

Reč psihologa

Dragi roditelji,

Rađanje deteta jedinstveno je iskustvo koje teško može da se upoređi sa bilo kojim drugim događajem u životu. Kada par odluči da želi bebu, pun je nade, uzbuđenja, želja i uobičajenih strahova oko roditeljstva. Svi budući roditelji imaju fantazije o svojoj deci, a te fantazije postaju izuzetno snažne tokom perioda trudnoće. Sve te maštarije pripremaju roditelje da uspostave emocionalni odnos sa svojim detetom, kako bi na najlakši način prihvatili sve ono što dolazi na svet zajedno sa njim. Međutim, dešava se da se tokom trudnoće ili samog porođaja dogode komplikacije koje mogu uticati na dalji tok razvoja bebe, sva nadanja i očekivanja mogu biti porušena, a to može snažno uticati na psihološko zdravlje roditelja.

Nakon bolnog saznanja da nešto nije u redu, život počinje da se menja. Napetost koju osećate u tom trenutku se polako prenosi na sve oblasti života i jedino pitanje na koje se fokusirate jeste „Hoće li moja beba biti dobro?“

U prvom momentu, mogu Vas obuzeti šok i neverica, mogu se javiti bes i očaj i može biti veoma teško nositi se sa njima. Moguće je da ćete se osećati tužno, uplašeno i odgovorno zbog toga što se dogodilo. Saznanje o zdravstvenom stanju i dijagnozi deteta unosi specifičnu situaciju u porodicu i utiče na život svih njenih članova.

Roditeljstvo može biti na velikom ispitu ukoliko intenzivna tuga traje dugo. Postoji opasnost da će roditelji zanemariti stvarne i pojačane potrebe deteta, usled tuge za zdravim detetom. Vašoj bebi je sada potrebno mnogo ljubavi, pažnje i nege kako bi pobedilo u teškoj borbi zajedno sa Vama. Vaša beba je sposobna da oseti Vaše prisustvo, ljubav i Vašu snagu kroz glas i dodir. Sada ste joj potrebni čak i više nego da je rođena na vreme.

Nakon što uspete da se izborite sa negativnim emocijama, možete da doživite zadovoljstvo i nagradu kroz odnos sa svojim detetom. Važno je da znate da je ovo kako se sada osećate sasvim normalno i da neće zauvek trajati, iako Vam sada tako deluje. Nekada će biti lakše, nekada će se intenzivna pozitivna i negativna osećanja smenjivati, budite spremni na to. Vremenom će biti sve lakše da ih prihvatite i da se izborite sa njima.

Ne zaboravite na svog partnera. Često se događa da krizna situacija poput rođenja bebe pre vremena ili sa nekim zdravstvenim problemom može imati uticaj i na partnerski odnos. Pokušajte da shvatite da se ljudi razlikuju po načinu na koji doživljavaju i reaguju na različite životne situacije, posebno na one koje su izuzetno stresne i bolne. Probajte da razumete specifičnu reakciju Vašeg partnera, jer i on kao i Vi prolazi kroz izuzetno težak period. Nije redak slučaj da partneri međusobno prebacuju odgovornost i krivicu, ali shvatite da za ono što se dogodilo niste krivi ni Vi ni Vaš partner. Umesto toga, razmišljajte o tome šta sve partner može da uradi trenutno da bi Vam pomogao, ali i šta je to što Vi možete da uradite, da pomognete partneru.

Ukoliko u porodici postoji još dece, ona mogu biti u posebno velikom riziku od razvijanja simptoma kao reakcija na stresni događaj. Razgovarajte sa svojom decom, uključite ih u događanja onoliko koliko su u stanju da shvate, ali im nemojte pričati neistinu, da je sve u redu, da se ništa ne dešava jer, posebno mala deca, iako nemaju sposobnost da razumeju, mogu da pročitaju Vašu brigu i tugu na licu. Razumljivim jezikom objasnite zbog čega beba koju su svi dugo čekali još uvek ne dolazi. Možete biti iznenađeni koliku podršku možete imati u Vašem detetu.

Dozvolite sebi da se osećate uznemireno, ljutito, tužno, a da zbog toga ne osećate krivicu. Podsetite sebe na dobre stvari u Vašem životu trenutno. Razmišljajte o stvarima u kojima ste dobri, birajte ljude koji vam mogu pružiti podršku. Razgovarajte sa prijateljima, rođacima. Oni često izbegavaju bolne teme kako bi Vama olakšali, ali dozvolite sebi da pokažete da Vam je njihova podrška potrebna. Možete da zabeležite svoja iskustva, misli i osećanja na papir ili na neki drugi način.

Razmotrite odlazak kod stručnjaka ili na neku grupu podrške gde ćete se upoznati sa drugim ljudima koji su imali iskustvo slično Vašem. Oni Vam mogu pomoći da se kroz razmenu iskustva, misli i osećanja lakše i brže prilagodite na situaciju.