



Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL

Zadanie domowe 1

Jak sobie radzić z niespokojnymi myślami?

Krok pierwszy: Zwróć uwagę na swoje niespokojne myśli:

- Kiedy odczuwasz niepokój, zwykle mówimy sobie te dwie rzeczy: "Prawdopodobnie wydarzy się coś złego!"
"Jeśli wydarzy się coś złego, nie będę mogła sobie z tym poradzić".

Pomyśl o sytuacji, która ostatnio Cię zaniepokoiła i napisz konkretne złe rzeczy, które mogą się wydarzyć:

Napisz jak intensywna jest tak emocja, ten lęk (na skali od 0%-100%):

Czy te myśli i lęk wpływają na Twoje zachowanie? Jeśli tak napisz w jaki sposób:

Krok drugi: Staw czoła lękom, aby je pokonać! Zmierz się ze swoimi lękami („Ekspozycja”):

- Najlepszym i najszybszym sposobem na pokonanie niepokoju jest stawienie czoła sytuacjom, które Cię przerażają (o ile nie są one zbyt niebezpieczne), aby dowiedzieć się, że złe rzeczy nie są tak prawdopodobne, lub jeśli tak, możesz sobie z nimi poradzić.

Krok drugi i pół 😊: Aby stawić czoła lękom, wypróbuj te strategie myślenia!

Radzenie sobie z myślami: Spróbuj powiedzieć sobie coś, co pomoże Ci poczuć się odważnie i zrobić to, co musisz. Zakreśl, co chcesz lub utwórz własne.

- Mogę to zrobić!
- Zrobiłam to ostatnim razem, mogę to zrobić ponownie.
- Będę odważna.
- Lubię dobre wyzwania.
- Praktyka czyni mistrzem! Dam radę.
- Lęk nie jest niebezpieczny.

- Każdy czasem popełnia błędy.
- To mało prawdopodobne.
- Jeśli to się jednak wydarzy, to przejdę przez to.
- Przejście przez moje lęki, pomoże osiągnąć mi moje własne cele!
- Gdyby stało się coś złego, mogłabym sobie z tym poradzić.
- Wytrzymam! Lęk nie trwa wiecznie.

Napisz tutaj jedną lub dwie myśli, które najbardziej mogą Ci pomóc:

Krok trzeci: Zmierzenie się ze strachem - pomoże!

Przypomnij sobie, że niepokój jest pomocny: Uczucia niepokoju to oznaki, że Twoje ciało i mózg przygotowują się do działania. Spróbuj sobie powiedzieć:

- Lęk jest jak dociśnięcie pedału gazu w szybkim samochodzie - jest to sposób, w jakim moje ciało upewnia się, że wypadnę w jak najlepszy sposób.

Jeśli naprawdę utkniesz, możesz użyć poniższych pytań, aby rzucić wyzwanie swoim niespokojnym myślom. Odpowiedz na te pytania, a następnie sprawdź, czy możesz wymyślić dokładniejszą lub bardziej pomocną myśl.

- Czy wiem na pewno, że to się wydarzy?
- Co jeszcze może się wydarzyć, poza tym, o czym pomyślałam na początku?
- Czy zdarzyło się to wcześniej?

- Czy zdarzyło się to komuś, kogo znasz?
- Ile razy zdarzyło się to wcześniej?
- Czy są jakieś dowody, że to mało prawdopodobne?
- Czy są jakieś dowody, że bym sobie z tym poradziła, gdyby to się rzeczywiście wydarzyło?
- Co mogłabym zrobić, gdyby się stało to najgorsze?
- I co w takim wypadku?
- Po zebraniu dowodów, jakie są szanse, że to się wydarzy?
- Czy martwienie się pomaga mi?
- Co tracę, kiedy się martwię?

Teraz, gdy już odpowiedziałas na te pytania, wymyśl nową, dokładniejszą lub bardziej pomocną myśl, aby powiedzieć ją sobie, w momencie, kiedy czujesz się zaniepokojona:

Zadanie domowe 2

Czas Na Zamartwianie Się! ☺

Jeśli często się zamartwiasz, to ćwiczenie jest dla Ciebie.

1. Zaplanuj zamartwienie dwa razy dziennie przez 10/15 minut. Ustal konkretny czas.

2. Za każdym razem, gdy się martwisz, ustaw zegar na 10/15 minut i martw się.

3. Przez resztę dnia, kiedy zaczynasz się martwić, przypomnij sobie, aby zachować zamartwianie się na czas 'martwienia się' i zrób coś innego!!

4. Każdego dnia umieść znacznik wyboru określający, kiedy wykorzystasz czas na zamartwienia.

5. Po tygodniu zredukuj czas na 'zamartwianie się' do raz dziennie przez 10-15 minut.

6. Po następnym tygodniu zredukuj ten czas do 5 razy w tygodniu.

7. Po kolejnym tygodniu zredukuj ten czas do 3 razy w tygodniu.

8. Następnie redukujemy do 1 raz w tygodniu/ raz na dwa tygodnie/ miesiąc itd.

9. Pamiętaj, że możesz zredukować czas zamartwiania się we własnym tempie. Jeśli nie jesteś gotowa aby zredukować zamartwianie się, pozostań przy dotychczasowym planie przez dodatkowy tydzień ale już po następnym tygodniu, przejdź do następnego etapu. Jeśli zaczniesz się zamartwiać o zły porze- pamiętaj o której ustaliłaś swoją randkę z zamartwianiem się.

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Natalii B.

Około czterech tygodni po urodzeniu Franka, zaczęłam niespodziewanie doświadczać niewyjaśnionych zawrotów głowy. Wydawało mi się, że pokój wiruje, a rzeczy są nierealne lub senne. Musiałam siedzieć lub leżeć, aż uczucie minie. Poza tym, ni stąd ni zowąd, moje serce nagle zaczęło bić szybciej. Czułam się roztrzęsiona i zdenerwowana, jakbym wypła za dużo kofeiny. Całkowicie straciłam apetyt i miałam ochotę zjeść tylko kilka rzeczy, takich jak zielone jabłka i grzanki. Lekarz zapytał, czy czuje się przygnębiona, ale pomyślałam, że objawy nie do końca pasują. Zastanawiałam się, czy moje fizyczne i psychiczne zmiany były spowodowane zmianami hormonalnymi i brakiem snu.

W tym okresie zaczęłam czytać książki dla rodziców na temat zdrowia noworodków i nawyków związanych ze snem, mając nadzieję, że znajdę odpowiedzi na problemy ze snem Franka. Zaczęłam zdawać sobie sprawę, że zamiast pomagać, książki sprawiały, że czułam się tak, jakbym wszystko robiła źle, ponieważ Franek nie reagował na żadne z ich technik.

Zwykle byłam bardzo towarzyska a tu nagle zaczęłam izolować się w domu z dzieckiem. Wyznaczanie czasu między drzemkami stawało się coraz bardziej stresujące, więc zaczęłam unikać wychodzenia z domu, chyba że było to absolutnie konieczne. Zamawiałam zakupy spożywcze do domu i inne potrzebne rzeczy. To jednak zaczęło sprawiać, że czułam się jak więzień we własnym domu. Martwiłam się również, co będzie jak zabiorę Franka na zewnątrz, a ona zacznie płakać i nie będę w stanie go uspokoić. Zastanawiałam się, czy moje życie zawsze będzie takie. Zastanawiałam się, czy już zawsze będę niewolnicą tego nowego życia. Zauważyłam, że tęsknię za swoim dawnym życiem, a potem poczułam się winna, że myślę w ten sposób.

Udałam się po pomoc do terapeuty i zdałam sobie sprawę, że to lek. Powoli, stopniowo zaczęliśmy nad tym pracować, co naprawdę przyniosło mi dużo spokoju. Nawet Franek zaczął lepiej spać :)

Natalia, Szczecin

Czy Twój niepokój sięga czerwonej strefy?

Ten wykres może pomóc Ci zdecydować, jaki masz poziom lęku. Jeśli okaże się, że jesteś głównie w zielonej strefie to znaczy, że dobrze zarządzasz swoim lękiem.

Jeśli jednak znajdujesz się w żółtej strefie, wskazana może być wizyta u psychologa/ psychoterapeuty.

Czerwona strefa to czas aby uzyskać profesjonalną pomoc :)

W każdej strefie podane są przykłady zachowań. Sprawdź, czy które z tych zachowań odzwierciedla Twoje i do jakiej strefy przynależy.

Każdy może skorzystać z tych narzędzi w dowolnym momencie, teraz lub w przyszłości.

Zielona strefa

Spędzanie czasu na kupowaniu książek i czytaniu o opiece nad noworodkiem, słuchanie podcastów.

Okazjonalne obawy i dzwonienie do pracowników służby zdrowia w celu upewnienia się, że wszystko jest z Tobą w porządku.

Nieco zwiększony niepokój podczas podróży daleko od domu, czy to samodzielnie, czy z dzieckiem.

Bycie nieco bardziej ostrożnym w kwestii jedzenia, diety i narażenia na chemikalia.

Unikanie dotykania rzeczy w miejscach, w których może być dużo zarazków (takich jak poczekalnia lekarska).

Mycie rąk nieco częściej

Od czasu do czasu obawy o to, czy jesteś dobrą mamą

Żółta strefa

Spędzanie coraz większej ilości czasu na sprawdzaniu ciała, oddechu i zachowaniu dziecka pod kątem jakichkolwiek oznak nieprawidłowości.

Rozmyślanie o możliwych rzeczach, które mogą pójść nie tak.

Regularne zamartwianie się problemami z dzieckiem.

Trudności z zaprzestaniem wyszukiwania w Internecie potencjalnych chorób i ich przyczyn

Regularne dzwonienie do pracowników służby zdrowia w celu uzyskania pewności, że wszystko jest w porządku z Twoim dzieckiem.

Panika podczas spacerów sam na sam z dzieckiem/
zamartwianie się, że złapie Cię atak paniki.

Silna chęć pozostania w domu z dzieckiem.

Bycie bardzo czujnym w kwestii diety i artykułów chemicznych.

Unikanie jedzenia poza domem, z powodu braku pewności co do bezpieczeństwa żywności w restauracji.

Wyrzucanie większości lub wszystkich starych środków czystości i kosmetyków

Częste obawy o to, co inni pomyślą o twoich zdolnościach rodzicielskich

Pewne zwątpienie i myśli, że inne mamy wiedzą więcej niż Ty

Czerwona strefa

Spędzanie godziny lub więcej dziennie na sprawdzaniu dziecka i badaniu możliwych rzeczy, które mogą pójść nie tak

Problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu z powodu zmartwień i niepokoju

Zauważalna trudność w wykonywaniu codziennych czynności czy dogadywaniu się z bliskimi

Poszukiwanie stałego wsparcia ze strony bliskich i pracowników służby zdrowia

Uczucie napięcia i "życiu na krawędzi"

Doświadczanie częstych ataków paniki

Ciągłe obawy przed kolejnym atakiem i możliwymi konsekwencjami ataku (omdlenie w miejscu publicznym, zawał serca)

Unikanie miejsc, czynności lub sytuacji, które mogą doprowadzić do ataku paniki

Natrętne i ciągłe obawy, że zarazki mogą wejść w kontakt z dzieckiem

Niepodawanie ręki innym

Spędzanie godziny lub więcej dziennie na dokładnym myciu rzeczy potrzebnych do opieki nad dzieckiem (butelek, wanienki, łóżeczka).

Dezynfekcja na bieżąco

Unikanie wychodzenia do miejsc, w których przebywają inne mamy z dziećmi, ponieważ bakterie, choroby, zarazki....

Regularne zakładanie, że inni źle o Tobie myślą i że nie spełniasz ich standardów

Nie proszenie o pomoc, aby nie sprawiać wrażenia niezdolnej, nawet jeśli czujesz się wyczerpana, próbując zrobić wszystko sama

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.....							

