

#2

# Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków  
Fundacji Orlen

## Zadanie domowe 1

Jakie zmiany NAJBARDZIEJ poprawiłyby Twoje życie lub nastrój w podanych niżej kategoriach? Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy, przypomnij sobie jakie czynności przysparzały Ci najwięcej przyjemności w przeszłości.

### Rodzina:

---

---

---

---

### Przyjaciele:

---

---

---

---

### Szkoła/praca

---

---

---

---

### Twoje zainteresowania i hobby:

---

---

---

---

## WYZNACZANIE CELÓW

Na czym chcesz się najpierw skupić? Wybierz jeden cel i zastanów się jakie kroki możesz podjąć w tym tygodniu aby ten cel zrealizować. Sprecyzuj, co i kiedy zrobisz, zaplanuj jak poradzisz sobie z przeszkodami.

WSKAZÓWKA: Jeśli nie masz co najmniej 90% pewności, że uda Ci się zrealizować wybrany cel, stwórz bardziej solidny plan lub wybierz inny.

### Co zrobię:

---

---

---

---

### Kiedy to zrobię:

---

---

---

---

### Co może mi stanąć na przeszkodzie:

---

---

---

---

**Co może mi stanąć na przeszkodzie:**

---

---

---

---

**Jak mi poszło?**

---

---

---

---

# Jak wyglądało to u innej mamy?

## Historia Magdy P.

Jednym z powszechnych błędnych przekonań na temat depresji poporodowej jest to, że u wielu osób może się ona ujawnić dopiero w ciągu kilku tygodni po porodzie. Jedna mama opowiada swoją historię depresji poporodowej, która pojawiła się – miesiące – później niż oczekiwano.

Zaszłam w zdrową ciążę. W miarę spokojny poród. I poza zwykłymi momentami przygnębienia tu i tam, poród miałam ogólnie dobry. Czułam się dobrze. Naprawdę dobrze. Nie niesamowicie. Ale wcale też nie źle. W porządku.

Aż do siódmego miesiąca po porodzie.

Po siedmiu miesiącach macierzyństwa depresja uderzyła we mnie jak grom z jasnego nieba. Tutaj myślałam, że wszystkie te spadki hormonalne zaatakują mnie tylko w ciągu pierwszych trzech lub czterech miesięcy, a potem po tym, będę w porządku i znów będę szczęśliwa.

Ale tak nie było.

Depresja wydawała się nieuzasadnionym oczekiwaniem.

Ponieważ nie spotkałam tego, co według internetu jest „normalne”, czułam się, jakbym wariowała i że coś jest ze mną nie tak, jak hiper-obsesja na punkcie tego, dlaczego ciągle gubię portfel i telefon. Nie żartuje, myślałam, że może wczesna demencja pokazała mi swoje oblicze.

Wiem, że „mózg mamy” to rzeczywista rzecz, ale czułam się, jakbym miała mózg mamy do granic możliwości. Gubiłam portfel i telefon więcej niż dwa razy dziennie. Rozmawiałam z przyjaciółką, a mój mózg był o siedem słów do tyłu.

Wszystko wokół mnie powoli się poruszało. Ale jednocześnie czułam, że świat idzie do przodu, a ja po prostu utknęłam w miejscu. Ten umysł po prostu nie był już mój. Więc czyj to był? Mgła była gęsta. Zajmowała każdy zakamarek i szczelinę mojego mózgu. Musiałam dowiedzieć się, co jest ze mną nie tak, co mnie tu sprowadziło ale wtedy nic o czym myślałam nie miało dla mnie sensu.

Przez pierwszy tydzień myślałam, że jestem chora. Potem mi się polepszyło. W drugim tygodniu poczułam, że to stresory mojego męża w pracy. W trzecim tygodniu myślałam, że to dlatego, że zbyt szybko odstawiałam od piersi, co wytrąciło moje hormony z równowagi.

W czwartym tygodniu myślałam, że to dlatego, że w końcu doszłam do siebie po sześciu miesiącach i wreszcie przetrzymałam fakt, że wyszłam za mąż, sześć miesięcy później zaszłam w ciążę, a dziewięć miesięcy później urodziłam.

I chociaż nie jest to traumatyczne wydarzenie, mój mózg nie nadążał za szybkim tempem życia, za tymi wszystkimi zmianami.

W piątym tygodniu po prostu zaakceptowałam, że mam niepokój i depresję, ponieważ po prostu nie było rymu ani powodu, by czuć się tak okropnie. Musiałam żyć z tym, że w tym momencie nie czułem się sobą. Wiedziałam, że to przez hormony, ale ten hiperkrytyczny głos z tyłu głowy mówił: „Minęło siedem miesięcy, Magda, powinnaś być już całkowicie zdrowa i normalna. Zbierz do kupy.”

Walka z tymi myślami i uczuciami tylko pogarszała sytuację. Więc im się poddałam. O trzeciej nad ranem powiedziałam mężowi: „Tylko miłość pomoże mi przez to przejść, kochanie”. Następnego dnia zdałam sobie sprawę, że zamiast walczyć z hormonami, muszę iść z nimi na przejażdżkę. Musiałam pozwolić, aby moje hormony zabrały mnie tam, gdzie chciały, żebym poszła.

Jako ktoś, kto był świadkiem, jak jej ciało rodzi człowieka, głęboko wierzę, że ciało jest kompetentne. Dlatego wie, co robi i jak wrócić do zdrowej równowagi.

Tak więc przez te zrywy niepokoju i długie dni depresji pozwoliłam, by te fale hormonalne zabrały mnie ze sobą w dół rzeki i ufałam, że wkrótce wypłynę na spokojne wody. Być może ta zmiana perspektywy pomogła.

Ale to, co ci powiem, pomogło mi jeszcze bardziej.

Był wtorkowy poranek, a mój mąż i ja od czterech miesięcy tęskniliśmy za autentyczną społecznością, która by nas otaczała. Ale bycie świeżo upieczonymi rodzicami ułatwiło nam odkładanie tego na później.

Obudziłam się i nie sądziłem, że uda mi się wstać tego ranka z łóżka. Ale miałam moją cenną córeczkę, o którą musiałam się troszczyć. musiałam wstać; nie miałam wyboru.

I możesz się założyć, że świętowałam to zwycięstwo! To małe zwycięstwa, wiesz? Trzeba je celebrować! Pościeliłam nawet swoje łóżko. Zwycięstwo numer dwa. I opiekowanie się moją słodką córeczką, która tego dnia dawała mi tylko uśmiechy i śmiech. Zwycięstwo numer trzy.

Tak więc z powodu takiego postępu w dniu, w którym myślałam, że mogę umrzeć, mój mąż i ja uznaliśmy, że wieczór jest właściwy, aby w końcu uczestniczyć w tej grupie społecznej prowadzonej przez naszego przyjaciela, podczas gdy moja mama obserwowała Zuzie.

Powiedzmy, że tego wieczoru czułam się, jakbym odzyskał nowy oddech w płucach.

Magda z Tarnowa, mama Julki.

# 10 SPOSOBÓW NA WZMOCNIENIE MÓZGU

Kluczem dla osób cierpiących na depresję poporodową jest to aby zacząć od robienia małych rzeczy i zdać sobie sprawę, że każdy najmniejszy krok, jaki robią, prowadzi do REALNYCH zmian w mózgu. Nawet coś tak małego jak 5- minutowy spacer, czy przeciąganie w łóżku może być pierwszym krytycznym krokiem na drodze do poprawy nastroju. Oczywiście wszelkie zmiany stylu życia powinny być dokonywane pod czujnym okiem lekarza, więc jeśli wystąpiły u Ciebie objawy depresji, z którymi sobie nie radzisz, skontaktuj się z lekarzem. Oto dziewięć wskazówek, które pomogą Ci przezwyciężyć depresję:

## **1. Umów się na wizytę u lekarza rodzinnego.**

To może wydawać się niekonieczne, zwłaszcza jeśli byłeś już u lekarza w celu diagnozy i leczenia depresji. Jednak wiele długotrwałych schorzeń może przyczynić się do zmniejszenia sprawności mózgu, które niekoniecznie są przyczyną samej depresji. Wykazano na przykład, że nadwaga zmniejsza funkcje mózgu i może przyczyniać się do depresji. Może również obniżyć Twoją zdolność do ćwiczeń, pozbawiając Cię kluczowego wzmacniacza mózgu i nastroju. Wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca, anemia, problemy z tarczycą i inne problemy zdrowotne mogą mieć negatywny wpływ na sprawność mózgu, podobnie jak niski poziom witamin B12 i D. Kontrolne badania krwi mogą pomóc Ci wzmocnić mózg, co z kolei zapewni najlepsze warunki do poprawy nastroju.

**2. Sprawdź swoje leki.** Czasami nie do końca wiemy jakich skutków ubocznych spodziewać się po lekach. W szczególności leki podawane na lęk, bezsenność, ból, a nawet depresję mogą powodować zmiany nastroju, mgłę mózgową lub inne problemy poznawcze i zdrowotne. Jeśli tego typu problemy pojawiły się wraz z rozpoczęciem farmakoterapii, warto porozmawiać na ten temat z psychiatrą.

**3. Dbaj o higienę snu.** Bezsenność zmniejsza czynność mózgu, co może przyczyniać się do depresji. Wiele osób traktuje zaburzenia snu jako część ich życia, coś z czym zmuszeni są się męczyć. Tymczasem bezsenność jest uleczalna a leczenie może pomóc odwrócić szkody wyrządzone mózgowi i doprowadzić do radykalnej poprawy funkcji mózgu.

**4. Poćwicz.** Mózg kocha aktywność fizyczną. Badania wykazują, że ćwiczenia fizyczne mogą m.in. wzmocnić hipokamp i poprawić funkcjonowanie mózgu. Ćwiczenia fizyczne to także świetny środek poprawiający nastrój i nieocenione narzędzie w leczeniu depresji. Ponieważ dla osób z depresją myśl o ćwiczeniach fizycznych często jest zniechęcająca, zacznij od małych kroków. Jeśli spacer - nawet 10 minutowy, brzmi jak duże wyzwanie, porozciągaj się w łóżku. Leżąc na plecach, przyciągnij kolana do brody, pokręć się. Stopniowo zwiększaj czas spędzony nad aktywnością fizyczną.

**5. Skontaktuj się ze znajomym.** Depresja izoluje społecznie. Podejmowanie silnego wysiłku, aby zaangażować się społecznie, pozytywnie wpłynie na mózg i nastrój na wielu poziomach. Nawet coś takiego jak rozmowa przez wiadomości może przyczynić się do pozytywnych zmian w mózgu.

**6. Dobrze się odżywiaj.** Dieta śródziemnomorska, która ma niską zawartość tłuszczu i cholesterolu oraz wysoką zawartość kwasów Omega 3, warzyw, owoców i orzechów okazuje się bardzo dobrym wyborem podczas depresji. Możesz również dodać do diety kwasu tłuszczowego Omega 3 DHA. Wykazano, że DHA, który znajduje się w tłustych rybach i w suplementach, poprawia funkcjonowanie mózgu, a także zmniejsza objawy u osób z depresją.

**7. Odstresuj się.** Wiemy, że łatwiej powiedzieć niż zrobić. Ale stres może zarówno przyczyniać się do depresji, jak i być jej produktem ubocznym - warto poświęcić mu uwagę. Terapia poznawczo behawioralna i inne terapie mogą pomóc zmienić niezdrowe wzorce myślenia, podczas gdy techniki redukujące stres mogą pomóc w usunięciu części presji ze swojego życia. Wypróbuj ćwiczenia oddechowe, body scan, medytacje- możesz spędzić na nich nawet tylko parę minut. Najważniejsza jest regularność.



**8. Praktykuj mindfulness.** Wykazano, że medytacja pomaga w leczeniu depresji, a także poprawia funkcjonowanie mózgu nawet u zdrowych ludzi. Jeśli nie możesz wziąć udziału w zajęciach, poszukaj w Internecie filmów na YouTube lub użyj naszych medytacji dołączonych do kursu. Zaczynaj od kilku minut medytacji lub spokojnego oddychania dziennie,

a następnie wydłużaj czas spędzony na tych ćwiczeniach. Joga i tai chi to inne zajęcia, które mogą mieć pozytywny wpływ na nastrój i mózg, pomagając uspokoić umysł i ciało.

**9. Trenuj pamięć.** Mózg można i powinno się ćwiczyć! Wykonywanie złożonych zadań umysłowych (zagadki, łamigłówek, sudoku), poprawia zdrowie mózgu, a to z kolei może pomóc w zmniejszeniu objawów depresji. Osobie z depresją trudno jest zebrać energię jakiej wymaga gimnastyka umysłowa, więc zacznij od mało wymagających czynności – czytaj gazetę przez 10 minut, spróbuj zapamiętać pięć pozycji z listy zakupów, naucz się 3 nowych wyrazów w innym języku. Następnie staraj się wydłużyć czas spędzony na treningu pamięci.

---

## 10. Mój własny krok

---

---

---

---

# 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="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.....							

