

Traumos, sunkių būsenų atpažinimas, sunkumo įvertinimas, pagalbos būdai

● Visi esame skirtingi, kiekviena patirtis – unikali

Nėštumas, gimdymas ir motinystė – tai gilūs, gyvenimą keičiantys įvykiai. Jie gali tapti žmogaus augimo, stiprėjimo šaltiniu, tačiau gali palikti ir traumos žymę, sukelti sunkių emocinių būsenų.

Kaip šias patirtis išgyvensime – priklauso nuo daugybės veiksnių:

- ✓ Mūsų psichologinio lankstumo
- ✓ Aplinkybių ir aplinkos palaikymo
- ✓ Mąstymo įpročių
- ✓ Gebėjimo jausti ir priimti pokyčius

● Sunkios būsenos – kaip jas atpažinti?

Pogimdyminis liūdesys (normali būseną):

- Verksmingumas, jautrumas
- Nuotaikų kaita
- Nuovargis, apleistumo jausmas

Paprastai praeina per kelias savaites. Jei užsitęsia – verta sunerimti.

Pogimdyminė depresija:

- Gili liūdesio, beviltiškumo jausena
- Nemiga arba nuolatinis nuovargis
- Minčių ratai: „Aš bloga/-as mama/tėtis“, „Nesugebu“, „Man niekas nepavyksta“

Tikras, nuoširdus ryšys su kitais – geriausia prevencija nuo sunkių psichologinių patirčių.

- Vengimas rūpintis savimi ar kūdikiu
- Mintys apie savęs ar vaiko žalojimą – pavojingas signalas

Tai dažna, bet dažnai neatpažįstama būseną.

Pogimdyminė psichozė:

- Neadekvačios mintys, kurios neatitinka realybės
- Staigus, stiprus emocinis nestabilumas
- Būtina skubi specialistų pagalba

Tai labai reta, bet pavojinga būklė.

● Rizikos veiksniai

- Trauminis gimdymas
- Finansinis nestabilumas
- Socialinės paramos stoka
- Aukšti, nerealūs lūkesčiai motinystei/tėvystei
- Buvę nerimo ar depresijos epizodai

● Dulos vaidmuo

Teikiant emocinę pagalbą svarbu išlaikyti savo pačios ramybę, neperimti kitų emocijų – taip galime tapti saugiu uostu išgyvenantiems pokytį ar sunkumus.

Kaip dula gali padėti sunkių emocinių būsenų ar traumos atveju?

- Sukurti saugią erdvę išsikalbėti – kad žmogus galėtų dalintis patirtimis be vertinimo, spaudimo ar patarimų.
- Normalizuoti jausmus – priminti, kad nerimas, liūdesys, sumaištis – natūrali šios kelionės dalis.
- Padėti stabdyti neigiamų minčių ratą, pamažu keisti jį į sveikesnį, palaikantį.
- Padėti pajusti ryšį su kūnu, kvėpavimu, mokytis atpažinti kūno siunčiamus signalus.
- Būti šalia, kai sunku – leisti jai/jam jaustis ne vienai/-am su savo išgyvenimais.
- Skatinti įtraukti artimuosius, padėti jiems suprasti, kaip palaikyti be spaudimo ar nuvertinimo.
- Pastebėti pavojingus signalus ir esant poreikiui, padėti kreiptis į psichikos sveikatos specialistus.

Dula gali būti šalia, kaip reikalingas žmogiškas artumas, emocinis saugumas ir priminimas – „Tu ne viena/-as“.



Finansuoja
Europos Sąjunga

Parengta pagal dr. Ievos Šidlauskaitės-Stripeikienės seminaro dulos medžiagą.

Mokymai dulos - dulos kompetencijų kėlimas pagal projektą

“Socialinę atskirtį patiriančių šeimų įgalinimas, stigmatizacijos mažinimas bei motinystės/tėvystės patirties svarbos aktualizavimas visuomenei”