

سلامت روان در دوران بارداری

➤ دلایل تغییرات خلق و خو

تغییرات خلق و خو و نوسانات خلقی مادران در دوران بارداری مسئله‌ای شایع است و معمولاً دلیل اصلی آن تغییرات هورمونی است که در دوران بارداری ایجاد می‌شود و بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد. هر فرد به شکل متفاوتی به این تغییرات واکنش نشان می‌دهد. برخی زنان باردار دچار غلیان احساسی خوب و بد می‌شوند و برخی دیگر بیشتر احساس افسردگی یا اضطراب می‌کنند. اکثر افراد معتقدند که تغییرات خلق و خو در هفته‌های ۱۰-۶ بارداری به اوج خود می‌رسد، در سه ماهه دوم کاهش می‌یابد و در اواخر دوران بارداری دوباره بروز می‌کند.

ممکن است از تصور بچه‌دار شدن هیجان‌زده باشید، اما همزمان در مورد این تصمیم خود دچار تردید شوید. شاید پرسش‌هایی نظیر اینها فکر شما را مشغول



کند که:

آیا مادر خوبی خواهید شد؟

آیا فرزند شما سالم خواهد بود؟

آیا قادر به تأمین هزینه‌های نوزاد خود خواهید بود؟

آیا جذابیت گذشته را برای همسرتان دارید؟

آیا بچه‌دار شدن شما بر رابطه شما با همسر و دیگر فرزندان تأثیر گذار است؟ و ...

شاید اضافه وزن یا چاق شدن، که در دوران بارداری مسئله‌ای طبیعی است، باعث نگرانی شما شود و احساس کنید که نمی‌توانید همان اندازه که می‌خواهید یا قبلاً می‌توانستید با اطرافیان معاشرت کنید. در نهایت علائم بارداری نظیر سوزش معده، خستگی مفرط و تکرر ادرار به مشکلات شما اضافه می‌کند. تمامی این عوامل می‌تواند باعث شود تا شما طیف وسیعی از احساسات خوب و بد را تجربه کنید.

➤ راه‌هایی برای کنترل تغییرات خلق و خو

مسائل را آسان بگیرید:

افکار وسواس‌گونه را کنار بگذارید و خودتان را پیش از هر کاری در اولویت قرار دهید. پیش از اینکه بتوانید از فرزند خود مراقبت کنید باید بتوانید از خودتان مراقبت کنید.

ارتباط خود را با همسران بیشتر کنید:

احساس خود را راحت و واضح با همسران در میان بگذارید. به او اطمینان دهید که هنوز او را بسیار دوست دارید. این اطمینان‌ها باعث می‌شود همسران از بدخلقی‌های شما دلخور نشود. زمان بیشتری را با هم بگذرانید و رابطه خود را محکم‌تر کنید تا در دوران بارداری و پس از تولد فرزندتان، شما را همراهی کند.

سعی کنید به شما خوش بگذرد:

از لذت‌های ساده زندگی مثل پیاده‌روی، ماساژ گرفتن، رفتن به خرید، نوشتن یادداشت‌های روزانه، رفتن به تئاتر، کنسرت یا سینما استقبال کنید.

شرایط خود را مدیریت کنید:

به جای جمع کردن مشکلات روی هم، راهی برای برطرف

کردن آنها بیابید. به اندازه کافی بخوابید، تغذیه مناسب داشته باشید، ورزش و تفریح کنید. عوامل استرس‌زا را در زندگی خود پیدا کنید و کارهای خود را بر اساس اولویت آن‌ها دنبال کنید.

از کلاس‌های آمادگی زایمان استفاده کنید:

در این کلاس‌ها با کسب آگاهی و یادگیری برخی مهارت‌ها، حس اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. بخصوص اینکه از تجارب سایر مادران باردار مشابه خود مطلع می‌شوید.



➤ روشهایی ساده برای شاد بودن در بارداری

↩ خوشبختی همیشه در درون خود شما نهفته است. همان طور که برای زایمان پیش رو آماده می‌شوید، هر سه ماهه بارداری انواع مختلفی از موقعیت‌ها را برای شما به وجود می‌آورد که باید با آنها کنار بیایید. مهم این است که سعی کنید بدون قید و شرط خوشحال باشید.

↩ مهم نیست چقدر درگیر افکار دیگر هستید، مهم این است که فقط خودتان باشید. استفاده از قدردانی و ذاتاً شاد بودن در حین پرداختن به مسائل کوچک‌تر به طور طبیعی زمانی به وجود می‌آید که خودتان باشید.

↩ اتخاذ سبک زندگی سالم در همه زمینه‌ها مانند ورزش، تغذیه و سایر جنبه‌ها، راه را برای یک ذهن سالم باز می‌کند.

↩ از کلمات، افکار و اعمال منفی و مهمتر از همه از افرادی که این خصوصیات را نشان می‌دهند دوری کنید.

↩ در طی چند مرحله در دوران بارداری به راحتی عصبانی و یا هیجانی خواهید شد. درک کنید که این تقصیر شما نیست. سعی کنید خود را کنترل کنید چون بدرفتاری با دیگران در نهایت باعث



می‌شود که شما احساس گناه و ناراحتی کنید.

↩ از چیدمان اتاق کودک گرفته تا خرید برای بارداری و نوزادتان، هنگام برنامه‌ریزی و مرتب کردن کارها سرشار از هیجان خواهید بود، از آن لذت ببرید.

↩ شما قرار است یک مادر باشید پس به خودتان نیز محبت کنید.

↩ بخشی از کارها را به همسرتان، دوستان، خانواده و گذار کنید و به راحتی از آنها درخواست کمک کنید. حتی اگر کودک دیگری دارید می‌توانید از او نیز درخواست کمک کنید و حس مسئولیت پذیری و مهم بودن او برای خانواده را به او یادآوری کنید.

➤ ذهن آگاهی

یکی از رایج‌ترین مشکلات شناخته شده زندگی بشر امروزی، ماندن در گذشته یا غرق شدن در آینده است. به طوری که از یاد می‌برد امروز یا حال را به فراموشی سپرده است. «فردای شما امروز شماست» شاید این عبارت را به اشکال مختلفی بارها شنیده باشید؛ اما حرف حساب تاریخ انقضا ندارد.



ذهن آگاهی یعنی توجه آگاهانه به زمان حال همراه با کنجکاوی و پذیرش، بدون اینکه در مورد خودمان یا تجاربمان قضاوت یا انتقاد کنیم. فعالیت‌های ذهن آگاهی در واقع تمرین و تکنیک‌هایی هستند که به شخص کمک می‌کند در موقعیت حال حضور داشته باشد، امروز خود را دریابد و از موقعیت‌ها و داشته‌های خود لذت ببرد، بدون اینکه آرامش خود را فدای خاطرات گذشته یا ترس از آینده کند.

➤ فواید تکنیک‌های ذهن آگاهی

↪ افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی از طریق انجام کارها و فعالیت‌های خود با حداکثر کیفیت و بهره‌وری

↪ بهبود سلامت جسمی از طریق کاهش استرس، تعادل فشارخون و کاهش درد و بیخوابی.

↪ بهبود سلامت روان از جمله کاهش اختلالات اضطرابی، افسردگی، سوءمصرف مواد و ...

↪ بهبود مهارت توجه انتخابی

به عنوان مثال، اگر فردی به شما حرف ناخوشایندی زده و ذهن شما را درگیر خودش کرده، ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا درگیر افکار و هیجانات ناخوشایند نشوید و توجه خود را به سایر جنبه‌ها گشوده نگه دارید.

➤ شیوه های ذهن آگاهی

□ تنفس آگاهانه (تمرین تنفس)



آرام بنشینید و برای تنها یک دقیقه روی تنفس تان متمرکز شوید. از طریق بینی هوا را داخل بکشید و از دهان خارج کنید. اجازه بدهید تنفس تان به راحتی در بدن شناور شده و از آن خارج شود. افکار تان را رها کنید. اجازه بدهید که افکار به ذهن شما بیایند و بروند. نه تلاش کنید افکار را

متوقف کنید و نه تلاش کنید ریتم نفس کشیدنتان را تغییر دهید. از زمان های کوتاه دو دقیقه ای شروع کنید.

□ مشاهده آگاهانه

یک شیء طبیعی را از محیط خود انتخاب کنید و برای یکی دو دقیقه روی آن تمرکز کنید. این شیء می تواند یک گل، حشره یا حتی ابرها و ماه باشد. هیچ کاری به جز توجه به شیء انجام ندهید و با تماشای آن آرام بگیرید. طوری به آن نگاه کنید که انگار برای اولین بار است آن را می بینید.

□ هشیاری آگاهانه

هر زمانی که فکری منفی در سرتان است، می توانید توجه خود را متمرکز کنید، فکر آزاردهنده را پیدا کرده و به آن برچسب غیر مفید بودن بزنید و آن را رها کنید. به جای اینکه به طور خودکار به کارهای روزانه بپردازید، در لحظه ها متوقف شوید و آگاهی خود را نسبت به آنچه که انجام می دهید و برکاتی که این اقدامات به زندگی شما می بخشد، پرورش دهید.

□ گوش دادن آگاهانه

صداها را بدون قضاوت بشنوید، و در حقیقت ذهن خود را آموزش دهید تا کمتر تحت تاثیر تجارب گذشته و پیش داوری قرار بگیرد. در واقع مشتاقانه شنیدن را تمرین کنید.

□ تامل آگاهانه

به جای اضطراب و دائم به فکر تمام کردن کار بودن، از تمام مراحل آگاه باشید و خودتان را در فرآیند غوطه ور کنید. روال معمول را با توجه و حضور کامل به گونه ای انجام بدهید که قبلاً تجربه اش را نداشتید. این مطلب باعث میشود که حتی از انجام کارهای معمولی لذت برده و خلاقیت به خرج دهید.

□ قدردانی آگاهانه



شامل توجه به مواردی است که معمولاً از آنها قدردانی نمی‌کنید. اینها می‌توانند اشیا یا افراد باشند؛ به شما بستگی دارد. هرگاه به ذهنتان آمد در یک دفترچه یادداشت کنید. تشکر و قدردانی از موضوعاتی که در زندگی ناچیز به نظر می‌رسند، چیزهایی که از موجودیت ما حمایت می‌کنند اما به ندرت در موردشان فکر می‌کنیم.

ارتقای لحظه به لحظه آگاهی از محیطی که ما را احاطه کرده است، تمرینی است که به ما کمک می‌کند تا با افکار و احساسات مشکلی که باعث استرس و اضطراب ما در زندگی روزمره شده است بهتر کنار بیاییم. با تمرین های ذهن آگاهی، به جای اینکه تحت تاثیر احساسات ناشی از تجارب تلخ گذشته و ترس از اتفاقات آینده قرار بگیریم، می‌توانیم ذهن مان را در لحظه حال مهار کنیم و به مقابله با چالش های زندگی به شیوه ای روشن و مدبرانه پردازیم.