoi rodzice/opiekunowie?
- Jaką rolę w rodzinie miały dzieci, na co im pozwalano, czy mogły swobodnie się wyrażać?
- Jakie metody wychowawcze preferowali rodzice/opiekunowie?
- Jak okazywali wsparcie sobie i dzieciom?
- Czy rodzina otwarta była na osoby z zewnątrz (znajomi, dalsi krewni)?
- Jakie tradycje kultywowała Twoja rodzina?
- Jakimi wartościami kierowali się Twoi bliscy?
- Jak okazywali sobie uczucia, jak mówili o emocjach?

Kobieta udająca się bez biletu powrotnego w podróż w macierzyństwo, potrzebuje ciepła, wzmacniających słów i gestów, dbania o jej komfort fizyczny i psychiczny. Wszystko to ma jej pomóc w procesie przeistaczania się w matkę, co rzadko następuje z chwilą rozwiązania.

Na pozytywną adaptację do macierzyństwa ma wpływ między innymi:

- to, czy kobieta czuje się bezwarunkowo kochana (najlepiej, aczkolwiek niekoniecznie, przez partnera, może też to być jej mama albo przyjaciółka). Tak jak dla dobrego rozwoju dziecka konieczna jest bezwarunkowa miłość, tak samo dla mam stanowi ona nieocenione wsparcie, po to, by sama mogła ją dać dziecku;
- czy jest ktoś, kto pocieszy ją, kiedy jest w stresie;
- czy może doświadczyć autentyczności w relacjach i satysfakcji z przyjaźni;
- przebieg porodu;
- przekonania, wzorce na temat macierzyństwa;

Spróbujcie wspólnie określić, które z dobrych wzorców rodzinnych są Wam najbliższe i warte kontynuowania w rodzinie, którą chcecie stworzyć/tworzycie. Jednakże czasami już sama próba zmierzenia się ze wspomnieniami z dzieciństwa może być dużym wyzwaniem. W takim wypadku warto rozważyć pomoc wykwalifikowanego psychoterapeuty.

Dla mężczyzny okres okołoporodowy i etap wczesnego rodzicielstwa to również czas przeorganizowania życia.

Często w momencie narodzin dziecka w większym stopniu angażuje się on w zapewnienie rodzinie zaplecza finansowego, co może być obciążające. Opieka nad dzieckiem sprawia, iż ma mniej czasu dla siebie i na realizowanie swoich potrzeb na dotychczasowym poziomie. Dodatkowo może czuć się bezradny i bezczynny w pierwszym okresie życia dziecka, kiedy to podstawowe potrzeby dziecka w dużej mierze zaspokaja mama. Badania pokazują jednakże, że im większe zaangażowanie mężczyzny w opiekę nad dzieckiem (noszenie, przytulanie, przewijanie, wstawanie w nocy, czasem karmienie), tym większa satysfakcja i poczucie własnej wartości świeżo upieczonego taty.

Stawanie się rodzicem na oczach rodziców

Wchodzenie w rolę rodzica mocno przewartościowuje relacje z naszymi rodzicami. Patrzymy na nich z zupełnie odmienną perspektywą, jakbyśmy nagle przeszli „na drugą stronę lustra”. Zaczynamy dostrzegać ich trud i poświęcenie włożone w nasze wychowanie. Bywa, że jest to jednak moment na gorzkie podsumowania naszych stosunków z rodzicami.

Odezwać się mogą niezagojone rany i trudne wspomnienia. Warto wtedy wykorzystać czas przejścia w rodzicielstwo do przyjrzenia się swoim zasobom, które, bez względu na charakter relacji z rodzicami, udało nam się zgromadzić. Może się zdarzyć, że będzie to też szansa na ujrzenie w innym świetle tego, z czym w podobnym czasie swojego życia borykali się nasi rodzice. ■

SAMOTNE MACIERZYŃSTWO

Z różnych powodów zdarzyć się może, że z wejściem w rolę rodzica będziesz mierzyć się bez partnera. Zadbaj o to, by wokół Ciebie nie zabrakło życzliwych i chętnych do pomocy ludzi. Zastanów się również nad towarzyszeniem Ci podczas porodu bliskiej osoby, której ufasz i przy której czujesz się bezpiecznie i swobodnie. Jeśli masz taką możliwość, ustal z ojcem dziecka, jak wyglądać będzie jego kontakt z potomkiem oraz wsparcie finansowe. Po porodzie poszukaj grupy zabawowej, kręgu mam, gdzie będziesz mogła poznać inne mamy. Dbaj o swój komfort psychiczny – korzystaj z oferowanej Ci pomocy i nie zostawaj sama z problemami.

6. CIAŻA. (R)EWOLUCJA

List od dziecka z brzuszka

Adresat: Mama, Tata/Domek

Nadawca: Wasze Dziecko/Brzuszek

Kochani Rodzice!

Jak ja się cieszę, że niedługo się z Wami zobaczę! Wtulę się w Was mocno i chyba nie będę chciał/a paść! Uwielbiam słuchać Waszych głosów... Jak mi Mamo śpiewasz, głaszcząc mnie z drugiej strony brzucha, jak się Tato śmiejesz tak, że aż uszy bolą! A już najbardziej lubię Tato, jak mówisz do mnie śmiesznym głosem i opowiadasz, w co będziemy się bawić, kiedy już się urodzę. Chętnie słucham Mamo, jak opowiadasz mi o tym, co właśnie robisz - to idziemy na spacer, to pluskamy się pod prysznicem... No i często pytasz mnie, na co mam ochotę do jedzenia - to Ci powiem, że uwielbiam barszczyk, naprawdę.

Proszę, przygotujcie dla mnie ciepły kącik blisko Waszego łóżka, nie zajmę wiele miejsca, przyrzekam. I będę całkiem cicho krzyczeć. Już bardzo, bardzo Was kocham, nie mogę się Was doczekać...aha i widzę wszystko na pomarańczowo przez skórę brzucha, i dużo słyszę, i wiecie jeszcze co? Najwięcej czuję...

Wasz Malutki/ Wasza Malutka

Jeśli właśnie oczekujecie dziecka spróbujcie napisać w jego imieniu list zaadresowany do Was, rodziców. Być może poznaliście już trochę jego temperament (np. siła kopniaków), rytm dnia, wiecie kiedy się uspokaja, a kiedy uaktywnia. Jeśli Wasze dziecko jest już z Wami, nadal możecie napisać list z jego perspektywy. Ciekawe, co miałoby ochotę Wam najbardziej przekazać, na czym najbardziej mu zależy, co sprawia mu radość, a co złości, czy smuci?

Mamo!

Ciąża to wstęp do wielkich zmian w Twoim życiu. Początkowo zmiany te najbardziej dotyczą ciała, które intensywnie pracuje nad rozwojem małego człowieka. Odczucia z ciała i Twoje emocje są wtedy na pierwszym planie. O ile w pierwszym trymestrze ciąży, możesz mieć poczucie nierealności nowej sytuacji, to w kolejnych powoli dociera do Ciebie

fakt, że nosisz w sobie dziecko. Stopniowo transformacja zaczyna więc obejmować Twoją psychikę: emocje, motywacje i tożsamość. Ciąży to jedno z tych znaczących doświadczeń, które mają wpływ na Twoją odporność psychiczną /rezyliencję. Działa tu sprzężenie zwrotne – odporność psychiczna kobiety może również w pewnym stopniu wpływać na przebieg ciąży. Aby efektywnie wspomagać swoją rezyliencję w tym czasie,





na początek warto z ciekawością i bez oceny przyjrzeć się własnym okołociążowym emocjom i przeżyciom.

Wiele kobiet wspomina czas ciąży jako jeden z piękniejszych okresów w ich życiu. Nadzieja, duma, radość z powstającego w nich życia to również emocje społecznie pożądane. Co zadziało się w Twoich emocjach, kiedy test ciążowy pokazał dwie kreski? Jakie myśli do Ciebie przyszły? Czy były/są one pozytywne, negatywne, ambiwalentne? Zdarza się, że oczekujemy od siebie, aby były to tylko pozytywne emocje i wzniosłe myśli typu „Jak to cudownie, że zostanę matką”. Tym samym odbieramy sobie prawo do odczuwania emocji mniej pożądanych, sprzecznych. Strach, rozczarowanie, złość czy smutek mogą być

istotną informacją o nas samych lub impulsem do cennych rozmów z partnerem. Normalne reakcje emocjonalne w ciąży mogą być wielobarwną mozaiką, bez jednoznacznie pozytywnego wydźwięku. Często bywają ambiwalentne. Zależą między innymi od:

- jakości intymności i bliskości w związku – większe poczucie bezpieczeństwa w związku pozytywnie wpływa na komfort psychiczny przyszłej mamy,
- dostępnego wsparcia rodziny i znajomych – akceptacja i empatia bliskich dodaje kobiecie pewności siebie w ciąży, wspomaga akceptację ciąży i dziecka,
- wyobrażeń na temat macierzyństwa, na

temat swojej roli jako matki, gotowości i motywacji do posiadania dziecka,

- liczby posiadanych już dzieci i dalszych planów prokreacyjnych – kolejne ciąży mogą być większym wyzwaniem, kiedy uwagi i poświęcenia wymagają starsze dzieci,
- od tego czy ciąża była planowana czy jest zaskoczeniem - nieplanowana ciąża może wywołać skrajne emocje nawet w stabilnym i przewidywalnym związku,
- w jakim momencie życia ciąża nas zastaje (studia, praca, sytuacja rodzinna, mieszkaniowa i materialna),
- jak wyglądały starania o dziecko

(niepłodność, długotrwałe leczenie i stres czy szybkie zajście w ciążę, bez przygotowania),

- stopnia akceptacji siebie i zmieniającego się ciała,
- doświadczeń z dzieciństwa – relacji ze swoją mamą/ wzorem matki/autorytetem w tej dziedzinie.

Świadomość tego, co wpływa na Twoje doświadczenie ciąży, może dać Tobie spokojniejszy start w macierzyństwo. Dodatkowo rozmowa o tych emocjach z kimś bliskim bądź z profesjonalistą jest szansą na zmianę trudnych dla siebie odczuć. Mierzenie się z trudnościami twarzą w twarz może pomóc w odkryciu na nowo swojej kobiecej siły.

Jak bliscy mogą wspomagać rezyliencję kobiety w okresie okołoporodowym?

- zadbaj o jej podstawowe potrzeby – sen, dobre jedzenie, wypoczynek,
- pomóż w opiece nad dzieckiem/ starszymi dziećmi,
- wyręcz w ciężkich obowiązkach domowych,
- przytulaj, pomasuj, wzmocnij uśmiechem,
- utwierdzaj ją, że jest świetną mamą, że świetnie poradziła sobie z porodem,
- zachęcaj do mówienia o przeżywanych emocjach,
- zapewniaj o swojej miłości/przyjaźni/trosce,
- zaangażuj do pomocy inne osoby (rodziców, teściów, przyjaciół) – wg badań im więcej osób pomagających/wspierających kobietę w okresie okołoporodowym, tym lepsze jej zdrowie psychiczne i mniejsze ryzyko wystąpienia depresji.

A to ciekawe...

Badania zespołu endokrynolożki Katherine Wynne-Edwards pokazują, że u świeżo upieczonych tatusiów również dochodzi do subtelnych zmian hormonalnych. Zmiany te dotyczą większego poziomu estradiolu, niższego testosteronu i kortyzolu w porównaniu do mężczyzn, którzy nie wchodzi właśnie w okres rodzicielstwa. Spekuluje się, że zmiany te mają ułatwić mężczyźnie nawiązanie relacji z dzieckiem, wyczuć na jego płacz i motywować do opieki nad nim i mamą.

Tato!

Ciąża partnerki i oczekiwanie na dziecko to dla Ciebie wielkie przeżycie. Razem doświadczacie nadziei, ale też obaw i niepewności. By w pełni przeżyć cud narodzin Twojego dziecka, postaraj się w miarę swoich możliwości uczestniczyć wraz z partnerką w wizytach lekarskich, zajęciach szkoły rodzenia. Poczytaj razem z nią o karmieniu piersią i o podstawowej

opiece nad noworodkiem. Wiedza pomoże Ci szybciej i pewniej wejść w rolę taty oraz efektywniej wspierać ukochaną. Jeszcze ważniejsza od wiedzy jest Twoja pełna obecność podczas ciąży i porodu: wyrozumiałość, realne zainteresowanie partnerką w trakcie ciąży, rozmawianie o swoich oczekiwaniach i uczuciach, czy umiejętność masażu partnerki (zapytajcie o to położną). Wraz z nią możesz również ćwiczyć uważność (patrz ramka) i relaks, żeby „naładować baterie” przed porodem. Ty również możesz potrzebować w tym czasie wsparcia emocjonalnego. Nie wahaj się mówić o swoich odczuciach partnerce. Niech Twoją siłą będzie otwartość i zwracanie uwagi na swoje potrzeby. Wielu mężczyzn przyjmuje postawę „tego silnego”, który zagryzie zęby i wiele zniesie. Przyznanie się przed bliską osobą, że dla Ciebie jest to także niełatwy czas, może dać Wam sposobność do głębszej i budującej rozmowy. Jeśli masz wokół siebie innych ojców, którzy mogą podzielić się z Tobą doświadczeniem, nie wahaj się z tego skorzystać – nie ma to jak wsparcie innych członków watahy. ■

UWAŻNOŚĆ

To świadome, nieoceniające bycie tu i teraz. Pozwala na odciążenie od stresu i zaakceptowanie rzeczy takimi, jakie są. Dzięki niej możesz swobodnie doświadczać sensacji płynących z ciała (które mówią, czy jest zrelaksowane czy zmęczone, rozluźnione czy napięte). Możesz praktykować uważność codziennie skupiając się na wrażeniach ze wszystkich zmysłów, wykonując proste czynności, np. spacerując (zaobserwuj, co widzisz, jakie zapachy czujesz, dotknij trawy, drzewa, poczuj twardość ziemi czy miękkość piasku, poczuj wiatr na twarzy, posmakuj powietrza albo weź łyk wody...). Szczególnie w ciąży i podczas porodu uważność przynosi ukojenie i pewność siebie.

7. TURKUSOWY PORÓD. INICJACJA

IM BLIŻEJ ROZWIĄZANIA, TYM BARDZIEJ CZUJECIE ROSNĄCE PODEKSCYTOWANIE I NIEPOKÓJ. POJAWIA SIĘ WIELE ZNAKÓW ZAPYTANIA:

Czy urodzę tak, jak to sobie wymarzyłam? Czy poradzę sobie z bólem? Czy moje dziecko będzie zdrowe? Czy dam radę towarzyszyć partnerce do końca porodu? Jeśli uczęszczaliście do szkoły rodzenia, to poznaliście fizjologiczne aspekty porodu, jego fazy, techniki oddechowate czy sposoby efektywnego parcia. Poród jest doświadczeniem ekstremalnym, wymaga ogromnego nakładu siły fizycznej i psychicznej przyszłej mamy. Wiele jego aspektów nie poddaje się żadnej kontroli z jej strony, np. to, jak ułożone jest dziecko, ile waży, jak ustawi się jego główka w kanale rodym, jakie predyspozycje fizjologiczne do łatwego porodu ma mama. Są jednakże takie obszary w temacie porodu, na które możesz/ możecie mieć wpływ.

Turkusowy pakiet ochronny, czyli jak zadbać o rezyliencję przed porodem i w jego trakcie.

Narodziny (w) bliskości

Wiele par staje przed dylematem: czy rodzic razem? Jako przyszła mama, ale nadal jednak partnerka swojego mężczyzny, możesz obawiać się, że zobaczy Cię on z zupełnie innej strony, tej czysto fizjologicznej, w bólu,

krwi i pocie. Możesz odczuwać wstyd i zażenowanie albo mieć przekonanie, że w tej sytuacji „sama poradzisz sobie najlepiej”. Jako przyszły tata możesz lękać się widoku krwi i czuć bezradność w obliczu bólu partnerki. Możesz obawiać się o zdrowie i życie partnerki i dziecka, a także tego, że widok fizjologicznych aspektów porodu zmieni niekorzystnie obraz seksualny partnerki. Te obawy są zupełnie naturalne. Decyzja o wspólnym porodzie powinna być podjęta z uwzględnieniem Waszych potrzeb i lęków, a za sprzymierzeńców w tym procesie weźcie wolny wybór i empatię. Standardy opieki w szpitalu nie zapewniają obecności kogoś z personelu przy rodzącej kobiecie przez cały poród, zezwalają zaś na obecność bliskiej osoby przy porodzie. Warto z tej opcji skorzystać, bez względu na to, czy zdecydujecie się na wspólny poród czy też przyszła mama wybierze inną osobę towarzyszącą (mamę, kuzynkę, przyjaciółkę, doule). Taka osoba może zadbać o kobietę od strony fizycznej: pomóc dopełnić formalności przed porodem, podać napój, zrobić masaż, zawołać położną, gdy jest potrzebna, itp. Bliskość kogoś zaufanego, kto darzy rodzącą miłością i jest gotowy do opieki, daje bezcenne narzędzie do zmniejszania bólu porodowego. Przełomowe badania dr Sue Johnson i jej zespołu nad przywiązaniem u osób dorosłych pokazują, że doznania bólowe realnie się zmniejszają, gdy za rękę trzyma nas ktoś, z kim czujemy pozytywną, emocjonalną więź.



PRZED PORODEM... ĆWICZ RELAKS

Wchodzenia w stan odprężenia można się nauczyć! Próbuj medytacji (choćby 10-minutowych raz dziennie), zwolnij i zrób przestrzeń na pojawienie się dziecka. Stan relaksu podczas porodu pozwala na efektywne skurcze macicy i zmniejsza odczucia bólowe.

Narzędzia psychologiczne radzenia sobie z bólem

Hypnobirthing - to metoda radzenia sobie z wyzwaniem porodu (w tym także z bólem). Wspiera mamę w zaufaniu swojej intuicji, ciału i naturalnym procesom psychofizycznym pomagającym w wydaniu na świat dziecka. Głównym założeniem tej metody jest zdolność kobiety do naturalnego porodu bez lęku, który nasila ból. Obejmuje między innymi naukę efektywnego oddychania, wprowadzania się w stan głębokiej relaksacji czy pozytywnych wizualizacji. W dużej mierze opiera się na uważności na swoje ciało. Partner porodowy może również zaangażować się w pomaganie mamie w afirmacjach czy oddychaniu

Joga – jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych spróbuj ćwiczeń jogi prenatalnej. Regularnie wykonywane ćwiczenia mogą pomóc przygotować ciało i psychikę do porodu oraz osiągnąć stan relaksu.

Kawałek domu w szpitalu – zabierz ze sobą drobne przedmioty, które pomogą Ci osiągnąć

stan relaksu podczas porodu/pobytu w szpitalu – wyciszającą Cię muzykę, olejki zapachowe lub ulubiony balsam, poduszkę, matę do jogi, zdjęcia, świeczkę lewową... Możesz też zabrać

BÓL

To sensacja nie tylko fizyczna, ale też umysłowa i emocjonalna. To, jak odczuwamy ból w pewnej mierze zależy od tego, jak go ocenimy. Spróbuj spojrzeć na ból porodowy jako na drogę do spotkania się z Twoim dzieckiem, odczucie, które prowadzi Cię przez poród narasta, szczytuje i opada. Ból podczas porodu nie jest permanentny. Wykorzystaj przerwy między skurczami na spokojny oddech, tyk wody, przytulenie się do partnera porodowego. Nie jesteś w stanie przewidzieć, jak będziesz odczuwać sensacje bólowe podczas porodu, ale to, co możesz zrobić wcześniej, to nauczyć się efektywnego oddechu i relaksacji.

ze sobą zdjęcia ważnych dla Ciebie osób i przygotować sobie wzmacniające afirmacje.

Otwórz się na to, że poród jest procesem

Poszukaj w sobie akceptacji

Możesz mieć pewne oczekiwania co do przebiegu Twojego porodu i czuć zawód, jeśli coś pójdzie niezgodnie z nimi (np. założyłaś, że urodzisz naturalnie, ale poród zakończył się cesarskim cięciem, bądź przeciwnie - lekarze nie przychyliłi się do Twojej prośby o cesarkę). Spróbuj z akceptacją przyjmować to, co dzieje się podczas narodzin Twojego dziecka, przyniesie to spokój Tobie, partnerowi i dziecku. Bądź elastyczna i pamiętaj, że jeśli coś pójdzie zupełnie inaczej, niż to planowałaś, nie będzie to porażka. Bądź wyrozumiała i dobra dla siebie. Kieruj swoją uwagę na to, co udało Ci się zrobić, dostrzeż swoją siłę i starania. Możesz być dumna z siebie bez względu na to, czy Twój poród trwał 3 czy 22 godziny, czy korzystałaś z leków przeciwbólowych, czy miałaś cesarkę, czy też doświadczyłaś naturalnego porodu. W porodzie aktywnie bierzesz udział Ty, ale i Twoje dziecko – ono też decyduje o tym, jak poród przebiega.

Pozwól sobie na wrażliwość

Poród wyzwala istną kaskadę hormonalną, co w znaczącym stopniu wpłynie na Twoje samopoczucie i nastrój. Po tak ogromnym wysiłku potrzebujesz ukojenia ciała i emocji. Zanim dojdiesz do równowagi możesz czuć się rozchwiana i podatna na zranienie. Przyjmij to ze spokojem i uważnością - tak właśnie otwierają się wrota do nawiązania relacji z maleńką istotą, którą właśnie wydałaś na świat.

To czas kiedy organizm przeżywa przemianę, ważny czas. Dowiedz się, czym jest połóg i co może przynieść ukojenie po porodzie. Nie daj się zaskoczyć fizjologicznym objawom połogowym.

Kobiety czasem pomijają ten temat, ale jeżeli będziesz chciała uzyskać informacje i wsparcie, na pewno je znajdziesz! Zaakceptuj stan, którego nie znasz, który jest nowy. To, co nowe wyłania się czasem z chaosu i lęku.

Szukaj wsparcia

Każda mama potrzebuje w tym czasie bezwarunkowego wsparcia i uznania dla jej wyczynu. Bez względu na to, czy poród odbył się drogą naturalną czy przez cesarskie cięcie, ze znieczuleniem czy bez, każda nowa mama pragnie usłyszeć – JESTEŚ WIELKA. Daj się rozpieścić kwiatami, podarunkami i radością bliskich. Jeśli nie masz obok siebie takiego wsparcia, borykasz się ze wspomnieniami trudnego porodu, bądź czujesz się samotna, poszukaj profesjonalnej pomocy psychologicznej. Możesz też napisać na ścianie wielkimi literami „Jesteś Wielka! Dzięki Tobie jestem Ja” – tak na pewno napisałoby Twoje dziecko, gdyby potrafiło. Pamiętaj, że po porodzie może wesprzeć Ciebie położna. Dookoła kobiet są zawsze inne mądre kobiety gotowe pomóc. Tak zawsze było, jest i będzie... Czasem warto rozejrzeć się dookoła.

Poznaj swoje prawa

Wesprzyj swoją porodową pewność siebie, zaznajamiając się z prawami kobiety rodzącej na sali porodowej i w szpitalu w ogóle. Niech zrobi to również osoba towarzysząca Ci w porodzie. Na każdym etapie porodu, który jest tak ważkim i doniosłym rodzinnym wydarzeniem, możecie żądać uwzględniania ustawowych praw i przywilejów. Dotyczą one między innymi poszanowania Twojej godności i intymności, informowania Cię o procedurach medycznych i dostępnych farmakologicznych metodach łagodzenia bólu. Masz prawa, korzystaj z nich! Informacje możecie czerpać np. ze strony fundacji Rodzić Po Ludzku (www.rodzicpoludzku.pl) ■

8. EMOCJE W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM

PODZAS CIĄŻY, PORODU I W OKRESIE PO URODZENIU DZIECKA WPŁYW NA TWOJE SAMOPOCZUCIE I EMOCJE NIEWĄTPLIWIE MAJĄ ZMIANY W POZIOMACH HORMONÓW (PROGESTERONU, ESTROGENÓW, PROLAKTYNY, OKSYTOCYN, ENDORFIN), ZMIANY FIZYCZNE (CIAŁO ZACZYNA WYGLĄDAĆ INACZEJ) I SPOŁECZNE (REZYGNACJA Z PRACY, ZMIANA W RELACJACH ZE ZNAJOMYMI).

Jest to czas obfitujący w skrajne i skomplikowane emocje. Przetwarzasz milion nowych informacji, rezygnujesz z wielu starych przyzwyczajeń, a w ich miejsce pojawiają się nowe odpowiedzialności. Możesz mieć poczucie utraty stuprocentowej kontroli nad sobą, szczególnie w obszarze fizycznym (bo przecież nie jesteś w stanie zdecydować o tym, ile przytyjesz w ciąży lub jak szybko wrócisz do formy po porodzie). Wahania nastroju, wybuchy złości czy lęk to nie mit, ale rzeczywistość wielu kobiet w ciąży i po porodzie. Dobrym pomysłem jest rozmowa z partnerem o tym, jakie emocje mogą pojawić się u Ciebie w okresie okołoporodowym i wraz z nim znalezienie strategii, które Wam pomogą, gdy uczucia te zaczną dominować w Waszej relacji.

Niektóre emocje, które mogą pojawić się w okresie okołoporodowym:

Radość – wiadomość o ciąży, kiedy jest ona planowana i wyczekiwana często przynosi uczucie szczęścia i radości. W ciąży

przebiegającej bez komplikacji spokój i poczucie satysfakcji nadal mogą Ci towarzyszyć. Szczególny rodzaj radości, a wręcz ekscytacji (EUSTRES) pojawia się po porodzie, co wiąże się z nawiązywaniem emocjonalnej więzi pomiędzy matką i dzieckiem. Pamiętaj jednak, że każda kobieta będzie to przeżywać ze specyficzną sobie intensywnością i w zróżnicowanym czasie.

Złość – może pojawić się w intensywniejszej niż dotąd postaci ze względu na zmiany hormonalne w Twoim ciele. Możesz się z tego powodu czuć mniej pewnie, jakbyś „utraciła kontrolę”. Możesz doświadczać uczucia rozżalenia, niechęci z powodu dyskomfortu fizycznego, który jest dla Ciebie czymś zupełnie nowym. Złość może też wypluwać z przymusowego ograniczenia aktywności, spowodowanego np. przez komplikacje ciążowe, kiedy to zmuszona jesteś leżeć czy prowadzić „oszczędzający” tryb życia. Złość to jednak również emocja o dużym potencjale energetycznym, możesz to wykorzystać w aktywności fizycznej (w granicach zdrowego rozsądku i wg wskazań lekarskich).

Złość może pojawić się podczas porodu, kiedy trudno znieść nasilające się skurcze. Zupełnie naturalne jest odczuwanie złości po narodzinach dziecka. Czasem idzie ona w parze z bezsilnością, kiedy dziecko wymaga opieki 24 godziny na dobę, a Ty czujesz, że tracisz swoją niezależność, wydaje Ci się, że jesteś na skraju wyczerpania lub nie masz możliwości w normalnym trybie zaspokoić swoich



podstawowych potrzeb. Jeśli takie uczucia towarzyszą Ci bardzo często lub zaczynają Cię przytłaczać swoją intensywnością, warto porozmawiać z bliskimi lub z profesjonalistą.

Strach i lęk – te emocje mogą nasilić się w okresie perinatalnym (okołoporodowym). Obawa o zdrowie dziecka, przebieg porodu czy lęk przed zmianą dotychczasowego życia towarzyszą wielu mamom. Przerzącać może moment wyjścia z bezpiecznego szpitala z małym, bezbronnym dzieckiem. Możesz

obawiać się tego, czy poradzisz sobie w roli mamy. W końcu jest to coś, czego nigdy wcześniej nie robiłaś, co znasz z obserwacji i opowieści.

Życzliwa i ciepła relacja z bliskimi, rozmowa z położną i ginekologiem powinna złagodzić te odczucia. Bezcenny jest też kontakt z innymi mamami, które przechodziły przez podobne etapy. Będąc w ciąży, słuchaj „dobrych” historii porodowych, które podniosą Cię na duchu i dodadzą odwagi. Warto czasem

odmówić wystuchania dramatycznej opowieści z porodówki, która niewiele wniesie w Twoją gotowość do wydania na świat potomka. Jeśli natężenie lęku przekracza granice Twojej tolerancji, poszukaj wsparcia z zewnątrz.

Silny lęk przed porodem to **tokofobia** – jest klasyfikowana jako zaburzenie psychiczne i wymaga terapii. Dotyczy ona coraz większej ilości kobiet, może mieć związek z doświadczeniami z dzieciństwa i okresu dojrzewania, ale także powstać wtórnie, po traumatycznym porodzie. Jeśli podejrzewasz u siebie tokofobię, zgłoś się do psychologa/i lub psychiatry. Zaburzenie to można z powodzeniem leczyć.

Wstyd – może pojawić się szczególnie podczas pobytu w szpitalu i podczas porodu, a wynikać z konieczności obnażenia się przed personelem medycznym, inwazyjnych badań czy poczucia

bezbronności. Podejście do kobiety rodzącej wymaga szczególnej delikatności i ostrożności ze strony położnych i lekarzy, co niestety nie zawsze jest bezdyskusyjnym standardem. Pamiętaj o swoich prawach na sali porodowej. Zarówno Ty jak i Twój partner możecie prosić położną lub lekarza o przedstawienie się, wytłumaczenie Wam, jakie badania i procedury będą wykonywać, o to, by w miarę możliwości trzymano się planu porodowego (możecie np. poprosić o przygaszenie światła, mówienie przez personel ściszym głosem).

Stres – podczas ciąży jako stresujące możesz oceniać wizyty lekarskie, wyzwania w pracy, które do tej pory nie sprawiały Ci problemu, relacje z partnerem czy rodziną. Wiele świeżo upieczonych mam nie ma pewności, co do tego, jak będzie wyglądał ich powrót do pracy. Kobietom może być trudno pogodzić rolę mamy z presją spełniania się w roli zawodowej czy po

prostu z koniecznością zarabiania pieniędzy. Dodatkowo, jeśli stawiasz sobie ambitne, trudne do pogodzenia cele, każdy wybór w tym przypadku obarczony jest potencjalnym poczuciem zawodu i winy. Wahania w tym obszarze mogą wywołać silny stres a nawet prowadzić do depresji.

Bliska rodzina często zalewa mamę pytaniami o stan zdrowia i termin porodu („Jeszcze nic? Żadnych skurczów?”), co może podnosić poziom hormonów stresu. Źródłem stresu może też być oczekiwanie od siebie szybkiej adaptacji do roli mamy, czy chęć bycia „perfekcyjną mamą i panią domu”, „fit mamą”, czy też „sexy mamą”. Po powrocie do pracy trudne i stresujące może być także spełnianie dotychczasowych wymogów, które zależne są od naszej mobilności i dyspozycyjności. Opieka nad małym dzieckiem rzutuje często na naszą punktualność czy możliwość wykonania jakiegoś zadania w założonym czasie, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z kolejnymi skokami rozwojowymi dziecka lub chorobami, powodującymi konieczność pozostania z nim w domu.

W tym czasie warto mieć „z tyłu głowy” jedno ważne słowo: „odpuść”. Nic nie musisz. Wszystko ma swój dobry czas i tempo. Nie ma dwóch takich samych ciąży, dwóch identycznych porodów czy dzieci. Sama zdecyduj, co dla Ciebie, dziecka i partnera jest najlepsze.

Miłość – miłość, zaangażowanie, intymność i pożądanie są mocno związane z hormonem oksytocyną, nazywaną „hormonem miłości”. To oksytocyna powoduje skurcze macicy w trakcie porodu, jest też obecna u mamy i u dziecka po porodzie, umożliwiając laktację i torując drogę do przywiązania – delikatnego i bardzo ważnego procesu nawiązania więzi między mamą a dzieckiem. Naturalny, wolny od lęków poród wpływa pozytywnie na intensywność rozkoszowania się bliskością z dzieckiem zaraz po jego narodzinach.

Uczucie to porównywać można do miłego upojenia kontaktem z drugą osobą. Niektóre mamy po porodzie są „jak nakręcone”, nie mogą spać, czują się, jakby unosiły się nad ziemią. Jeśli podczas porodu wystąpiły komplikacje, poród odbył się przez cesarskie cięcie lub pojawiły się inne medyczne procedury, proces nawiązania więzi może spowolnić. Wiele mam martwi się, że nie czuje od razu obezwładniającej miłości do dziecka. W takim przypadku spój, czas, odsunięcie na bok wszystkiego, co wpływa negatywnie (w tym własnych, krytycznych wobec siebie myśli) może mieć zbawienny wpływ na mamę i dziecko.

Smutek – zawiedzione oczekiwania i nadzieje mogą przyczyniać się do smutku w tym okresie Twojego życia. Wiele życiowych wydarzeń nagle przestaje zależeć wyłącznie od Ciebie, co może zabarwiać Twój nastrój „na niebiesko”. Szczególnym zjawiskiem, które znają wszyscy rodzice, jest wyjątkowa wrażliwość na krzywdę w ogóle, która pojawia się w ciąży lub po narodzinach dziecka. Są mamy, które przyrzekają, że zdarza im się płakać po obejrzeniu reklamy czy usłyszeniu piosenki dla dzieci. Smutek może więc być w tym przypadku emocją, która ułatwia dziecku dostęp do naszego serca.

Żal – może pojawić się szczególnie po porodzie, na wczesnym etapie rodzicielstwa, kiedy to czujesz, że Twoje skupienie na dziecku i jego potrzebach powoduje, że nie masz czasu dla siebie, na utrzymywanie kontaktów ze znajomymi, na bycie „dawną sobą”. Swoboda w decydowaniu o tak prozaicznych rzeczach, jak przebieg Twojego dnia czy godziny snu, nagle stać się mogą wytęsknionym luksusem. W zamian pojawiają się oczywiście nowe pozytywne uczucia, co jednak nie zmienia faktu, że nie ma powrotu do dawnego życia. Żal jest więc uczuciem jak najbardziej uzasadnionym w tym czasie. ■



9.

DEPRESJA W OKRESIE CIĄŻY I PO PORODZIE

ANIA, 35 LAT

„Zawsze byłem bardzo pewną siebie i wesołą osobą. Pierwszą ciążę i poród przeszedłem bardzo dobrze. Nie miałem żadnych obaw co do drugiej ciąży, uważałem, że dobrze mi wychodzi bycie mamą. Jedyny minus, to taki, że mąż nie chciał drugiego dziecka, „wpadliśmy”. Długo nie mógł tego zaakceptować. Czułem się zostawiona sama sobie. Przestało się między nami układać. Rodziłem sama, mąż zawiązał mnie tylko na porodówkę. Dziwne rzeczy zaczęły się ze mną dziać po powrocie do domu. Byłem pewny, że stanie mu się krzywda. Nagle nie umiałem zająć się synkiem, bałem się, że sobie nie radzę. Z tego okresu najbardziej pamiętam, że leżę w łóżku z małym i płacząc. Zupełnie nie wiem, jak starszej córce udało się to znieść. Gdyby nie przyjaciółka, która pomagała mi w domu, to nie wiem, jak byśmy przetrwali. Moi rodzice już wtedy nie żyli. Dopiero teraz wiem, że to, co przeżywałem to nie była moja nieudolność tylko depresja. Może byłoby inaczej, gdybym wtedy podjęła leczenie....”

POWSZECHNIE UWAŻA SIĘ CIĄŻĘ ZA STAN RADOSNY, NIEJAKO OBJĘTY IMMUNITETEM OD ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH. BYWA, ŻE KOBIECIE CIĘŻARNEJ CZY ŚWIEŻO UPIECZONEJ MAMIE ODMAWIA SIĘ PRAWA DO PRZEŻYWANIA SMUTKU - W KOŃCU NA ŚWIECIE MA POJAWIĆ SIĘ DZIECKO, KWINTESENCJA SZCZĘŚCIA I POWODZENIA.

Ciąża i poród to jednakże tak znamienne życiowe zmiany, że wiąże się z nimi większe ryzyko zaburzeń psychicznych. Dla wielu kobiet ciąża i macierzyństwo w sposób znaczący zmieniają kurs w relacjach z partnerem, przyjaciółmi, w pracy, a nawet hobby.

Wszyscy powinniśmy sobie uświadomić, jak ogromnym wysiłkiem dla ciała i psychiki kobiety jest wejście w macierzyństwo. I że oprócz przejmująco ciepłych i upajających momentów, będą też w tym czasie i te trudniejsze. Depresja może pojawić się w trakcie ciąży, zaraz po porodzie, a nawet wiele miesięcy po nim. Może być sygnałem przeciążenia psychiki i ciała, ważnym postaćem, który chce przekazać nam informację o nas samych i naszym życiu. Może też pojawić się „zupełnie znikąd”.

Na depresję w czasie ciąży zapada ok.20% kobiet. Depresja poporodowa dotyka 1 na 5 kobiet i 1 na 10 mężczyzn.

Jak odróżnić depresję od obniżonego nastroju?

	Przygnębienie	Depresja
Jak się czuje?	Jestem przygnębiona, smutna, złościę się, „mam doła”; Zdarza mi się płakać; Czasem czuję, że nie mam już siły, szczególnie, gdy wiele dzieje się dookoła.	Jest mi wszystko jedno, czy żyję, czy nie; Mój nastrój jest bardzo obniżony; Czuję się bardzo zmęczona, nie mogę odpocząć; Źle sypiam; Często czuję się porytowana albo zła; Wszystko mnie drażni; Moje dziecko/ciąża jest mi obojętne/a; Nie mam apetytu bądź przeciwnie – jadłabym cały czas; Jestem niespokojna; Ciągłe płacząc, czasem bez powodu; Czuję się spowolniona; Czuję się bezwartościowa; Mam nieustanne poczucie winy; Mam problem z podejmowaniem decyzji; Trudno mi swobodnie wyrazić swoje myśli; Mam myśli o skrzywdzeniu dziecka, rodziny; Bardzo boję się, że coś złego przydarzy się mi albo dziecku; Myślę o śmierci lub samobójstwie.
Jak długo to trwa?	Kilka godzin, dni, do dwóch tygodni. Mój nastrój wraca do normy, gdy sytuacja zmienia się na lepsze.	Ponad dwa tygodnie. Nie mogę otrząsnąć się z tego nastroju, nie opuszcza mnie.
Czy to może być depresja?	Jeśli czujesz się przygnębiona, gdy wydarzy się coś smutnego, złego, ale Twój nastrój wyrównuje się, kiedy przyczyna mija, prawdopodobnie doświadczasz obniżonego nastroju.	Jeśli odczuwasz smutek przez ponad dwa tygodnie, możesz doświadczać lekkiej depresji. Jeśli czujesz oprócz smutku zdesperowanie i rozpacz przez ponad dwa tygodnie to prawdopodobnie duża depresja.

BABY BLUES, A DEPRESJA

Baby blues to szczególny rodzaj obniżonego nastroju, który najczęściej pojawia się około 5-6 dnia po porodzie w okolicach nawału mlecznego. Może trwać od 10 dni do miesiąca. Jest to inny rodzaj zaburzenia, odróżniany od przygnębienia. Dotyczy aż 50-80% kobiet. Świeżo upieczona mama może mieć wahania nastroju, odczuwać duże zmęczenie, być płaczliwa i rozdrażniona. Do płaczu może doprowadzić ją nawet najdrobniejsza rzecz... Baby blues znacząco rzutuje na postrzeganie siebie w roli mamy, kobieta może mieć myśli o tym, że „nie nadaje się na matkę”, „nie radzi sobie”. Tymczasem są to normalne uczucia, które z czasem mijają. Bywa, że baby blues przeradza się w depresję.

Depresja czy przygnębienie?

Depresja może odbierać Ci energię do życia, cieszenia się, motywację do działania. Możesz postrzegać się negatywnie, widzieć świat w czarnych barwach i nie widzieć nadziei na przyszłość. Depresja w okresie ciąży i macierzyństwa jest szczególnie dotkliwa i wpływa mocno na relację z partnerem i dzieckiem. Wszyscy dookoła oczekują od mamy czystego szczęścia. Jeśli jednak towarzyszy Ci depresja, radość wydaje się być odległą, egzotyczną wyspą.

Depresja to nie to samo co obniżony nastrój. Możemy mieć gorsze samopoczucie psychiczne, gdy doświadczamy komplikacji w ciąży czy problemów zdrowotnych maluszka po urodzeniu, nastrój jednak podnosi się kilka godzin lub dni po tym, jak sytuacja ulega poprawie. Z depresją jest inaczej. Te uczucia nie ulegają zmianie, zaczynają pojawiać się inne dolegliwości – problemy z apetytem, snem, poczucie bezsilności, poczucie wyobcowania.

Możliwe przyczyny depresji

Chemia – zmiany nastroju zależą od przesunięć w przekaźnictwie neuronalnym. Pewien wpływ na to mogą mieć wahania poziomu hormonów w okresie ciąży i połogu.

W depresji dodatkowo poszczególne neuroprzekaźniki wykazują się mniejszą aktywnością. Ryzyko depresji w ciąży czy połogu rośnie u osoby, która depresji doświadczyła wcześniej w swoim życiu. Depresja w ciąży predestynuje do pojawienia się jej w okresie poporodowym.

Trudne sytuacje – depresja zaczyna się często trudnościami w poradzeniu sobie z konkretną sytuacją. Mogą to być: trudności w trakcie ciąży, przeciążenie obowiązkami zawodowymi i domowymi, trudna relacja z partnerem lub zerwanie z nim więzi, konflikty rodzinne, lęk o ciążę, ciężki poród, komplikacje poporodowe, brak wsparcia, niechciana ciąża.

Kobiety w okresie okołoporodowym w większym stopniu doświadczyć mogą też społecznej izolacji – w przypadku, gdy np. zmuszone są leżeć w trakcie ciąży, ale także gdy pozostają w domu z malutkim dzieckiem i ograniczeniu ulega ilość i jakość kontaktów ze „światem zewnętrznym”. Gdy nasze życie zaczyna ograniczać się do czterech ścian, wiele małych dotąd smutków i negatywnych zdarzeń nabrąć może niezdrowo wielkich rozmiarów.

Emocje – uczucie smutku związane z konkretną sytuacją może się w nas zakotwiczyć na dłużej, a nawet utorać drogę bardziej intensywnym

uczuciom, jak rozpacz czy silny lęk. Mamy napotykające na swojej drodze depresję poporodową mówią o trudności w nawiązaniu relacji z dzieckiem, co zdarza im się komunikować: „Chyba nie kocham swojego dziecka, co ze mnie za matka”. Silna depresja może skutecznie przygniatać wszelkie uczucia, zwrótnie dając matkom poczucie winy i rozpacz z powodu zawiedzionych własnych wyobrażeń o byciu dobrą mamą. Dodatkowo depresja wpływa na sposób postrzegania siebie i świata – ubiera wszystko w czarne barwy, odbierając nadzieję na poprawę. Może to dać początek błędnym kołom depresji, kiedy to coraz trudniej przerwać negatywne myśli i uczucia, a depresja zwiększa swoje wpływy.

Myśli – to, w jaki sposób myślisz o sobie i o świecie w ogóle, w znaczącym stopniu wpływa na Twoje samopoczucie. Depresja może nasilić negatywne myśli, zdominować

postrzeganie innych ludzi i obraz siebie. Oto niektóre pułapki myślowe, które zastawia na nas depresja:

- Nierealistyczne, negatywne myślenie o danej sytuacji: wyolbrzymiam to, co negatywne, ignoruję to, co pozytywne. Widzę tylko pesymistyczną wersję wydarzeń;
- niesprawiedliwe, negatywne postrzeganie siebie: nie wierzę, że może mi się przytrafić coś dobrego. Jestem bardzo krytyczna wobec siebie. Negatywnie oceniam swoje umiejętności, charakter;
- Negatywne postrzeganie przyszłości: nic dobrego mnie nie czeka. Wszystko czego się podejmę, zakończy się fiaskiem;
- Koncentracja na negatywnych wydarzeniach z przeszłości: nigdy mi nic nie wychodziło, zawsze byłam beznadziejna.



CO ROBIĆ JEŚLI MASZ MYŚLI O SKRZYWDZENIU SIEBIE LUB DZIECKA?

Depresja oddziałuje negatywnie na nasze myślenie. Myśli o zrobieniu krzywdy dziecku lub sobie mogą być szczególnie dewastujące. Jeśli ich doświadczasz, nie wahaj się i od razu umów się na wizytę do psychologa lub psychiatry lub zadzwoń na numer telefonu zaufania:

Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu :

61 192 88 lub 61 835 49 04

od poniedziałku do piątku 19.00 – 7.00,
w soboty od godz. 15.00 nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00
w dni świąteczne całą dobę

Numery telefonów do innych Centrów Interwencji Kryzysowej w Wielkopolsce:

Bonifraterski Ośrodek Interwencji Kryzysowej	(0-65) 573-90-00	Piaski
Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Krotoszynie	602-384-357	Krotoszyn
Centrum Interwencji Kryzysowej	(0-62) 767-72-73	Kalisz
Punkt Pomocy Kryzysowej	(0-67) 216-21-64	Trzcianka
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	(0-65) 529-98-65	Leszno
Punkt Konsultacyjno-Interwencyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	(0-61) 841-07-22	Poznań
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	(0-62) 732-07-54	Ostrzeszów
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	(0-61) 815-03-63	Kobylnica
Ośrodek Potradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Koninie	512-493-486	Ślesin

Badania wskazują, że część ojców doświadcza epizodu dużej depresji w przeciągu pierwszego roku życia dziecka. W grupie ryzyka znajdują się szczególnie ojcowie borykający się z problemami z pracą czy nadużywający alkoholu lub narkotyków. Ryzyko depresji wzrasta u ojców, którzy mieli depresję wcześniej, byli świadkami bardzo trudnego porodu, ale też u ojców, których wizja tacierzyństwa rozmija się z rzeczywistością.

Możesz mieć depresję jeśli:

- jesteś drażliwy, wszystko Cię złości bardziej niż dotychczas,
- trudno Ci zajmować się dzieckiem, masz problem z okazywaniem mu czułości, a wręcz jesteś wobec niego oschły bądź szorstki,
- nic Cię nie cieszy, łącznie z rzeczami, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność,
- straciłeś ochotę na seks,
- brakuje ci motywacji, energii, czujesz się zmęczony,
- jesteś smutny, przygnębiony lub obojętny,
- masz problem z koncentracją, źle sypiasz.

DEPRESJA TATY



JEŚLI DOŚWIADCZYŁAŚ/EŚ LUB DOŚWIADCZASZ DEPRESJĘ W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM PAMIĘTAJ:

Dla depresji wszyscy są równi. Dobrym rodzicom również się przytrafia.

Jeśli depresja była obecna w Twoim życiu bądź występowała u członków rodziny, warto przedyskutować to ze swoim lekarzem.

Depresja może być sygnałem do zwiększenia dbałości o siebie i swój komfort psychofizyczny.

Depresja może być impulsem do zgłębienia siebie, zrozumienia mechanizmów, które nami powodują.

Od Ciebie zależy, jak będziesz postrzegać siebie i świat, mimo, że depresja może twierdzić inaczej.

Nie ma „dobrych” i „złych” emocji. Akceptacja wszystkich odcieni emocjonalnych może dać początek wyjścia z cienia depresji.

Pomyśl do jakiego obszaru Twojego życia depresja nie ma wstępu. Na jakiś czas intensywnie skup się na tym obszarze – działaj w nim, rozwijaj się – nawet jeśli jest to „jedynie” sztuka chodzenia z wózkem do parku, gotowanie, sport czy nauka włoskiego.

Z depresją można skutecznie walczyć. Pomocy udzielić mogą psycholog z wykształceniem psychoterapeutycznym i/lub psychiatra.



10. JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA OD NARODZIN?

ZAPYTALIŚMY ANNĘ GROTH,
PSYCHOLOGA KLINICZNEGO,
SPECJALISTĘ DS. TRAUMY, JAK
ROZWIJAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ
DZIECKA. JAK Z PERSPEKTYWY
PRAKTYKA, SPECJALISTY PRACUJĄCEGO
Z RODZINAMI I DZIEĆMI, ROZUMIEĆ TO,
CZEGO POTRZEBUJE MAŁY CZŁOWIEK.

Poniżej efekt rozmowy...

Otoczają nas nowe technologie i możliwości, szybki wzrost gospodarczy, ruch. Nie istnieją jeszcze zawody, które za jakiś czas będą wykonywane przez małe teraz dzieci. Badacze przewidują, że w przyszłości będą one kilkakrotnie zmieniać pracę, miejsce zamieszkania, kierunek rozwoju zawodowego. Człowiek będzie musiał radzić sobie z nowymi zadaniami i zmianami. Czego więc potrzebuje maluch dzisiaj, kiedy pojawia się na świecie?

Rodzice coraz częściej pytają o to, jak wspierać rozwój dziecka i jak nie dać się uwieść wizji idealnego dziecka i idealnego rodzica? Jak zaufać sobie, kiedy pojawia się na świecie mały człowiek i jak w nadmiarze informacji, porad i trendów nie zgubić się i nie stracić z oczu tego, co najważniejsze? Jak wspierać dziecko, żeby było odporne psychicznie i gotowe do dalszego rozwoju?

W okresie dzieciństwa kształtują się podstawy odporności psychicznej; tu ma początek

to, co nazywa się poczuciem skuteczności i samokontroli.

Zacznijmy od początku. Dziecko potrzebuje dobrego przyjęcia przez swoich rodziców i przez rodzinę - z miłością i szacunkiem. Początkowo rodzice widzą w dziecku siebie, dopatrują się podobieństw do przodków. Dziecko dopiero stopniowo zaczyna być widziane jako odrębna istota. Nowy człowiek czuje i doświadcza świata całkiem po swojemu i już od pierwszych dni życia potrzebuje uważnego dorosłego, który potrafi rozpoznać i zaspokoić jego potrzeby, odczytać to, co się z nim dzieje.

Podczas codziennego kontaktu, zaspokajając podstawowe potrzeby dziecka, dorośli umacniają w nim przekonanie, że świat jest przewidywalny i człowiek może w nim znaleźć dobre doświadczenia, przyjemność. Karmienie, uspokajanie, przewijanie, pielęgnacja to czas budowania więzi - podstawy jego przyszłych relacji z innymi. Spojrzenie rodzica, uśmiech, czuły dotyk sprzyjają budowaniu dobrego kontaktu ze swoim ciałem, z sobą samym i z innymi ludźmi.

Więź pomiędzy mamą a dzieckiem buduje się najintensywniej w ciągu pierwszych trzech lat życia dziecka. Ośmiomiesięczne niemowlę płacze i protestuje, kiedy jego mama oddala się od niego, co wskazuje na istnienie wczesnej więzi. Jakość kontaktu z opiekunami przekłada się na rozwój mózgu dziecka. Badania

pokazują, że kiedy dziecko jest uspokajane, tulone, stężenie hormonów stresu w mózgu się zmniejsza, dziecko lepiej się rozwija, szybciej wraca do równowagi i jest spokojniejsze. Poczucie bezpieczeństwa zapewnia więc dorosły, który potrafi dostrzegać potrzeby dziecka, reagować na nie adekwatnie, spokojnie i z wielką uważnością.

Podczas codziennego kontaktu, zaspokajając podstawowe potrzeby dziecka, dorośli wzmacniają w nim stopniowo przekonanie, że świat jest przewidywalny i może w nim znaleźć dobre doświadczenia, przyjemność. Karmienie, przewijanie, pielęgnacja to czas budowania więzi, która jest podstawą jego przyszłych relacji z innymi. Spoglądanie na siebie, uśmiech, czuły dotyk budują poczucie dobrego kontaktu ze swoim ciałem, z sobą samym i z innymi ludźmi.

Jednym z filarów odporności psychicznej dziecka, a potem dorosłego, jest regulacja emocji. Oznacza ona zdolność do inicjowania, utrzymywania i modulowania emocji, ich intensywności i ekspresji. Pozwala dobrze radzić sobie ze stresem, sytuacjami, kiedy coś nam się nie udaje, czy wyzwaniem dnia codziennego.

Skuteczna regulacja emocji nie oznacza tylko umiejętności do zastąpienia negatywnych emocji pozytywnymi, czy neutralnymi, ale też do współodczuwania z innymi trudnych emocji i empatii.

Małe dziecko nie rodzi się z umiejętnością do regulacji emocji. Wystarczy spojrzeć na dwulatka, który w jednej minucie cieszy się z zabawy, by w kolejnej rzucić się na podłogę w akcie rozpacz. Jego ekspertyza w zakresie radzenia sobie z zalewającymi go uczuciami ogranicza się do ssania kciuka, wycofania czy unikania kontaktu. Dzieje się tak, gdyż dziecko przychodzi na świat z bardzo niedojrzałym układem nerwowym. Jego mózg prosi się o stymulację, poszukuje pozytywnych interakcji z dorosłymi i ze światem od narodzin. Bez tego nie jest w stanie się rozwijać.

Dzieci skutecznie mogą uczyć się regulować swoje emocje, obserwując rodziców i najbliższe otoczenie. Dobrze obrazują to badania nad grupą dzieci z rumuńskich domów dziecka, które zostały adoptowane przez kompetentne rodziny. Ich zdolność do regulowania afektu

Blisko od samego początku – pierwsze godziny po narodzinach można od razu wykorzystać na intensywne budowanie więzi z dzieckiem. Kontakt skóra do skóry daje dziecku poczucie bezpieczeństwa poprzez znajomy zapach mamy, rytm bicia jej serca, głos i ciepło. Temperatura ciała mamy potrafi dostosować się do temperatury ciała dziecka – ogrzać je, kiedy jest wychłodzone, schłodzić kiedy jest przegrzane. Karmienie piersią w pierwszej godzinie dodatkowo koi dziecko, a siara, czyli pierwsze mleko matki zawiera wysoką ilość leukocytów i przeciwciał odpornościowych. Bliskość sprawia, że obydwójce – i mama i dziecko szybciej dochodzą do siebie po porodzie, są spokojniejsi, naturalnie wydzielana jest wtedy oksytocyna, która wspomaga wzajemne dostrajanie się. Kangurować dziecko może też tata – szczególnie, kiedy mama przeszła cesarskie cięcie i powoli odzyskuje siły. Po powrocie ze szpitala jak najczęściej przytulajcie się z dzieckiem do nagiej skóry (dziecko może być w pieluszcze, mama lub tata bez koszulki). Da Wam to wiele radości i na zawsze zapisze się w Waszej pamięci i podświadomości dziecka, a co więcej, będzie pozytywnie wpływać na budowanie systemu immunologicznego dziecka.



Karmienie piersią wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinno być wyłączną formą żywienia noworodków i niemowląt do 6 miesiąca życia. Po tym czasie do diety dziecka należy wprowadzić pokarmy uzupełniające. Zaleca się kontynuowanie karmienia piersią do 2 roku życia dziecka i dłużej, jeśli taka jest potrzeba mamy i dziecka. Karmienie piersią ma szansę powodzenia jeśli kobieta ma do niego pozytywne nastawienie psychiczne, nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do karmienia dziecka mlekiem matki (zdarza się to bardzo rzadko) oraz gdy kobieta ma wsparcie otoczenia i dostęp do rzetelnej wiedzy na temat laktacji. Tak długo, jak karmienie piersią odpowiada mamie i dziecku, tak długo powinno trwać. Jeśli z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz karmić piersią, porozmawiaj z kompetentną położną lub doradczynią laktacyjną. Poznaj wszelkie zalety karmienia piersią, przeanalizuj kontrargumenty i podejmij tę decyzję świadomie. Pamiętaj, że karmienie butelką nie czyni Cię gorszą mamą – niezależnie od tego, czy karmisz piersią, czy mlekiem modyfikowanym, jesteś najlepszą mamą dla Twojego dziecka!

Na temat laktacji warto poczytać więcej np. na blogu: hafija.pl.

uległa znacznemu rozwinięciu w porównaniu do dzieci, które pozostały w ośrodkach opieki.

Co buduje efektywną regulację emocji (samokontrolę) dziecka?

- Bliskość i czułość z opiekunem/opiekunami.
- Obserwacja – rodziców, bliskiej rodziny, znajomych – i tego, jak oni radzą sobie ze swoimi emocjami. Jeśli dziecko widzi Wasz spokój i opanowanie, nawet w sytuacji, kiedy właśnie po raz kolejny danego dnia wpada w histerię, działa to na nie tonizująco. Dziecko wie, że ma w Was oparcie – stabilne i dostępne.
- Styl wychowawczy – dziecko lepiej radzi sobie ze swoimi emocjami, gdy ma akceptujących, doceniających go rodziców. Pozytywnie wpływa na dziecko styl autorytatywny wychowania – gdzie rodzice wyznaczają jasne granice, jednocześnie wspierając i okazując mu dużo ciepła. Pomocne jest nazywanie emocji dziecka i zachęcanie go do tego samego.

- Klimat emocjonalny rodziny – okazywanie sobie miłości, wspólne żartowanie, wspieranie nawzajem swoich wysiłków to nie tylko spoiwo rodziny, ale też podstawa do dobrej samoregulacji emocji.

Kiedy dziecko zaczyna orientować się na to, co na zewnątrz, potrzebuje czasu na obserwację w swoim rytmie otaczającej je rzeczywistości. Zaczyna dotykać i smakować świat, żeby lepiej poznać to, co nowe. Badając świat na swój własny sposób, wielozmysłowo i w bezpiecznym towarzystwie opiekunów rozwija rozwojowy potencjał. Kiedy klimat w rodzinie jest otwarty, a dorośli uważni na sygnały płynące od dziecka, rodzi się sprzyjająca rozwojowi relacja i więź, która da początek wszystkim kolejnym relacjom. To właśnie naukowcy określają bezpiecznym przywiązaniem.

System przywiązania jest warunkiem ciekawości i eksploracji świata. Tylko w dziecku, które czuje się bezpieczne, rodzi się autentyczna ciekawość tego, co je otacza i prawdziwa radość z badania świata.

CO Z TEGO WYNIKA?

Reaguj zawsze na płacz dziecka – nie zostawiaj go, żeby się wypłakało. Uspokajane dziecko lepiej się rozwija, jego mózg lepiej sobie radzi z obciążeniami. W ten sposób rodzi się zaufanie do świata.

Zachęcaj dziecko do nazywania uczuć, emocji, potrzeb. Dostrzegaj przyszłość pozytywnie – to uczy optymizmu.

Kiedy karmisz dziecko, przewijasz je czy bawisz się z nim, popatrz na nie z miłością, zatrzymaj się. Ty widzisz je, a ono zobaczy Ciebie i innych ludzi z miłością i zaangażowaniem.

Doceniaj wagę codziennych czynności z dzieckiem, liczy się jakość kontaktu, która buduje więź – skarb dziecka na całe życie. Dziecko, które czuje się bezpiecznie, lepiej się uczy.

Bądź blisko, kiedy dziecko wyrusza na poznawanie świata. Nazywaj to, co widzi, co je interesuje, czego dotyka! Wtedy poczuje się bezpiecznie w świecie, rozwinie swoją ciekawość i otwartość na to, co nowe.

Świat jest przyjemny, ale też czasem pojawiają się emocje smutku – kiedy dziecko coś traci, albo złości – kiedy to, czego dziecko potrzebuje, nie może być zaspokojone. Gdy dorosły potrafi przyjąć te emocje i znajduje w sobie oparcie, pomaga dziecku radzić sobie

z tym, co w świecie trudne i co w nim samym trudne. Uważny dorosły daje wtedy małemu człowiekowi pewność, że w świecie może dostać wsparcie i pomoc od innych, gdy tego potrzebuje. Dziecko uczy się więc wtedy rozumieć siebie i innych.

Kiedy dziecko rozwija swoją autonomię, zaczyna podejmować własne działania. Potrzebuje czasu na nowe wyzwania. Kiedy jest to zauważane, doceniane i traktowane z szacunkiem przez rodzica, dziecko nabiera pewności, że potrafi. Kiedy pojawia się trudność, wsparcie dorosłego pozwala na podejmowanie prób samodzielnego jej rozwiązania. Wtedy rodzi się satysfakcja z własnej aktywności, radość z uczenia się i odkrywania świata oraz przekonanie o własnej sprawczości i skuteczności.

Dziecko uczy się stopniowo dokonywania wyborów, rozpoznawania własnych potrzeb, emocji oraz motywów. Z kolei poczucie wpływu i zaradności buduje jego samoocenę. Zdolności społeczne, komunikacja i otwartość na otoczenie pomagają mu nawiązywać współpracę z innymi, zmniejszają skalę konfliktów. W tym procesie dziecku towarzyszy dorosły, akceptujący realne możliwości malucha, jego wrodzony potencjał i temperament. Dobry rodzic elastycznie stawia granice i realnie spostrzega siebie, dziecko i rodzinę. Daje dziecku czas na samodzielność, a jednocześnie pomaga tam, gdzie wyzwanie stawiane przez świat jest zbyt trudne.

CO Z TEGO WYNIKA?

Warto dać dziecku czas na obserwację świata i samodzielną zabawę. Kiedy dziecko jest aktywne, buduje zaangażowanie i wiarę w swoje kompetencje.

Obserwuj swoje dziecko i bądź uważny/a na to, co robi i co przeżywa. Nie wrywaj zabawek, nie przekładaj dziecka nagle gwałtownie z miejsca na miejsce, bo wtedy trudno mu będzie bezpiecznie i spokojnie zajmować się tym, co je ciekawi, a zamiast tego pojawi się napięcie i stres.

Pozwól dziecku decydować o tym, co ubiera, czym się bawi i co je. Zaufaj dziecku, że to, co robi jest dobre, ciesz się z jego osiągnięć rozwojowych.

Poczekaj aż dziecko wykaże się własną aktywnością. Kiedy pojawiają się trudności, nie spiesz się. Nawet małe dzieci potrafią wykazać się inicjatywą i budować zaufanie do siebie.

Wprowadzaj dziecko w świat społeczny. Spotkania z dziećmi i dorosłymi wzmocnią rozwój relacji społecznych w przyszłości, co ułatwi dziecku start żłobkowy lub przedszkolny.

Odporna rodzina jest elastyczna, zdolna do zmian wraz ze zmieniającym się otoczeniem, wymaganiami i wyzwaniami. W takiej rodzinie możliwa jest wymiana pomiędzy innymi, istnieje przestrzeń do bycia razem i osobno dla wszystkich członków systemu rodzinnego. Ważna jest zdolność do szukania rozwiązań, pomocy, wsparcia, twórcze podejście do wyzwań. Odporna rodzina prowadzi konstruktywną komunikację, wspiera wewnętrzne relacje, a także wzmacnia autonomię swoich członków. Dorośli są obecni i zaangażowani w kontakt z dzieckiem. To, co pomaga, to radość z codzienności, poczucie humoru, dystans do różnych spraw, szukanie wsparcia w otoczeniu i własna rodzicielska aktywność i pewność.

Dziecku pomaga ponadto kooperacja rodzica z ważnymi dla niego instytucjami edukacyjnymi i osobami: dziadkami, opiekunką, żłobkiem lub przedszkolem. Zgodnie z podejściem systemowym, różne sfery przenikają się i wzajemnie na siebie wpływają. Każdy system posiada zdolność do samoregulacji, adaptacji do zmian oraz kompensacji. Ich harmonijne współdziałanie daje dziecku dobre podstawy do rozwijania odporności psychicznej. ■

11. PARA. REAKTYWACJA

W XXI WIEKU ZWIĄZEK DWOJGA LUDZI PRZECHODZI TRANSFORMACJĘ. OD RELACJI Z BLISKĄ OSOBĄ WYMAGAMY CORAZ WIĘCEJ. OPRÓCZ TRADYCYJNEJ ROLI, JAKĄ MA SPEŁNIAĆ (WSPARCIE EMOCJONALNE, MATERIALNE, WYCHOWANIE DZIECI), PRAGNIEMY BY ZWIĄZEK NAS ROZWIJAŁ, CHCEMY DZIELIĆ Z PARTNEREM PASJĘ, POGLĄDY.

Mamy nadzieję na wiecznie żywy, romantyczny płomień i udane życie seksualne. Jednocześnie mamy dla siebie coraz mniej czasu, pochłania nas praca i piętrzące się domowe obowiązki. Jak w tym wszystkim nie zatracić się z pola widzenia i utrzymać wzajemne zaangażowanie w relację? Szczególnie kiedy rodzi nam się dziecko i zachwiana zostaje pieczołowicie budowana równowaga w związku?

Obniżenie satysfakcji ze związku może dotyczyć nawet 90% nowych rodziców,

częstsze są również rozstania w tym okresie. Wydaje się, że panuje „zмова milczenia” wokół trudności wczesnego etapu rodzicielstwa, co sprawia, że rodzice czują się jedynymi przeżywającymi kryzys. Warto w tym czasie poszukać na nowo dróg do siebie – do wzajemnego zrozumienia, bliskości i intymności. Poniżej znajdziecie kilka przydatnych sposobów rozwijania swojej relacji, nie tylko w okresie wczesnego rodzicielstwa, ale też przez całe życie.

O dostrzeżeniu potrzeb. Bądźmy żyrafami

Do czasu pojawienia się dziecka każde z Was miało dość sporo autonomii – obszaru, w którym realizowało swoje i tylko swoje potrzeby. Gdy zostajecie rodzicami obszar ten, przynajmniej na początku, może przybrać nieco mniejsze rozmiary. Nagle okazuje się, że nie ma czasu na długie, wieczorne spotkania ze znajomymi, weekendowe podróże czy

Miłość nie jest tylko „lukrem na cieście życia”, jak pisze Sue Johnson, twórczyni rewolucyjnej terapii par skoncentrowanej na emocjach. Miłość jest naszą podstawową potrzebą zarówno w dzieciństwie jak i w dorosłym życiu. Wzmacnia nasz układ immunologiczny, chroni przed chorobami serca, zapobiega depresji. Zranienia w związku odbieramy prawie jako fizyczne katusze - okazuje się, że pobudzone są wtedy te same obwody w mózgu, które pobudza ból fizyczny. Warto nauczyć się rozpoznawać te zranienia, rozmawiać o nich z partnerem/partnerką, by wspólnie im zapobiegać. Wkładanie energii w budowanie dobrej relacji powinno być dla nas tak samo istotne jak podstawowa higiena ciała.

treningi sportowe kilka razy w tygodniu. Może to rodzić napięcie między Wami, szczególnie jeśli zderzają się ze sobą Wasze przeciwstawne potrzeby – np. potrzeba niezależności mężczyzny z potrzebą opieki kobiety.

Warto ubogacać język dotyczący naszych potrzeb. Ułatwi to komunikację partnerowi/partnerce tego, czego dogłębnie pragniemy. Poniżej kilka grup potrzeb, do których możecie się odnieść (poniższa klasyfikacja nie wyczerpuje wszystkich ludzkich potrzeb):

- **potrzeby autonomii (wolności, wyboru, kreatywności, mocy),**
- **potrzeby współzależności (kooperacji, zaangażowania społecznego, przynależności, wsparcia),**
- **potrzeby empatii (miłości, akceptacji, więzi, zrozumienia, współczucia),**
- **potrzeby regeneracji (zabawy, odpoczynku, celebracji),**
- **potrzeby autentyczności (szczerości, samoświadomości, ekspresji siebie),**
- **potrzeby dotyczące przetrwania (odżywiania, prokreacji, stymulacji sensorycznej),**
- **potrzeby nadawania znaczenia (celu, wkładu, kompetencji, integralności).**

Źródło: Jim&Jori Manske, 2005

Jasne komunikowanie swoich potrzeb i oczekiwań jest fundamentem dobrego porozumienia w związku, szczególnie w czasie przeobrażenia w rodzinę z dzieckiem. Wymaga to ciągłej praktyki i zwracania bacznej uwagi na to, czy wyrażacie swoje potrzeby, czy może zamiast tego krytykujecie, wypowiadacie życzenia albo milczycie (czytaj: czekacie aż druga strona domyśli się, czego

Komunikat żyrafy

KROK 1 oderwanie obserwacji od oceny

Spróbuj swobodnie przyglądać się zachowaniom partnerki/partnera. Opisz je w neutralny sposób, na początek w swojej głowie. Unikaj stwierdzeń „zawsze”, „często”, „rzadko”, „nigdy”. Spróbuj odseparować to, co widzisz od Twojej opinii na ten temat. Na przykład widzisz partnerkę/partnera siedzącą/ego na kanapie z wyraźnym smutkiem na twarzy, który mówi, że nie czuje się dziś najlepiej. Daj sobie czas na jej/jego obserwację.

KROK 2 Identyfikowanie emocji

Zaobserwuj, jakie emocje w Tobie wzbudza zachowanie partnerki/partnera. Wskaż na konkretną emocję (możesz wybierać z bardzo szerokiej palety emocji), np.: „Kiedy widzę Cię siedzącą/ego tutaj z takim wyrazem twarzy, czuję niepokój/strach/lęk, obawę, zdenerwowanie, frustrację”.

KROK 3 Jaka zmiana zachowania partnerki/partnera będzie najlepsza dla związku tu i teraz?

Wskaż na takie zachowanie partnerki/partnera, które mogłoby zaspokoić w sposób konstruktywny dla związku Twoją potrzebę, na przykład: „Chciałbym/chciałabym, abyś ze mną porozmawiał/a, gdy czujesz się źle” (potrzeba, która może stać za tą chęcią to potrzeba wspólnoty, współdzielenia swoich światów).

KROK 4 Przekaż jej/jemu swoje obserwacje w sposób nieoceniający.

Przykład: „Kiedy mówisz, że nie czujesz się dobrze i nie chcesz o tym rozmawiać, czuję duży niepokój i zastanawiam się, czy nie byłabyś/byłbyś skłonna/y porozmawiać chwilę ze mną o swoim samopoczuciu”.

pragniecie). Kiedy ludzie naprawdę zaczynają rozmawiać językiem potrzeb i empatii, nie ma miejsca na niewyjaśnione konflikty, a pojawia się przestrzeń na zrozumienie i zacieśnianie więzi. Jak najczęściej zadawajcie sobie pytanie, czy przejrzyście mówicie o tym, czego potrzebujecie w relacji z partnerem/partnerką, sprawdzajcie to, pytając drugą stronę, czy jest to dla niej jasne.

W sukurs przychodzi nam tutaj **Porozumienie Bez Przemocy** – metoda, a tak naprawdę filozofia stworzona przez Marshalla B. Rosenberga dotycząca pozytywnej komunikacji z ludźmi. Główne założenie tej metody przedstawia się często używając metafory żyrafy i szakala. Żyrafa jako zwierzę łądowe o największym sercu jest tu symbolem

czułości, empatii i wrażliwości. Jej długa szyja pozwala na widzenie drugiej osoby w całym jej szerokim kontekście, pozwala na dostrzeganie różnych wpływów i znaczeń. Język żyrafy to język serca – nieoceniający, wsłuchujący się w potrzeby swoje i innych. Zakłada też, że odstawiamy się przed drugą osobą pokazując nasze prawdziwe intencje i emocje, nie zawsze dla nas przyjemne.

Na przeciwnym biegunie jest szakal – zjadliwy i agresywny. Język szakala to język oceny, skupia się na osądach w kategoriach dobry-źły, porównuje (siebie do innych, innych do innych). Osoba używająca takiego stylu komunikacji często się wycofuje bądź atakuje, unika odpowiedzialności, a za dobrą komunikację może uważać przekonanie kogoś do swoich racji.



Inne przykłady **komunikatów żyraby**:

Komunikat oceniający	Komunikat żyraby
„Ciągłe późno wracasz z pracy, dłużej tego nie wytrzymam”.	„Boję się, że jak będziesz tak późno wracał/a z pracy, to będziemy mieli coraz mniej okazji do bliskiej rozmowy. Chciał(a)bym częściej z Tobą rozmawiać.”
„Ty mnie ciągle krytykujesz”.	„Czuję się smutny/a i zły/a, kiedy słyszę od Ciebie takie słowa (przytocz jakie), chciał(a)bym, żebyś dostrzegł/a to, jak bardzo się staram.”
„Nigdy nie rozmawiamy”.	„Od kilku dni proszę Cię o chwilę rozmowy, a Ty odpowiadasz, że jesteś zajęta/y. Czuję z tego powodu przygnębienie, czy możesz usiąść i porozmawiać ze mną dzisiaj?”

Jest to jedynie próbka komunikatów inspirowanych metodą Rosenberga. Wszystkich zainteresowanych zgłębieniem tematu odsyłamy do lektury „Porozumienie bez przemocy. O języku serca” Marshalla B. Rosenberga.

Poznajcie swój świat na nowo

John Gottman, znany terapeuta par, zaleca by co jakiś czas aktualizować „Mapę świata” partnera/partnerki – czyli uzupełniać ważne informacje o najbliższej nam osobie, aby wiedzieć, co ją aktualnie interesuje, co boli, co cieszy, co przynosi spełnienie. Po narodzinach dziecka wiele może zmienić się w preferencjach i potrzebach, pewne z nich słabną, inne wychodzą na pierwszy plan. Dokładna znajomość mapy świata partnera/partnerki daje oparcie w czasach mniej spokojnych czy potencjalnie konfliktowych. Oto przykładowe pytania dotyczące światów pary, możecie spróbować na nie wspólnie odpowiedzieć.

Podaj imiona dwóch najlepszych przyjaciół partnera/partnerki. Jaki jest ulubiony zespół partnera/partnerki? Ulubiony kompozytor/instrument?

Co miała na sobie partnerka/partner, kiedy się poznaliście?

Jakie są pasje/hobby partnera/partnerki?

Jak minął mu/jej ostatni dzień? Opowiedz ze szczegółami.

Co go/ją ostatnio martwi? Co go/ją cieszy?

Jakie jest największe, dotąd nieosiągnięte, marzenie Twojego partnera/partnerki?

Jak najchętniej partner/ka spędza wakacje?

Jaka jest jej/jego ulubiona pora na seks?

Co go/ją najbardziej podnieca?

Co sprawia, że czuje się najbardziej kompetentna/y?

Co daje mu/jej spełnienie osobiste/rodzinne/zawodowe?

Jak możesz wspierać go/ją w dążeniu do celów i w rozwoju osobistym?

Jaki jest jego/jej ulubiony posiłek?

Co go/ją najbardziej relaksuje?

Co najbardziej w Tobie lubi?

WYCZULENIE EMOCJONALNE

Odkrycie przed sobą nawzajem swojej głębokiej potrzeby więzi i przynależności oraz lęku przed odrzuceniem może dać Wam ogromną relacyjną moc. Sue Johnson każda, nawet najdrobniejszą kłótnię między bliskimi sobie osobami rozpatruje jako upewnianie się partnera/partnerki, niejako zadawanie mu pytania „Czy jesteś tu dla mnie? Czy mogę na Ciebie liczyć?”. Kiedy jesteśmy wyczuleni na emocje partnera/partnerki, przyjmujemy je takimi jakie są, bez oceny i krytyki. Potrafimy też dać na nie jasną odpowiedź – zainteresowanie i troskę.

Pytania, które warto zadawać sobie w okresie wczesnego rodzicielstwa na temat zmieniającej się „mapy świata” partnera/partnerki:

Jak zmieniło macierzyństwo/tacierzyństwo partnera/partnerkę? Co z niego czerpie?

Jakie są jego/jej trudności?

Przed jakimi wyzwaniem życiowym w związku z pojawieniem się naszego dziecka na świecie stoi partner/partnerka?

Co uważa za siłę naszego związku? Co chciałaby/chciałby poprawić?

Magia codzienności. Jak zauważać siebie nawzajem?

Bywa, że rodzicielska codzienność i pośpiech ograniczają okazję do „zobaczenia” siebie nawzajem, dostrzeżenia smutków i radości partnera/partnerki. Niektóre pary zaczynają mijać się, wymieniając zdawkowym: „O której wrócisz do domu?”, „Co kupić jutro na obiad?” Zmęczenie a czasem wyczerpanie fizyczne (w zależności od ilości dzieci/pracy/wsparcia z zewnątrz) nie ułatwia sprawy.

Gottman poleca, aby na bieżąco rewidować „konto uczuciowe związku”. Na nim można gromadzić rezerwy, które przydadzą się Wam w trudniejszym czasie. Najważniejsza wg niego jest zwykła codzienność, a nie wzniosłość,

ale rzadkie, porywająco romantyczne gesty. Przypomnienie żonie z uśmiechem, że właśnie zaczyna się jej ulubiony serial, kupienie partnerowi w sklepie ulubionego sera, nawet, gdy o to nie prosi, podniesienie wzroku znad ciekawej lektury/ekranu laptopa, by wysłuchać relacji partnera z wizyty z dzieckiem u dentysty – takie zwykłe momenty budują prawdziwą bliskość. Uwaga na partnera, na jego potrzeby i nastrój, bezinteresowna chęć sprawienia mu przyjemności mogą zapoczątkować szczególnie w okresie wchodzenia w rodzicielstwo.

Oto kilka wskazówek, jak na co dzień doładowywać Wasze miłosne konto:

- w ciągu dnia napiszcie miłego smsa, zadzwonić do siebie, by powiedzieć sobie coś pozytywnego,
- porozmawiajcie wieczorem o Waszym dniu,
- okazujcie uczucie drobnymi gestami: muśnięcie ręki, gdy podajemy kawę, przytulenie, uśmiech, patrzenie w oczy,
- wspólne zakupy, pranie, gotowanie, sprzątanie,
- obejrzyjcie razem wspólne zdjęcia, które budzą dobre emocje. Powieście/postawcie takie zdjęcia w widocznym miejscu,
- umówcie się, że w Waszym domu będzie przestrzeń tylko dla Was i tylko z dobrymi



- emocjami – np. wspólne łóżko,
- wyjdźcie bez dzieci do kina, na kolację,
- pomóżcie partnerowi/partnerce w przygotowaniu prezentacji do pracy, pomysłu na biznes/zaplanowaniu wakacji,
- zacznijcie wspólnie uprawiać sport,
- spotkajcie się ze znajomymi,
- popracujcie wspólnie w ogrodzie,
- posłuchajcie ulubionej muzyki,
- spędźcie weekend za miastem,
- świętujcie ważne wydarzenia w życiu rodziny (urodziny, chrzest, święta albo inna istotna tylko dla Was data),
- zagrajcie razem w gry planszowe,
- obejrzyjcie razem ulubiony program,
- wspólnie żartujcie, śmieJCie się,
- zróbcie sobie nawzajem masaż,
- spędźcie wieczór przy świecach,
- pójǳcie razem do kościoła, na wykład, warsztaty, zajęcia z jogi, medytację,
- odwiedźcie razem teściów .

Naprawdę blisko. Seks po porodzie

Po przyjściu na świat dziecka możecie inaczej

doświadczać kontaktów intymnych. Szczególnie dla kobiety powrót do regularnego współżycia może być wyzwaniem. Zmienia się ciało, odczucia intymne (uwarunkowane także rodzajem porodu, nacięciem krocza, suchością pochwy spowodowaną karmieniem piersią itp.), zmieniają się emocje. Dochodzi często duże zmęczenie i fizyczne wyczerpanie obydwójga rodziców, brak czasu na relaks czy zadbanie o swoją regenerację. Norma dotycząca czasu powrotu do współżycia przez kobietę jest szeroka – od kilku tygodni do sześciu miesięcy po porodzie. Okażcie sobie więc w tym okresie dużo wyrozumiałości i empatii, dajcie sobie czas na odkrywanie na nowo przyjemności z seksu. Zadbajcie o choćby minimalną dawkę odpoczynku. Szczególnie dotyczy to mamy, której brakuje snu przez nocne karmienia i codzienną opiekę nad dzieckiem. Aby miała siłę na seks, muszą być najpierw zaspokojone jej podstawowe potrzeby – snu, jedzenia, relaksu. Partner może więc wziąć dziecko na spacer, przygotować partnerce posiłek, zrobić masaż. Bliskość i intymność może mieć kojącą moc podczas becikowej rewolucji, pod warunkiem, że idziecie swoim tempem i okazujecie sobie szacunek. Czuły dotyk na co dzień, przytulenie, pocałunki – pamiętajcie o nich między przewijaniem maluszka a robieniem zakupów. ■

12. TURKUSOWE RODZICIELSTWO – TWORZYMY REZYLIENTNE SPOŁECZEŃSTWO

NASZA ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA ZACZYNA SIĘ W RODZINIE. TO TY JAKO RODZIC JESTEŚ PIERWSZYM I NAJWAŻNIEJSZYM WZOREM ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ. MAJĄĆ ŚWIADOMOŚĆ, JAK WIELKĄ WAGĘ MA RODZICIELSKIE PODEJŚCIE DO DZIECKA I JAK BARDZO WPŁYWA ONO NA JEGO REZYLIENCJĘ, NIE ZAPOMINAJ O ZADBANIU O SWOJĄ PSYCHOFIZYCZNĄ RÓWNOWAGĘ.

- Zbuduj sieć wsparcia, która będzie Twoją „poduszką powietrzną” w razie trudności. Dbaj o kontakty ze znajomymi i rodziną.
- Rozmawiaj o swoich przeżyciach, uczuciach, emocjach i oczekiwaniach z partnerem/partnerką/osobami bliskimi.
- Zadbaj o regenerację sił, relaks.
- Weź udział w zajęciach szkoły rodzenia. Im więcej wiesz, tym mniej sytuacji może Cię zaskoczyć.
- Praktykuj uważność – pozwól sobie na doświadczenie różnych emocji. Obserwuj je i staraj się nie poddawać ich krytycznej ocenie. Spróbuj krótkich medytacji.
- Otwieraj się na nowe – okres ciąży i wczesnego rodzicielstwa to czas zmian, przyzwyczajaj do nich swoją psychikę – zacznij chodzić do pracy inną drogą, weź lekcję rysunku, ugotuj nową potrawę.
- Zorientuj się w standardach

okołoporodowych w wybranym przez Was/Ciebie szpitalu. Jeśli możesz/ możecie, odwiedź/cie oddział położniczy, oswoj/cie się z jego klimatem, zapytaj/cie o niezbędne formalności, których trzeba będzie dopełnić przy wejściu na oddział.

- Myśl pozytywnie – zakładaj najlepszy scenariusz.
- Znajdź/załóż grupę mam/rodziców wspierających się w starciu w rodzicielstwo.
- Wspieraj mądrze... innych rodziców – dawaj innym takie wsparcie, jakie chciałbyś/chciałabyś otrzymywać. Dobre słowo, uczynny gest, uśmiech – proste rzeczy, które budują mosty porozumienia.
- W miarę możliwości zdrowo się odżywiaj.
- Jeśli doświadczasz komplikacji ciążyowych, musisz leżeć czy więcej wypoczywać, spróbuj nadal być aktywna, znajdź czynności, które sprawiają Ci radość i dają poczucie sprawstwa, dodają pozytywnej energii (szydełkowanie, malowanie, słuchanie muzyki, czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, kreatywne gry komputerowe np. SuperBetter – gra, która została stworzona, by wzmacniać naszą odporność psychiczną, do pobrania za darmo na telefon).
- Zaufaj sobie i swojej intuicji – wybierz poród i metody łagodzenia bólu porodowego zgodnie ze sobą i swoimi przekonaniem.

- 👤 Zadbaj o sen. Jeśli możesz – śpij, kiedy tylko odczuwasz zmęczenie w ciąży. Jeśli możesz – śpij wtedy, kiedy śpi Twoje nowonarodzone dziecko.
- 👤 Daj sobie czas i wyrozumiałość – bycia mamą też trzeba się uczyć, cały czas. Będą lepsze i gorsze dni, daj sobie prawo do bycia wystarczająco dobrą, a nie idealną. Jeśli stoisz przed wyborem – chwila odpoczynku czy umyte naczynia, wybierz to pierwsze.
- 👤 Proś o pomoc – kiedyś w wychowaniu dziecka pomagała „cała wioska”. Teraz kobieta przez większość czasu radzi sobie sama. Skorzystaj z propozycji ugotowania dla Ciebie obiadu po porodzie czy zajęcia się dzieckiem przez teściową.
- 👤 Bądź blisko dziecka i partnerki – dużo przytulaj, noś, używaj czułych słów. Wrażliwość jest Twoją siłą.
- 👤 Staraj się być wyrozumiałą dla partnerki i jej więzi z nowonarodzonym dzieckiem.
- 👤 Zadbaj o swój komfort emocjonalny – mów o swoich potrzebach i problemach.

Ogromne znaczenie dla Twojego zdrowia psychicznego ma jakość związków, jakie tworzysz z najbliższymi Ci osobami, w tym z partnerem/partnerką. Dobry związek to nieocenione źródło siły i motywacji. Może on stanowić bazę dla pozytywnych i wspierających relacji wewnątrz Twojej rodziny. Jeśli jesteś osobą samotnie wychowującą dzieci, zadbaj, by w Waszej rodzinie nie zabrakło kontaktu z zaufanymi bliskimi (np. rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi).

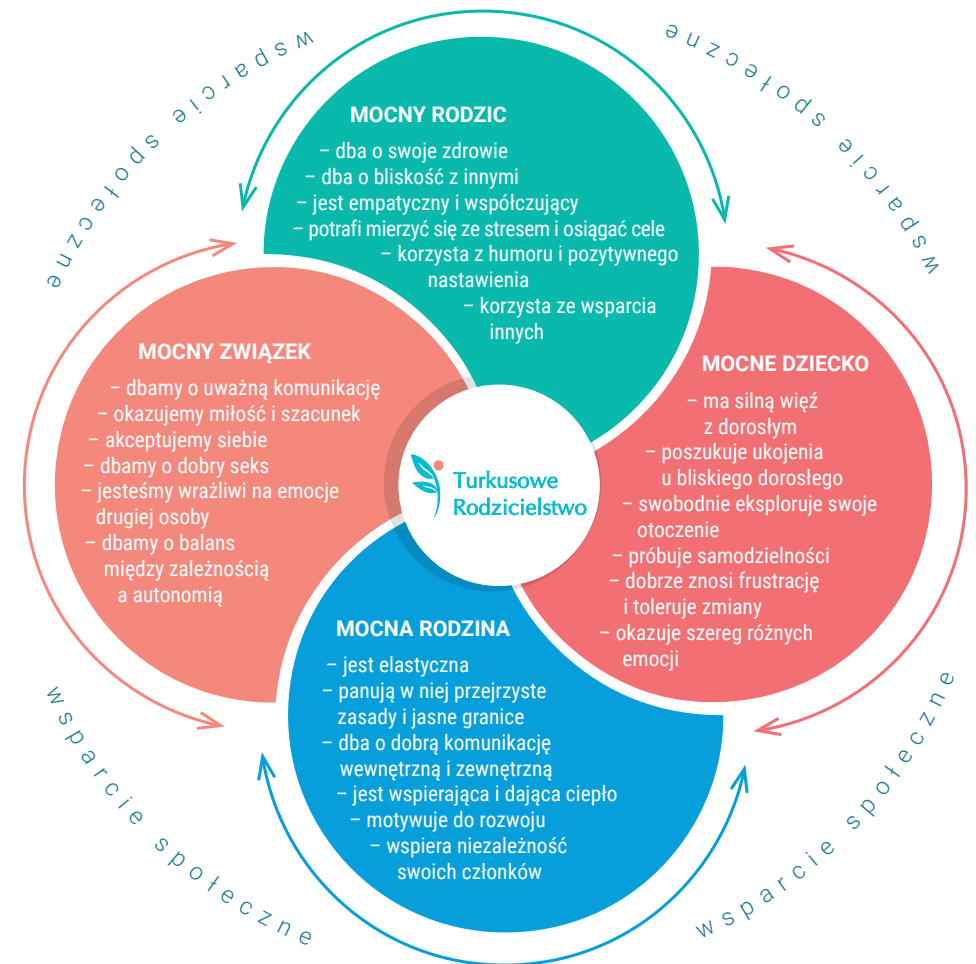
Rezyliencja rodziny jest tym mocniejsza, im większe dostępne wsparcie społeczne. Każdy z nas, bardziej lub mniej świadomie, współtworzy klimat społeczny, w jakim funkcjonuje.

Odporne społeczności wspierają odporność psychiczną jednostek i rodzin gdy:

- ludzie dzielą się odpowiedzialnością i zaangażowaniem w sprawy społeczności,
- ludzie współdzielą podobne wartości, zwyczaje, historię,
- ludzie identyfikują się ze społecznością, w której żyją,
- instytucje publiczne i prywatne w społeczności działają sprawnie i się ze sobą komunikują (szkoły, przedszkola, domy kultury, policja, pomoc społeczna, przychodnie, przedsiębiorstwa, media itp.),
- społeczność zapewnia wsparcie instytucjonalne i samopomocowe, np. funkcjonują w nim grupy wsparcia,
- społeczność daje dostęp do wiedzy i zasobów na temat zdrowia (w tym zdrowia psychicznego) i rozwoju,
- w społeczności są okazje do integrowania się przez wydarzenia kulturalne, muzyczne, akcje społeczne, wolontariat,
- członkowie społeczności mogą swobodnie komunikować się między sobą i z liderami społecznymi oraz przekazywać im swoje pomysły, obawy.

Każdy z nas może być aktywnym i wartościowym członkiem swojej społeczności. Zainteresuj się tym, co dzieje się najbliższej Ciebie, weź udział w konsultacjach społecznych, odwiedź dom kultury, bibliotekę, klub dla dzieci. Dowiedz się, w jaki sposób możesz nawiązać kontakt z innymi rodzicami zamieszkującymi okolicę, by wraz z nimi zmieniać na lepsze własne podwórko. Współdziałajcie, wspierajcie się, dawajcie przykład pozytywnej współpracy swoim dzieciom. Nieście w świat idee **Turkusowego Rodzicielstwa** dla mocniejszych, zdrowszych i bardziej rezyliencyjnych przyszłych pokoleń. ■

FUNDAMENTY TURKUSOWEGO RODZICIELSTWA – WIELOWYMIAROWY MODEL ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



Opracowanie własne na podstawie:

Sikorska, I., *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016
 MacPhee, D. Lunkenheimer, E., Riggs, N., *Resilience as Regulation of Developmental and family Processes: Family Relations*, 2015
 Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., Daniel, B., *Parenting and resilience*, Joseph Rowntree Foundation, 2007

Gurwitsch, R. H., Pfefferbaum, B., Montgomery, J. M., Klomp, R. W., & Reissman, D. B. (2007). *Building community resilience for children and families*. Oklahoma City: Terrorism and Disaster Center at the University of Oklahoma Health Sciences Center
Building Resilience through Relationships, Institute for Early Learning, Fairfax

BIBLIOGRAFIA

- Bilsker, D., Paterson, R., *Managing Depression: A Self-help Skills Resource for Women Living With Depression During Pregnancy, After Delivery and Beyond*, Best Start Resource Centre, Toronto, Canada, 2014
- Blikle, A., J., *Doktryna jakości (wydanie II turkusowe). Rzecz o turkusowej samoorganizacji*, Warszawa 2016
- Cowan, C., P., Cowan, A., *Who Does What When Partners Become Parents*, *Marriage & Family Review*, 1988
- Gottman, J., M., Silver, N., *Siedem zasad udanego małżeństwa*, WUJ, Kraków 2014
- Gracka-Tomaszewska, M., *Drogi do macierzyństwa. Reprezentacja siebie i reprezentacja dziecka w umyśle kobiety jako podstawa macierzyństwa*, UW, Warszawa 2014
- Gurwitch, R. H., Pfefferbaum, B., Montgomery, J. M., Klomp, R. W., & Reissman, D. B., *Building community resilience for children and families*, Oklahoma City: Terrorism and Disaster Center at the University of Oklahoma Health Sciences Center, 2007
- Hanley, J., *Zaburzenia psychiczne w ciąży i połogu*, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2012
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., Daniel, B., *Parenting and resilience*, Joseph Rowntree Foundation, University of Glasgow 2007
- Hryciuk, R., E., *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, UW, Warszawa 2012
- Johnson, K., M., Paley, F., M., Modest, A., M., Hacker, M., R., Shaughnessy, S., et al. (2017) *The Impact of Pregnancy on Resilience in Women Seeking Obstetric Care at an Urban Community Health Center*. *Ann Pregnancy Care* 1(1): 1004.
- Johnson, S., *Przytul mnie. Siedem rozmów, które zapewnią miłość na całe życie*, Laurum 2012
- Krzyżanowska-Zbucka, J., *Problemy emocjonalne kobiet w okresie okołoporodowym*, Fundacja „Rodzić po Ludzku”, Warszawa 2008
- Laloux, F., *The future of management is teal*, 2015
- Luthar S., S., Ciciolla, L., *Who Mothers Mommy? Factors That Contribute to Mothers' Well-Being*, *Developmental Psychology*. 2015, 51(12):1812-1823
- Milska-Wrzościńska, Z., *Para z dzieckiem*, Jacek Santorski, Warszawa, 2005
- Nadolska, K., Sęk, H., *Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje* W: Ł. Kaczmarek, A. Słysz (red.): *Bliżej serca. Zdrowie i emocje*, 2007.
- Nowakowska - Głąb, A., Maniecka-Bryła, I., *Relacje interpersonalne z bliskimi a jakość życia związana ze zdrowiem kobiet ciężarnych*, W: *Relacje międzypokoleniowe we współczesnych polskich rodzinach*, Wyd. UŁ, 2014, .s. 137-148
- Parthasarathy, A., *IAP Textbook of pediatrics*. JP Medical Ltd 2016
- Vaillant, G. E. *Pozytywne zdrowie psychiczne: modele i implikacje kliniczne, opracowanie zbiorowe*, *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 2012, 21(4): 229-250
- Rosenberg, M., B., *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Jacek Santorski & Co, 2003
- Rosenberg, M., B., *W świecie porozumienia bez przemocy*, MiND Dariusz Syska, 2014
- Sears, M., Sears, W., *Księga rodzicielstwa bliskości*, Maman, 2013
- Shapiro, A., F., Gottman, J., M., Carrere, S., *The baby and the marriage: identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives*, *Journal of Family Psychology*, 2000, Vol.14, No.1., 59-70
- Sikora, I., *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*, WUJ, Kraków 2016
- Venter, N. *Resilience in intimate relationships, submitted in part fulfillment of the requirements for the degree of Master Of Arts in the subject Clinical Psychology*, University Of South Africa, Supervisor: prof. F. J. A. Snyders, February 2009
- Zakeri, H., et al. / *Parenting styles and resilience*, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 792-795



Turkusowe
Rodzicielstwo

ISBN 978-83-948200-1-5



9 788394 820015