



Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL

Zadanie domowe 1

Poniższe rzeczy z poprzednich rozdziałów to dobre sposoby na zachowanie równowagi w życiu i radzenie sobie ze stresem. Zaznacz, które rzeczy już robisz:

- Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe- to świetny sposób na zmniejszenie napięcia i skupienie się na sobie.
- Planowanie aktywności fizycznej- aktywność fizyczna nie tylko poprawia nasze zdrowie psychicznie ale dobrze wpływa również na dziecko
- Popraw neurochemię w swojej głowie- czynności związane ze zmianą związków chemicznych w głowie (jak malowanie, śpiewanie, taniec, przytulanie, pomaganie innym i inne, przyczyniają się do Twojego dobrostanu
- Zrób coś, co sprawia ci przyjemność- dzięki temu masz szansę to zrobić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze.
- Rzuć wyzwanie nadmiernie negatywnym myślom i znajdź bardziej zrównoważony pogląd
- Porozmawiaj z kimś- przebywanie w pobliżu innych ludzi, może odwrócić twoją uwagę od zmartwień i dać Ci szansę usłyszenia innej perspektywy.
- Poproś o wsparcie w sprawach, które wydają ci się trudne- prośenie innych o pomoc może Cię odciążyć.
- Twoje przykłady:

Zadanie domowe 2

Co możesz zrobić, aby zbliżyć się bardziej do środka tej skali?

Poniżej znajdują się opisy i skale. Zaznacz jak czujesz się myśląc o swoim dziecku i jak często o nim myślisz.

Nie mam motywacji do robienia czegokolwiek

Robię bardzo dużo rzeczy i ciężko jest mi skupić się na odpoczynku

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co dawniej robiłaś, aby poczuć się lepiej i uporać się ze stresem?

Kobiety w ciąży otrzymują wiele informacji i komunikatów dotyczących ich stanu zdrowia. Może to być przytłaczające i sprawić, że poczują się winne, jeśli nie zastosują się do wszystkich rad.

Jakie są główne przesłania i zalecenia, które otrzymałaś na temat: Dieta i jedzenie

Poziomy aktywności i ćwiczenia

Palenie

Picie alkoholu

Coś jeszcze?

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Anny S.

Moja matka wychowywała mnie sama, co często było wyzwaniem. W młodszych latach przeszliśmy wiele trudności, w tym biedę, przemoc domową i nawet okres bezdomności. W związku z tym, unikanie bycia samotną matką stało się moim priorytetem za wszelką cenę.

Z determinacją, udało mi się odmienić swoje życie przez wiele lat. Znalazłam stałego partnera, z którym kupiłam mieszkanie. Skończyłam studia i zostałam pielęgniarką, tym samym przełamując wiele złych wzorców w mojej rodzinie. Wydawało się, że wszystko szło w dobrym kierunku, dlatego zdecydowaliśmy się na wspólne dziecko. Niestety, los zmienił nasze plany.

Mój ojciec opuścił moje życie w bardzo młodym wieku i przez długi czas uważałam, że nie miał on wpływu na moje życie. Jednak później zrozumiałam, że nieobecność ojca pozostawiła pewien ślad, a mój partner okazał się podobnie unikającym osobnikiem. Kiedy nasze dziecko miało dziewięć miesięcy, odkryłam, że mój partner romansuje z kimś innym. Jego zachowanie stało się nieprzewidywalne i niezaangażowane, często znikał na kilka dni. To był trudny i wyczerpujący czas, który trwał przez wiele miesięcy.

Próbowałam ukrywać wiele z tych problemów przed przyjaciółmi, aby nie ujawnić, jak źle się czułam. Chciałam desperacko utrzymać wiarę w naszą idealną rodzinę. Ale w końcu wszystko się zmieniło, a moje życie legło w gruzach. W tym momencie postanowiłam podjąć radykalne kroki, wymieniając zamki i odzyskując kontrolę nad swoim życiem. Było to moje nieodwołalne odejście od toksycznego związku i pierwszy krok w kierunku lepszego jutra dla mnie i mojego dziecka.

Dopiero w dniu, w którym dowiedziałam się o romansie, przyłapując go na całej kupie kłamstw, wszystko się zmieniło. Tego samego dnia wymieniłam zamki. Wiedziałam, że muszę odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Początkowo byłam w szoku i starałam się pogodzić z faktem, że życie mojego dziecka nie będzie takie, jak sobie wyobrażałam – ale kiedy wszystko zaczęło się uspokajać, zaczęłam dostrzegać pozytywy. Podobała mi się dodatkowa przestrzeń, którą miałam ze sobą; Podobał mi czas, kiedy mój syn i ja spędziliśmy razem, sami. Nauczyłam się wspierać siebie, polegać na sobie, cieszyć się swobodą rodzicielstwa na swój sposób, bez rozpraszania uwagi innej osoby dorosłej.

Oczywiście mieszkanie z partnerem ma pewne zalety; byłoby miło, gdyby ktoś bawił się z moim synem, kiedy ja gotuję obiad, ale swoboda i autonomia, które mam, są niesamowite. Nie mam innej osoby dorosłej, z którą mogłabym negocjować lub pójść na kompromis. Budzę się w wolne dni i pytam syna, co chciałby robić, i ruszamy. Nasze własne małe życie, pełne przygód.

Jedną z najpotężniejszych rzeczy, których się ostatnio nauczyłam, jest siła nieistotności. To, że dzielę się z kimś dzieckiem nie oznacza, że ta osoba ma jakąkolwiek władzę lub wpływ na inne części twojego życia. Poruszanie się własną drogą, budowanie własnego życia było potężne. Myślę, że wiele kobiet nadal czuje się odpowiedzialne za uczucia swojego partnera, nawet po zakończeniu związku. Pozbycie się tego jest wspaniałym uczuciem. To tak, jakbym miała pracę, a on nie miał z nią nic wspólnego. A ja mam przyjaciół, a on jesteś dla nich nieistotny. Mam teraz całe życie, które jest tylko moje.

Nie tak planowałam życie, ale jestem naprawdę dumna z bycia samotnym rodzicem. Moje życie jako samotnej matki nie obejmuje rzeczy, których byłam świadkiem jako dziecko. Kupując nieruchomości zapewniłam synowi stabilne mieszkanie, mam stabilną, cudowną pracę, nie ma wokół mnie przemocy. Udało mi się przerwać to koło. Mój syn ma możliwości, których nigdy nie miałam jako dziecko. To, co mu zapewniam, całkowicie samodzielnie, napawa mnie wielką dumą.

A mój syn jest jednym z najbardziej inteligentnych emocjonalnie ludzi, jakich znam. Jest tak troskliwy. Kiedy jest gdzieś beze mnie, znajduje małe rzeczy, które jego zdaniem mogą mi się spodobać i przynosi je do domu. Dostaję kamienie, kwiaty, na wpół zjedzone lizaki. Wszystko dumnie wyciągną z kieszeni na koniec dnia. Z łatwością mówi o miłości i emocjach. Jest po prostu piękny.

Moje doświadczenia pomagają mi w pracy jako pielęgniarka zdrowia psychicznego. Pracuję z młodzieżą i ilekroć rozmawiam z młodymi ludźmi lub ich rodzicami, którzy zmagają się z życiem rodzinnym, mam tyle empatii i zrozumienia. Pomagam budować więź i zaufanie. I mam nadzieję, że mogę pomóc przerwać niektóre z ich nieprzydatnych cykli.

Bardzo zależy mi na zmianie postrzegania samotnych matek; o przedstawieniu innej narracji o tym, jak będzie wyglądało życie samotnej matki i jej dzieci. Kiedy dorastałam, nie znałam nikogo innego, kto miałby takie życie jak moje i odniósł sukces. Zawsze czułam, że muszę ukrywać to, kim jestem. Byłam pewna, że bycie samotną matką i doświadczanie przeciwności losu oznacza, że życie zawsze będzie trudne. Ale świat, który zbudowałam dla mojego syna i dla siebie, jest najlepszym, jaki kiedykolwiek miałam w życiu. Jestem bardzo wdzięczna, że sprawy nie potoczyły się zgodnie z planem.

Musimy zobaczyć wszystkie samotne matki, także te, które dobrze sobie radzą. Ponieważ kiedy jesteś samotną matką przeżywającą trudne chwile, widok samotnych matek radzących sobie dobrze może sprawić, że zaczniesz wierzyć, że to możliwe.

Anna, Wrocław

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP)

Zadzwoń: 801 108 108

Poradnia Pomocy Palącym współpracuje na stałe z ogólnopolską Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym, w której można uzyskać dodatkowe informacje i konsultacje dla osób rzucających palenie. TPPP jest ogólnopolską specjalistyczną placówką świadczącą poradnictwo przez telefon dla osób, których dotyczy problem uzależnienia od tytoniu. Działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów

TPPP pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą też uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej. W oparciu o Europejski Kodeks Walki z Rakiem udzielane są też informacje na temat czynników rozwoju nowotworów oraz stylu życia chroniącego przed zachorowaniem. Prowadzona jest również strona internetowa: <https://jakrzucicpalenie.pl> oferująca informacje i poradnictwo. Informacja o numerze TPPP stanowi treść jednego z ostrzeżeń zamieszczanych na opakowaniach wyrobów tytoniowych (Dz. U. nr 31, poz. 275).

Godziny pracy Poradni: poniedziałek – piątek: 09:00 -21:00; sobota: 09:00-15:00.

Mój self- care

W razie możliwości, spróbuj wypełnić "Mój self- care" codziennie.
Da Ci to lepszy obraz danego tygodnia czy miesiąca.

Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypiałś przynajmniej 8 szklanek wody w ciągu dnia
- zjadłaś pełnowartościowe posiłki
- byłaś aktywna fizycznie (ćwiczenia dla kobiet w ciąży, spacer, itp.)
- spałaś przynajmniej 8h

DZIEŃ	Aktywność			
	Woda	Posiłki	fizyczna	Sen
Poniedziałek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wtorek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Środa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czwartek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piątek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedziela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NASTRÓJ	PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Szczęśliwa							
Zadowolona							
Zmęczona							
Przestraszona							
Zmartwiona							
Niespokojna							
Zmotywowana							
Chora							
Zrelaksowana							
Smutna							
Aktywna							
Samotna							
Znudzona							
Zdenerwowana							
Zfrustrowana							
Zestresowana							
Inny.....							

Skala DASS (lęk, depresja, stres)

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego. Narzędzie zostało skonstruowane przez Psychology Foundation of Australia, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: Martę Makara-Studzińską, Beatę Petkowicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkowicza. Kwestionariusz DASS 21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: depresji, lęku oraz stresu.

Skala nie jest narzędziem diagnostycznym i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy klinicznej, ponieważ skupia się na pojedynczych elementach depresji i lęku. Zastosowanie DASS-21 ma służyć wskazaniu kierunków samoobserwacji oraz zwiastować potrzebę uzyskania profesjonalnej pomocy. Jedynie lekarz psychiatra może postawić diagnozę depresji. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie ostatniego tygodnia. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią, bądź ze sobą szczerą i pamiętaj, że Twoje odpowiedzi dotyczą ubiegłego tygodnia.

1. Trudno było mi się odprężyć

- 0
- 1
- 2
- 3

2. Odczuwałam suchość w ustach

- 0
- 1
- 2
- 3

3. Nie mogłam doświadczyć pozytywnych uczuć

- 0
- 1
- 2
- 3

4. Odczuwałam trudność w oddychaniu (np. duszności, przyspieszony oddech bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)

0

1

2

3

5. Trudno było mi znaleźć inicjatywę do działania

0

1

2

3

6. Miałam skłonności do przesadnego reagowania na różne sytuacje

0

1

2

3

7. Odczuwałam drżenie np. rąk

0

1

2

3

8. Czułam, że zużywam dużo nerwowej energii

0

1

2

3

9. Byłam przestraszona sytuacjami, gdzie mogłam spanikować lub ośmieszyć się

0

1

2

3

10. Czułam, że nie ma przede mną przyszłości, nic mnie nie czeka w życiu

- 0
- 1
- 2
- 3

11. Czułam się pobudzona (niepokojna)

- 0
- 1
- 2
- 3

12. Trudno było się zrelaksować

- 0
- 1
- 2
- 3

13. Czułam się smutna i przygnębiona

- 0
- 1
- 2
- 3

14. Byłam nietolerancyjna do wszystkiego, co uniemożliwiało mi wzięcie udziału w tym, co robiłem

- 0
- 1
- 2
- 3

15. Byłam bliska wpadnięciu w panikę

- 0
- 1
- 2
- 3

16. Nie byłam zdolna do odczuwania entuzjazmu

- 0
- 1
- 2
- 3

17. Czułam, że jestem niewiele warta

- 0
- 1
- 2
- 3

18. Czułam, że jestem raczej przewrażliwiona

- 0
- 1
- 2
- 3

19. Zdałam sobie sprawę z dziwnej pracy mojego serca pomimo braku wysiłku fizycznego (np. przyspieszone bicie serca, zanik bicia serca)

- 0
- 1
- 2
- 3

20. Czułam się przestraszona bez powodu

- 0
- 1
- 2
- 3

21. Czułam, że życie nie ma sensu

- 0
- 1
- 2
- 3

Normy do kwestionariusza DASS-21.

DASS-21 to narzędzie składające się z 3 samoopisowych skal: depresji, lęku i stresu. Każda z 3 skal składa się z 7 pozycji podzielonych na podskale z podobnymi treściami.

Skala depresji pytania: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21. Skala lęku pytania: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20. Skala stresu pytania: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Aby uzyskać wynik ostateczny w kwestionariuszu DASS-21 należy dodać do siebie punkty przypisane wszystkim pytaniom wchodzącym w skład każdej skali osobno, a następnie pomnożyć uzyskany wynik punktowy przez 2.

	Depresja	Lęk	Stres
Wynik w normie	0-9	0-7	0-14
Średni	10-13	8-9	15-18
Umiarkowany	14-20	10-14	19-25
Znaczący	21-27	15-19	26-33
Bardzo znaczący	28+	20+	34+

Wynik w normie – wskazuje na brak niepokojących problemów.

Chociaż może się wydawać, że stresujące sytuacje zdarzają się w Twoim życiu, Twoje odpowiedzi świadczą o tym, że dobrze sobie z nimi radzisz. Tak trzymaj!

Wynik średni – sugeruje, że mogą występować przejawy zaburzeń nastroju o niewielkim nasileniu/ częstotliwości. Spędź trochę więcej czasu na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne, poprzez medytacje, czas dla siebie/ swoich znajomych.

Wynik umiarkowany – oznacza, że należy obserwować stan zdrowia, ponieważ mogą rozwijać się niepokojące problemy z nastrojem. Sugerujemy abyś monitorowała swój nastrój przez następne 3 tygodnie. Spędź więcej czasu na swoim zdrowiu psychicznym, skup się na rzeczach, które przyniosą Ci radość/ poczucie spełnienia. Zadbaj o zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną. Medytuj i poświęć więcej czasu na zadaniach domowych. bądź medyczną. Nie zastanawiaj się dwa razy- sięgnij po pomoc :)

Wynik znaczący – sygnalizuje możliwą konieczność konsultacji z psychologiem. Sięgnij po pomoc w Twoim lokalnym centrum zdrowia psychicznego/ skonsultuj się z psychologiem lub psychoterapeutą.

Wynik bardzo znaczący – sugeruje potrzebę objęcia opieką psychologiczną bądź medyczną. Nie zastanawiaj się dwa razy- sięgnij po pomoc :)