

TĒČIAI TAIP PAT GEDI

Nutrūkęs nēštumas ar kūdikio netektis tēčius paveikia skirtingais būdais. Jeigu nēštumas nesibaigē kūdikio gimimu ar vaikas mirē kūdikystēje, tēčiai turi sulaukti palaikymo, kad galētų priimti savo patirtį ir gedētų pasirinkta forma.

GALIMI VYRO SIELVARTO ŽENKLAI

Emocijų trūkumas.

Irzlumas.

Pyktis.

Emocijų pliūpsniai.

Perdētas susitelkimas į darbą.

Savęs kaltinimas.

Susikaupimo ir motyvacijos stoka.

Atsitraukimas.

Impulsyvumas ir neapgalvota rizika, pavyzdžiui, neatsargus vairavimas arba santykiai su kitomis moterimis.

Svaigalų ar kvaišalų vartojimas.

Savižudiškos mintys.

PAGRINDINIAI FAKTAI APIE TĒVŲ PSICHINĖ SVEIKATĄ

10–25 proc. vyrų, tapusių tėvais, serga pogimdyvine depresija, net jeigu jų kūdikis yra gyvas.

24–50 proc. tėvų, kurių partnerė serga pogimdyvine depresija, patys kalba apie depresiją.

Iki 18 proc. tėvų praneša apie sustiprėjusį nerimą po kūdikio gimimo.

Didesnė rizika susirgti depresija ar jausti stipresnį nerimą kyla tiems, kurie jau išgyveno panašią patirtį.

Nutrūkus partnerės nēstumui ar mirus kūdikiui, vyras rizikuoja patirti potrauminį streso sutrikimą tiek pat, kiek ir moteris.

KODĖL VYRAI DAŽNAI SIELVARTAUJA PAVĖLUOTAI?

Dėmesys dažniausiai skiriamas kūdikio netekusiai moteriai.

Vyrai linkę prisiimti gelbėtojo vaidmenį ir nepaiso savo pačių sielvarto.

Visuomenės spaudimas būti stipriems.

Ribotos galimybės išreikšti savo sielvartą partnerei.

Sielvarto nepripažinimas.

Stigma, trukdanti partneriams kalbėtis apie sielvartą ir kitus kylančius jausmus.

KAS GALĖTŲ PADĖTI?

Individualios psichologo konsultacijos – erdvė savoms emocijoms išreikšti ir įvaldyti.

Porų psichologinės konsultacijos – galimybė geriau suprasti partnerės sielvartą ir glaudžiau bendrauti.

Ryšio su partnere stiprinimas bendra veikla, pavyzdžiui, masažu dviem, dviejų minučių apkabinimo technika, porų joga ir pan.

Socialinės paramos paieška (socialiniai tinklai ar religinės bendruomenės).

Gedinčiųjų paramos grupės.

Veiklos atvirame ore.

Reguliarus fizinis aktyvumas, pavyzdžiui, mankšta, treniruotės sporto salėje ar baseine.

Kokybiškas miegas.

Tinkamas darbo ir poilsio režimas.

Maistinga ir sveika mityba.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt

© „Return to Zero: HOPE“
© Asociacija „Angelų mamos“

