

#4

Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków
Fundacji Orlen

Zadanie domowe 1

Koncentrowanie się na pozytywnych uczuciach

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak wielką władzę mają nad swoimi emocjami. Kiedy masz ciężki dzień, myślenie o tym, co wyzwala Twoje pozytywne emocje, może naprawdę pomóc. Uzupełnij ten arkusz, aby skupić się na pozytywnych myślach, wspomnieniach i emocjach.

Jaka jest jedna rzecz, która zawsze sprawia Ci radość?

Zapisz, kiedy miałaś cudowną niespodziankę.

Z czego jesteś naprawdę dumna?

Zapisz, kiedy udało Ci się osiągnąć dany cel, ponieważ nie przestałaś próbować.

Wymień osobę, która zawsze daje Ci pewność siebie.

Co robisz, co dodaje Ci energii (jaka aktywność/ zadanie)?

Zapisz coś, co zawsze budzi w Tobie nadzieję.

Wymień czynność, która prawie zawsze sprawia, że czujesz się spokojna i skupiona.

Pomyśl o osobie, miejscu lub rzeczy, które dają Ci poczucie przynależności.

Pomyśl o książce, filmie lub piosence, która zawsze daje silne poczucie optymizmu.

Zapisz hobby lub czynności, które zawsze sprawiają Ci przyjemność.

Oś mózg- jelita

Naukowcy odkryli, że mniej znany układ nerwowy w naszych jelitach (nasz „drugi mózg”) komunikuje się z mózgiem w naszej głowie. Razem „nasze dwa mózgi” odgrywają kluczową rolę w niektórych chorobach naszego ciała i ogólnego stanu zdrowia.

Wiemy, że problemy żołądkowo-jelitowe mogą przyczyniać się do depresji. Wiemy również, że depresja może pogorszyć problemy z przewodem pokarmowym. Wykazano, że techniki leczenia psychologicznego mogą pomóc złagodzić stres żołądkowo-jelitowy lub przynajmniej pomóc poradzić sobie z objawami żołądkowo-jelitowymi.

Naukowcy coraz więcej dowiadują się o związku między różnymi częściami układu nerwowego naszego ciała. Centralny układ nerwowy organizmu składa się z mózgu i rdzenia kręgowego. Ta sieć nerwów, neuronów (komórek nerwowych) i neuroprzekaźników (substancji chemicznych, które pomagają przekazywać sygnały komórek nerwowych) rozciąga się od mózgu do wszystkich głównych narządów ciała.

W jelitach znajduje się również mniej znana część układu nerwowego naszego organizmu. Nazywa się jelitowym układem nerwowym. Sieć nerwów, neuronów i neuroprzekaźników jelitowego układu nerwowego rozciąga się wzdłuż całego przewodu pokarmowego – od przełyku, przez żołądek i jelita, aż do odbytu.

Ponieważ jelitowy układ nerwowy polega na tym samym typie neuronów i neuroprzekaźników, które znajdują się w ośrodkowym układzie nerwowym, niektórzy eksperci medyczni nazywają go naszym „drugim mózgiem”. „Drugi mózg” w naszych jelitach, komunikujący się z mózgiem w naszej głowie, odgrywa kluczową rolę w niektórych chorobach naszego ciała i ogólnym zdrowiu psychicznym.

Komunikacja między mózgiem a układem pokarmowym otwiera nowe sposoby myślenia o chorobach. Nie tylko jelita i mózg komunikują się za pośrednictwem układu nerwowego, ale także hormonów i układu odpornościowego. Mikroorganizmy w jelitach pomagają regulować odpowiedź immunologiczną organizmu.

Naukowcy, którzy badają objawy depresji, chorobę Parkinsona i Alzheimerera, autyzm, stwardnienie zanikowe boczne, stwardnienie rozsiane, ból, lęk i inne stany „neuro”, zaczynają przyglądać się temu, co dzieje się w jelitach danej Osoby.

Dokładniej mówiąc, około 60% pacjentów z lękiem i depresją ma zaburzenia czynności jelit, takie jak zespół jelita drażliwego (IBS). Ostatnio IBS powiązano również ze zmianami w mikrobiocie jelitowej, w tym zmniejszoną liczbą gatunków mikroflory i silną niestabilnością. Tymczasem wiele badań na zwierzętach sugeruje, że zaburzenia mikroflory jelitowej mogą wywoływać zwiększoną reakcję na ból trzewny oraz zmiany w chemii i zachowaniu mózgu. Jedno z badań pokazało na przykład, że pacjenci z ostrą manią mają zazwyczaj przepisane więcej recept na antybiotyki, które działają niekorzystnie na mikroflorę jelitową.

Mikrobiota może bowiem wydzielać wiele rodzajów neuroprzekaźników. Na przykład podgatunki *Lactobacillus* mogą wydzielać acetylocholinę (regulującą pamięć, uwagę, uczenie się i nastrój), a *Bacilli* i *Serratia* mogą wydzielać dopaminę. Niektóre mikrobioty jelitowe, takie jak *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium*, *Candida*, *Streptococcus*, mają udowodnione działanie terapeutyczne w chorobach psychicznych poprzez wydzielanie neuroprzekaźników (kwas gamma-aminomasłowy [GABA], 5-HT, glicyna, katecholamina) lub regulację ekspresji endokannabinoidów. Częsteczki neuroaktywne wydzielane przez mikrobiotę jelitową mają zdolność regulowania sygnałów nerwowych i mogą wpływać na parametry neuropsychiatryczne, takie jak sen, apetyt, nastrój i funkcje poznawcze.

Jak oś mózg- jelita wiąże się z depresją?

Od dawna uważano, że depresja jest spowodowana wzajemnym oddziaływaniem czynników genetycznych, środowiskowych i biologicznych. Na przykład badania pokazują, że osoby z depresją i innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego mają zupełnie inny mikrobiom jelitowy niż osoby, które nie mają tych schorzeń.

Chociaż naukowcy nadal intensywnie pracują nad połączeniem depresji i osi mózg- jelita, już dziś wiemy, że dieta pełna produktów pełnoziarnistych, chudego mięsa, ryb, owoców i warzyw, pozytywnie wpływa nie tylko na nasze jelita ale również na nasz mózg.

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Patrycji J.

„Czułam, że robiłam już w życiu trudniejsze rzeczy i po prostu sobie poradzę”

Naprawdę nie rozumiałam, że cierpię na depresję poporodową przez co najmniej rok po urodzeniu mojego jedyne go syna. Ale od razu zaczęłam odczuwać smutek i niepokój. Miałam bardzo niską samoocenę i wątpliwości, czy jestem wystarczająco dobrą matką. Byłam zła i sfrustrowana, dużo płakałam. Jednocześnie mieszałam radość z narodzin mojego zdrowego syna – plus brak snu i drastyczna zmianę zostania mamą, nagle siedząca w domu – i trudno było przeanalizować moje emocje.

Kilka lat wcześniej chodziłam na terapię z powodu depresji. Poszłam na terapię ponownie, gdy mój synek miał około 10 tygodni. Terapeutka powiedziała, że mam depresję poporodową, i że ryzyko depresji po porodzie jest o 30 procent większe, ponieważ wcześniej miałam epizod depresyjny. Nie sądziłam, że potrzebuję aż tak dużo pomocy. Wierzyłam jej i cieszyłam się, że zyskałam na to nazwę, ale czułam, że robiłam w życiu trudniejsze rzeczy i po prostu sobie poradzę. Było mi też wstyd. Trzymałam to w tajemnicy; 10 lat temu o depresji poporodowej nie mówiono tak, jak jest teraz.

Kiedy mój syn miał około 8 miesięcy, poszłam ponownie do mojej terapeutki, a ona namówiła mnie wtedy, abym poszła do psychiatry po leki. Bałam się brać antydepresanty, bo karmiłam piersią i wtedy nie było zbyt wielu badań. Z perspektywy czasu żałuję, ponieważ prawdopodobnie pomogłoby mi to. Zamiast tego zasięgnęłam porady. Moja terapeutka stała się moją bezpieczną przystanią. Po około 8 miesiącach poczułam się bardziej sobą.

Największym problemem jest to, że społeczeństwo uważa, że kobieta może zrobić wszystko po porodzie: utrzymać ten sam poziom pracy zawodowej, zająć się dzieckiem i po prostu wrócić do pracy. Ale okołoporodowe zaburzenie nastroju może być bardzo męczące, a oprócz depresji poporodowej istnieje ich wiele... Bycie rodzicem to etap rozwojowy dorosłego życia, do którego należy się przygotować, aby ludzie wiedzieli, że jest to trudne, że towarzyszy temu wiele emocji i normalne jest przechodzenie przez zmianę tożsamości. Pomoc jest dostępna, nie musisz tak cierpieć!

Patrycja, Kraków

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.....							

