

NĖŠTUMAS PAAUGLYSTĖJE, KAI TAVO KŪDIKIS MIRĖ

Nėštumas paauglystėje gali būti emociškai ypač sudėtingas.

Jaudulys, baimė, sumišimas, pyktis ar džiaugsmas – visos užplūstančios emocijos yra pagrįstos. Nesvarbu, ką iš pradžių pajutai, visas Tavo gyvenimas pasikeitė ir, kai išgirdai, kad Tavo kūdikis mirė, viskas pradėjo eiti ne pagal planą. Tačiau Tu esi mama, nesvarbu, kiek laiko buvai nėščia – savaitę ar mėnesį, vis tiek jausi sielvartą ir liūdesį. Kita vertus, gali jausti palengvėjimą, abejingumą ar pyktį. Gali daug verkti arba iš viso neverkti. Gali jausti poreikį nuolat ką nors veikti, o gal nenorėti nieko daryti. Nuo tada, kai sužinojai, kad pastojai, nebuvo vieno teisingo nei neteisingo būdo reaguoti į situaciją.

KAS GALI TAU PADĖTI

Pasikalbėk su specialistu.

Bendrauk su tave palaikančiais mylinčiais šeimos nariais ir (arba) draugais.

Rask internetinę paramos grupę tėvams paaugliams.

Išsimiegok.

Gerokai gerk vandens.

Valgyk sveiką maistą.

Sportuok.

Būk lauke, gamtoje.

KAS TAU TIKRAI NEPADĖS

Alkoholis.

Narkotikai.

Kofeinas.

Saviizoliacija.

Rizikingas elgesys.

Skubėjimas vėl pastoti.

Žalojantys santykiai.

Drastiškų sprendimų dėl savo gyvenimo priėmimas.

NORMALU VĖL NORĖTI PASTOTI

Prieš tai skirk laiko savirefleksijai, užduok sau šiuos klausimus:

- Ar aš noriu kūdikio tam, kad jį mylėčiau, ar tam, kad būtų, kas myli mane?

- Gal aš noriu, kad kūdikis užpildytų mano viduje esančią tuštumą?

- Gal aš gyvenu šeimoje, kurioje smurtaujama? Ar aš palaikau žalojančius santykius?

- Gal aš nuolat patiriu stresą?

- Ar aš turiu pakankamai finansinių išteklių vaikui auginti?

- Ar aš noriu baigti mokyklą?

- Ar aš kvestionuoju savo seksualinę tapatybę?

Daugiau informacijos rasite svetainėje www.angelumamos.lt