

## Как побороть страхи и быть готовым к беременности?



г. Межгорье

- ✓ **Когда мы говорим о психологии беременности, то имеем ввиду, что ребенок рождает своих родителей.**

Беременность и последующее рождение ребенка меняет привычный уклад жизни. В это время супруги понимают, что как прежде уже не будет. Будущей маме придется привыкать к изменениям переосмысливать свою роль в семье.

- ✓ **Беременность – это кризис для женщины. Те эмоции которые она не испытывает в обычной жизни, проявляются во время беременности.**

Психологическая подготовка к беременности занимает от полугода до года. С мыслью о ребенке надо пожить, привыкнуть к ней. Женщина постепенно привыкает к роли будущей мамы, а ее муж к роли будущего отца. Например, думая о муже, она может менять свое отношение к нему. Это способно проявиться по-разному. У женщины может возникнуть повышение внимание к супругу, или она будет стараться побороть свои слабые стороны. Стоит сразу отметить, что определенного ответа, как подготовиться к беременности не существует, все слишком индивидуально, и порой требует диалога со специалистом.

- ✓ **Важная задача семьи, как системы – определение границ, которые оставляют личное пространство каждому из членов семьи.**

Это пространство необходимо для удовлетворения личных психологических потребностей, без вмешательства членов семьи и родственников. Адекватное представление о таких границах – важный аспект жизни семьи.

Подготовка к беременности с точки зрения психологии невозможна без мотивационной составляющей. При отсутствии положительной мотивации, мысль о будущем ребенке становится болезненной. Это часто происходит, когда ребенок для женщины становится средством достижения других целей, или мотивации

нет совсем. Такая ситуация может привести к депрессии связанной с конфликтом потребностей.

### **Если начал появляться страх беременности?**

Вначале девушка боится незапланированной беременности. Выйдя замуж и желая родить ребенка, может появиться страх от того, что беременность долго не наступает. Одновременно с этим на горизонте видится боль при родах, опасения от того, что муж курит и это плохо повлияет на ребенка, а у прабабушки в роду были «плохие» гены. Что делать если подобные мысли лезут в голову?

Поговорите со специалистом, или близким человеком, которому вы доверяете.

Причина, вызвавшая страх, может быть значительна, а может и выеденного яйца не стоить. Но проблемы и страхи – это разные вещи. Если проблема сформулирована как задача – это уже полдела. Задачу, даже самую сложную всегда можно решить.

#### **✓ Женщине порой достаточно самого внимания к своим мыслям.**

Порой дело даже в проблеме, женщине нужно понять, что она не одинока, что близкий человек готов всерьез обсудить то, что ее действительно беспокоит. Не стоит опасаться подобных разговоров, гораздо хуже возвращать страхи в своей голове. «Общайтесь» со своим страхом.

Можно попробовать такой тренинг – ответить на 3 вопроса:

- Что значат для вас роды? Как вы их представляете себе? (3-5 слов) Например: работа над собой, труд, гордость... и т.п.
  - Какими вы не хотите видеть свои роды? (Тут можно выявить все страхи). Например: «не хочу, чтобы меня увидел при родах муж», «не хочу, чтобы роды начались раньше времени», «не хочу, чтобы в ребенке проявились «плохие» гены прабабки».
- Возникает третий вопрос:
- Что вы делаете, чтобы этого не случилось?

Таким простым способом, вы перерабатываете страхи в полезные действия.

### **Как избежать психологических проблем при беременности?**

Если пара всерьез готовится к зачатию ребенка, чтобы избежать психологических проблем, желательно хотя бы один раз самой женщине, или вместе с супругом прийти к перинатальному психологу – поговорить, рассказать, поделиться своими мнениями, эмоциями, мотивами, по поводу предстоящей беременности. Сделать это лучше всего за 9 месяцев до того, как произойдет сама беременность.

*Подготовил педагог-психолог МАУ Центр «ЛОГОС» Спирина Г.Г.*

