

TRAUMA PO NĖŠTUMO IR KŪDIKIO NETEKTIES

Nėštumo nutraukimas ir kūdikio netektis yra naikinanti trauminė patirtis.

Gedėjimas nutraukus nėštumą ar netekus kūdikio yra individualus. Tavo fiziologinės ir psichologinės reakcijos yra tikros ir pagrįstos. Jos yra normalus gilaus sielvarto ir skausmo rezultatas, o šie simptomai gali laikui bėgant stiprėti ar silpti. Nėra vieno tinkamo būdo išgyventi šią patirtį.

IPRASTA REAKCIJA Į TRAUMINĘ NETEKTIES PATIRTĮ

Prislėgta nuotaika, dirglumas ir (ar) pyktis.

Nesaugumo, kaltės ir (ar) žemos savivertės jausmas.

Nerimas.

Grėžiojimas į netektį.

Nesugebėjimas prisiminti netekties akimirku.

Nesugebėjimas susikaupti, pasikartojančios mintys, miglotas mąstymas ar atitrūkimo nuo realybės jausmas.

Mieguistumas, sąstingis ar – priešingai – neįprastas judrumas.

Miego sutrikimai.

Vengiama žmonių ir (ar) vietų, kurie gali priminti praradimą.

Sutrikęs širdies ritmas, kvėpavimas, pykina arba viduriuojama.

KĄ GALĖTUM PADARYTI PATYRUSI NETEKTĮ?

Kreipkis dėl psichikos sveikatos paslaugų.

Specialistų parama užtikrina, kad Tavo patirtis būtų tiek pakenčiama, kiek gali būti.

Dalyvauk netekties palaikymo grupėje. Panašios patirties žmonių parama yra būtina.

Tegul bent vienas (-a) šeimos narys (-ė) ar draugas (-ė) Tave tikrina kasdien.

Apribok socialinius tinklus. Kai gyvenimas neaiškus, gali būti sunku matyti, kaip kiti vaizduoja idealą.

Mankštinkis. Nors gali būti itin sunku judėti, net pasivaikščiojimas su mylimu žmogumi ar tempimo pratimai namuose gali padėti atsipalaiduoti.

Miegas. Rask būdą, kaip išsimiegoti.

Mityba. Įsitink, kad maitiniesi tinkamai, - kartais sotus maistas gali padėti išsklaidyti minčių miglą.

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt