

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΑ ΜΗΤΕΡΑ

Αν είστε μέλλουσα ή νέα μητέρα και αντιμετωπίζετε δυσκολίες, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι:

1. Η κατάσταση σας δεν είναι σπάνια ούτε ανεξήγητη. Πάρα πολλές γυναίκες βιώνουν παρόμοια συναισθήματα ως αποτέλεσμα των βιολογικών και περιβαλλοντικών αλλαγών της εγκυμοσύνης και της λοχείας. Δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά ούτε ότι δεν είστε καλή μητέρα.
2. Κάποιες φορές τα συμπτώματα υποχωρούν μόνα τους. Αν όμως επιμένουν, πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτείτε κάποιον ειδικό (ψυχίατρο ή ψυχολόγο). Είναι σημαντικό να υποχωρήσουν τα συμπτώματα όσο το δυνατό γρηγορότερα ώστε να βιώσετε την εμπειρία της μητρότητας με ηρεμία, να δομήσετε μια δυνατή σχέση με το μωρό σας, να το φροντίσετε σωστά και να μην καταπονηθεί η σχέση σας με το σύντροφό σας. Ακόμα όμως κι αν έχει περάσει κάποιο διάστημα που νιώθετε άσχημα, δεν είναι αργά. Μπορείτε πάντα να αισθανθείτε καλύτερα με κάποιο φάρμακο, με ψυχοθεραπεία ή και με τα δύο.
3. Μιλήστε στο σύντροφό σας ή σε κάποιο άλλο αγαπημένο σας πρόσωπο.
4. Ενημερωθείτε για τις διαθέσιμες θεραπείες και επιλέξτε ποια σας ταιριάζει.

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία έχει επιστημονικά τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα στις διαταραχές κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη. Αφού αξιολογηθεί η σοβαρότητα της κατάστασης από την ψυχολόγο, θα συζητήσετε τις διαθέσιμες θεραπείες, θα λάβετε όλη την ενημέρωση που χρειάζεστε και θα ξεκινήσετε να αντιμετωπίζετε τα προβλήματά σας. Να θυμάστε ότι το πρώτο βήμα είναι πάντα το πιο δύσκολο αλλά και το πιο σημαντικό: Να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και να ζητήσετε βοήθεια!