

Dobre mame

i njihove crne misli

vodič kroz tajne strahove novih mama

KAREN KLEIMAN, MAG. ACT. SOC.

ILUSTRACIJE MOLLY MCINTYRE

Uvod

Svim novim mamama

Golema odgovornost koju osjećamo za naše novorođenče prirodno zahtijeva povećanu budnost. Ponekad nas to može zbunjivati. Na svakom koraku, nove mame vide neku opasnost. Dok silaze niz stubište, čvrsto drže bebu da im slučajno ne bi skliznula i pala. Noću ne spavaju jer osluškuju diše li normalno njihova beba. Ako zaspu od čiste iscrpljenosti, sanjaju da će se bebici nešto dogoditi zbog njihove nepažnje.

—Karen Kleiman i Amy Wenzel,

Dropping the Baby and Other Scary Thoughts

Upravo si postala majka. Emocije su na vrhuncu. Odjednom se odgovornost za to maleno, voljeno, obožavano i posve ovisno ljudsko biće pretvorila u čisti teror. Shvaćaš da tvoj život više nikad neće biti isti. Osjećaš se drukčije. Izgledaš drukčije. I jesi drukčija. Samopouzdanje je zamijenjeno neznanjem. Tvoj bezbrižan pogled na život zamijenila je stalna napetost. Najgore je to što svakoga trena očekuješ da se dogodi nešto loše.

Ovaj fenomen stalne ili povremene anksioznosti zbog nečega strašnog što se može dogoditi, uglavnom vašoj bebici, zapravo je izuzetno čest. Jeste li znali da otprilike 91% svih novih majki (ne samo majki s anksioznošću ili depresijom) doživljava negativne, nametljive misli o tome da bi se njihove bebe mogle ozlijediti? To je 91%! Gotovo svaka majka. Nove majke su genetski programirane da reagiraju na najmanji znak opasnosti i poduzmu sve kako bi zaštitile svoje dijete. Kada su vaš mozak i tijelo u stalnom stanju visoke pripravnosti, postajete podložni anksioznosti. I dok su neke žene sklonije anksioznosti od drugih, lako je pretpostaviti da bi svaka nova majka mogla postati anksiozna kada uzmemo u obzir nedostatak sna, hormonalne promjene, stres i genetske utjecaje. Takvo stanje plodno je tlo za crne misli.

Crne misli termin je koji se koristi za opisivanje anksioznosti potaknute nametljivim i uznemirujućim mislima. Crne misli uključuju sve oblike zabrinutosti, opsesivnih misli, pogrešnih zaključaka, ružnih slika i svega ostalog što vam uzrokuje tjeskobu. Dugo vremena žene su bile prisiljene skrivati svoje uznemirujuće misli. Društveni pritisak, nedostatak svijesti i strah da će izgubiti razum ili dijete, sve je to doprinijelo tome da se izbjegava razgovor o lošim mislima. Naposljetku, što bi ljudi mislili kad bi majka priznala da ne voli biti majka? Ili da stalno misli da će se nešto loše dogoditi njezinoj bebi? Naravno, dobra majka nikada ne bi smjela pomisliti takvo što i reći to naglas! Već same zastrašujuće riječi u vezi beba izazivaju nelagodu kod novih mama od kojih svi očekuju bezgraničnu ljubav. Teško je pomiriti u sebi golemu ljubav i ograničavajuću tjeskobu.

Ali mame imaju takve misli. I to dobre mame. Crne misli naviru bez upozorenja i kontaminiraju prostor između nove mame i bebe. Stoga ne čudi da su mame dugo tijekom prošlosti skrivale takve misli, čak i od svojih najbližih, osjećajući se zbog njih posramljeno. U posljednje je vrijeme postignut nevjerojatan pomak prema podizanju društvene svijesti i prihvaćanju loših misli koje se mogu pojaviti nakon porođaja. Uz umjetnicu Molly McIntyre, *The Postpartum Stress Center* pokrenuo je kampanju #speakthesecret kako bi razbio mit da se sve majke uvijek osjećaju dobro zato što su majke. Ovaj hashtag potiče žene da podijele svoje crne misli online kao dio zajedničkog projekta kojim destigmatiziraju, informiraju i podržavaju jedna drugu. Na taj način

žene artikuliraju svoje neizgovorene strahove i postaju dio moćnog kolektivnog glasa. To je bio povod da napravimo ovaj ilustrirani priručnik u kojem se iskreno i otvoreno prikazuju tjeskobne misli novih mama.

Kako vam ovaj priručnik može pomoći

Premda je priručnik *Dobre mame i njihove crne misli* pisan u opuštenom tonu, u njemu se govori o važnim temama i vašem blagostanju. Vjerujemo da ćete pronaći situacije s kojima ćete se lako poistovjetiti i da ćete biti ohrabreni iskrenošću kojom su prikazane. Možda ćete se smijati, a možda i zaplakati. Možda ćete likovati jer vam se čini da je vaša situacija bolja od one prikazane u knjizi. Možda će vam ovo biti povod da započnete važan razgovor s partnerom. Ili s majkom. Ili s liječnikom. Kako god, otvorit ćete dušu i znat ćete kako da dobijete podršku koju zaslužujete. Velik je izazov tražiti od žena da poslije poroda iznose svoje osjećaje, skrivene misli i potrebe. Porođaj je svakako najljepši i najdramatičniji događaj u njihovu životu, zbog čega su vrlo osjetljive i nisu se sve sklone otvoriti dušu. Nadamo se da će ovaj priručnik podići svijest o ovoj tabu temi i potaknuti nove mame, sve ljude koji ih vole, i zdravstvene djelatnike koji su posvetili svoje karijere brizi za njih da progovore o tome. Jer iza šarenih ilustracija i prividno trivijalnih prizora razotkrivaju se važne stvari. Cilj nam je da osvijestimo mame kako su anksiozne i crne misli posve uobičajene. Ipak, najvažnije je da nove mame dođu do svih relevantnih informacija i obrate se liječniku ako to zahtijeva njihovo stanje.

Ovaj se priručnik ne mora čitati od početka do kraja. Teme su razvrstane u 10 poglavlja. Sve su ilustracije popraćene stručnim objašnjenjem na susjednoj stranici, na kojoj se nalazi i dnevnik. Stručno objašnjenje pojasnit će vam problem koji je prikazan ilustracijom. U dnevnicima su preporuke za iscjeljenje koje se temelje na provjerenim dokazima i odličan su način da povratite

svoje dobro raspoloženje i blagostanje. Nadamo se da će se svakom stranicom ovog priručnika vaša svijest povećavati, anksioznost smanjivati, i da ćete se osjećati osnaženo s novim spoznajama. Dok razmišljate o svom stanju i pravite bilješke, uvidjet ćete da vam je lakše identificirati i izraziti svoje potrebe.

Napomena

Bit će vam korisno da se upoznate sa stručnom terminologijom koja se koristi u ovom priručniku, jer je terminologija koji se odnosi na mentalno zdravlje majki još uvijek u razvoju, i stoga želimo da vam pojmovi budu jasni.

- * Postporođajna depresija (PPD) i postporođajna anksioznost (PPA): najčešći termini koji se koriste za opisivanje poremećaja raspoloženja (depresije) i tjeskobe nakon porođaja.
- * Prenatalna depresija i prenatalna anksioznost: poremećaji raspoloženja i tjeskobe tijekom trudnoće.
- * Perinatalno: razdoblje prije i poslije poroda.
- * Anksiozna depresija: kada se depresija i tjeskoba javljaju zajedno.
- * Perinatalni psihički poremećaj: sveobuhvatni pojam koji uključuje trudnoću i postporođajnu depresiju i anksioznost.

Ovaj priručnik ne služi tome da si sami postavite dijagnozu. U njemu se savjetuje da pronađete pouzdanu osobu s kojom možete razgovarati i iznijeti joj svoje osjećaje koji vas brinu. To može biti svaka osoba s kojom se osjećate ugodno, koja vas neće osuđivati, koja će vas podržati i pomoći vam da napravite sljedeći korak. Ta osoba može biti vaš partner, najbolji prijatelj, roditelj ili vaš

liječnik. Takva će vam osoba pomoći u izrazito stresnim trenucima. Iako su uglavnom prikazane uobičajene i neproblematične situacije, kao što ćete vidjeti u 1. poglavlju, najvažnija poruka ovog priručnika ne odnosi se na ono što osjećate, već na to u kojoj vam mjeri vaši osjećaji uzrokuju anksioznost ili depresiju. Naposljetku, vaša vas pouzdana osoba može odvesti do stručnjaka koji će utvrditi je li vam potrebno liječenje ili će vam biti dovoljna samopomoć i psihološka podrška.

Ako ste jako zabrinuti zbog svojih osjećaja

Jedna od sedam žena osjeća simptome postporođajne depresije ili postporođajne anksioznosti. To mogu biti ozbiljni simptomi koji zahtijevaju ozbiljnu pozornost. Iako nam je cilj dosegnuti i osvijestiti sve mame, njihove prijatelje i obitelji, kao i njihove zdravstvene djelatnike, posebno smo zabrinuti za one žene koje trenutno pate i osjećaju se nesposobno, nesigurno ili nisu kadre potražiti pomoć. Kod mnogih žena prođu mjeseci ili godine prije nego što zatraže pomoć. Neke govore da im je neugodno, a neke nisu sigurne da su njihovi osjećaji vrijedni pažnje. Kod nekih postoji bojazan da će ih proglasiti mentalno bolesnima ili užasnim majkama.

Postporođajna depresija i anksioznost izazivaju kod žena osjećaj da su neuspješne i nedovoljno dobre. Taj poremećaj najčešće ostaje bez dijagnoze. Simptomi postporođajne tjeskobe uzrokuju veliku duševnu patnju. Ako i vi patite od istih simptoma, ili netko vama blizak, molimo vas da pogledate resurse navedene na kraju knjige. Kada je riječ o teškoj tjeskobi ili ako ste već patili od depresije ili anksioznosti, nadamo se da će vas ovaj priručnik umiriti i potaknuti da potražite podršku. Želimo da iskoristite svoju osobnu snagu, pronađete svoju pouzdanu osobu, otkrijete i pristupite vama dostupnim resursima i pronađete mir.

Majčinstvo nije lako. Anksioznost može iskriviti vaše misli i uvjeriti vas da nemate kontrolu nad situacijom i da ćete se uvijek osjećati tako. Nećete se uvijek osjećati tako. Naučit ćete upravljati simptomima tjeskobe i vratit ćete kontrolu nad svojim životom. Naučit ćete kako da se nosite s tjeskobom i istovremeno budete sjajna majka. Naučit ćete da je u redu biti tjeskoban, ali da za to postoji rješenje.

Vratit ćete život u svoje ruke.





#izgovorಿಸvojutajnu



Prvo poglavlje



Osnovna mama



Trebaš li što?

Ne.


Trebam nekoga da mi spremi ručak. Trebam tuš. Trebam predah. Trebam vrijeme za sebe. Trebam se naspavati. Trebam nekoga tko će razumjeti da se ponekad osjećam užasno. Trebam vrijeme, predah, hranu, zagrljaje, podršku, kolače, tišinu, njegu, pomoć kod pranja rublja, čišćenja, kuhanja. Trebaju mi lijepe riječi, razumijevanje i podrška.

Što mi treba?

Dolazak nove bebe u potpunosti mijenja vaš život. Osjećate se iscrpljeno, uzbuđeno i tjeskobno. Odjednom ste ispunjeni divljenjem i brigom. Preplavljuju vas emocije, a vaše su snage na rubu. Možda će se pojaviti sumnje i strahovi, umjesto ljubavi. Kad vas netko pita: „Kako ti mogu pomoći?“ ili „Trebali ti nešto?“, to može zvučati kao provokacija! Teško je odgovoriti na takva pitanja, kada čak ni sami ne znate što vam treba i kako vam se može pomoći. Uglavnom vam fali sna, i trebate naučiti da mali izrazi podrške mogu ojačati vaše unutarnje resurse. Ako prihvatite tuđu pomoć, bit ćete izdržljiviji i lakše ćete se nositi s anksioznošću. Nemojte oklijevati reći što vam treba.



možeš li
NABROJATI 3 ljudi
kojima vjeruješ
& koji će ti pomoći?

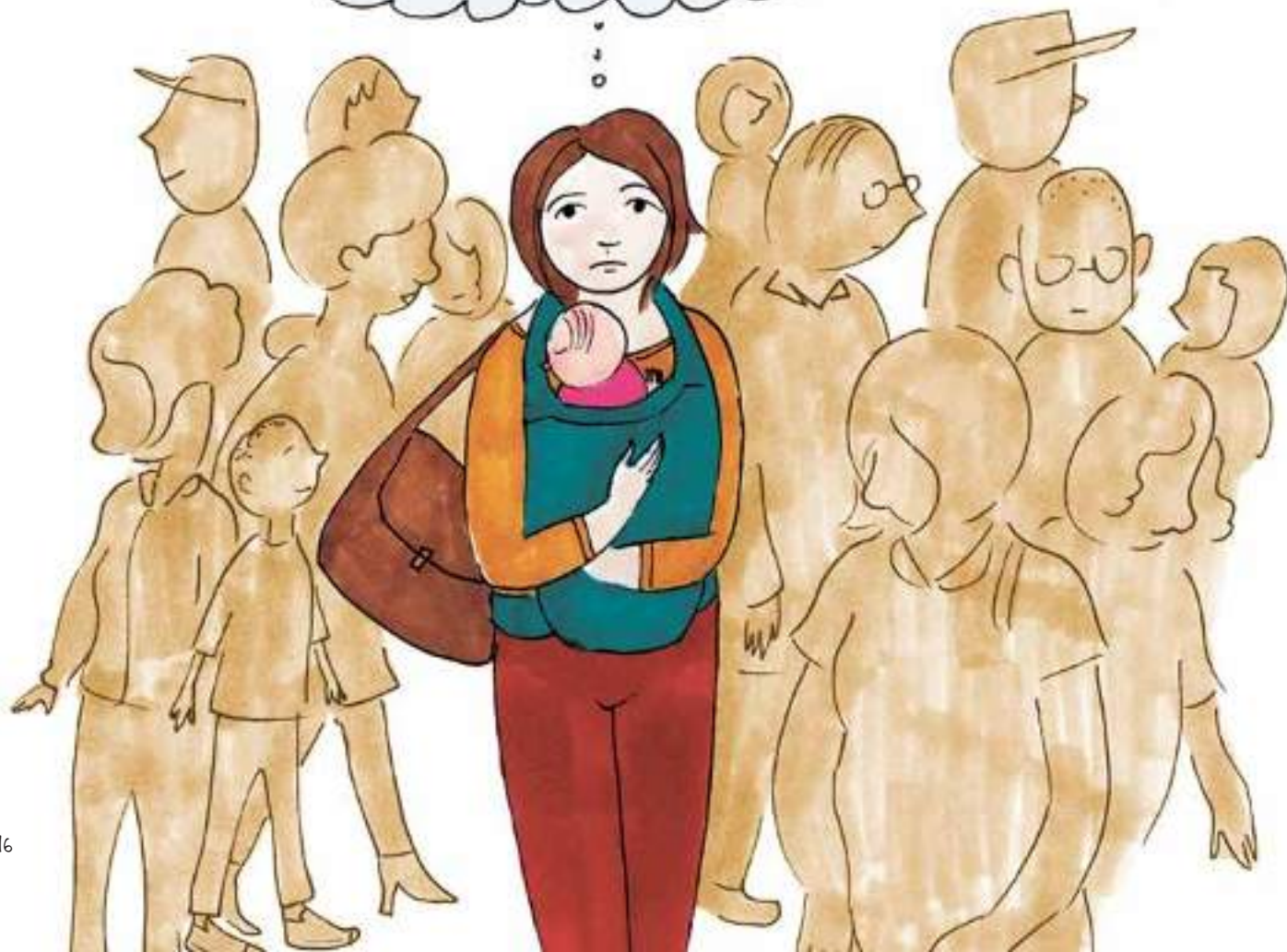


Voljela bih da mi doneseš/napraviš/pomožeš...

- pridržati bebu
- prošetati psa
- oprati rublje
- skrbiti za mene
- obaviti kućne poslove
- kupku
- kolače
- zagrljaje
- dadilju
- šetnju
- zagrljaje
- kavu
- počistiti kuću
- skuhati ručak
- pokupiti suđe
- pomoć oko djece
- druženje

P.S. Preporuka prijateljima/obitelji: ako je pitate treba li nešto & ona kaže „ne“ ili „ništa“, pitajte je ponovno nakon nekog vremena. Onda više ne postavljajte pitanja. Učinite nešto kako biste je rasteretili obveza.

Ako priznam da se ne osjećam kao majka i da sam često frustrirana, znači li to da ne volim svoju bebu?



Tko je to malo biće?

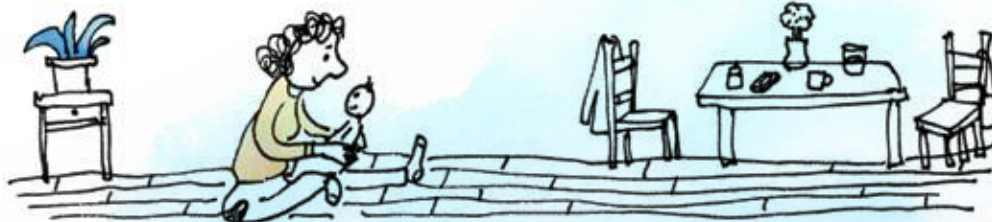
Posve je normalno da proživljavate širok dijapazon osjećaja i da brinete oko povezanosti s bebom. Zaljubljanje u svoje novorođenče je proces. Kod nekih se mama to može dogoditi brzo, ali češće je potrebno neko vrijeme da se razvije. Ako ste previše uznemireni da biste provodili vrijeme sami s bebom, zatražite pomoć od pouzdane osobe kako biste možda malo odspavali. Osjećaj krivnje udaljiti će vas od cilja i navesti vas da mislite kako nikad nećete ostvariti vezu. Imajte na umu da je prirodno imati pozitivne i negativne emocije u vezi odnosa s bebom.

Što mogu učiniti da se osjećam

Povezanom

sa svojom bebicom

- koža na kožu
- igranje
- oslobodite se brige
- maženje
- gledajte bebicu u oči dok je hranite
- maknite mobitel
- pričajte / pjevajte / tepajte / smijte se



Riža? Piletina? Zašto beba nije SPAVALA prošlu noć? Ne mogu kuhati. Kad ne bi bilo bebe, vratila bih se u NORMALAN život. Nitko ne bi povjerovao o čemu

razmišljam. Kad bih to rekla

nekome, sigurno

bi mi oduzeli bebu. Ili me

zatvorili. Ili me proglasili

ludom i nesposobnom da

budem majka. Nitko ne

smije znati. Ne smijem

nikome reći.

Majke ne

razmišljaju tako.

Što nije u redu

sa mnom?

Nisam čak u

stanju

SMISLITI

što da

napravim za

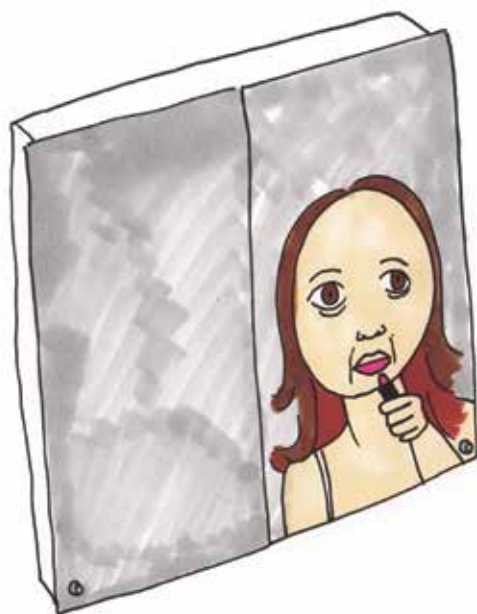
večeru.



Donošenje odluka

Umor, anksioznost i zbrka mogu nadjačati čak i najpripremljenije roditelje. Teško je normalno funkcionirati dok stalno čistite katicu i bljuvotinu. Mozak roditelja radi punom parom i sve se teže koncentrira. Male odluke pretvaraju se u velike odluke. Postajete konfuzni. Želite sve pojednostaviti, ali stvari se kompliciraju. Zbog iscrpljenosti i kaotične situacije gubite samopouzdanje. Preplavljuju vas snažne emocije. Kada trebate donijeti neku malu odluku, pokušajte spriječiti da emocije utječu na vas, i zapamtite da ćete se osjećati bolje ako jednostavno donesete odluku, nego ako ne poduzmete ništa i nastavite tapkati na mjestu.





Što se osjećam gore, to više
vremena provodim pred
ogledalom. Zato da drugi ne
vide kako se osjećam.
Dobro sam. Stvarno
sam DOBRO.

Savršena slika

Briga o izgledu može pomoći, i barem privremeno, stvoriti osjećaj kontrole. Vjerojatno ćete se osjećati bolje ako pronađete vremena za tuširanje i stavite malo rumenila na obraze. Međutim, ako se osjećate loše, ali pokušavate stvoriti vanjsku sliku dobrog izgleda kako bi drugi vjerovali da ste u redu, bit će teže onima koji vas vole znati što vam je potrebno. Pazite da postignete ravnotežu između brige o sebi i pretjerivanja kako biste sakrili svoje raspoloženje.



NEMOJ MISLITI
da je DOBRO ako
DOBRO izgleda



Jednostavno se ne osjećam kao ja. Ovo nisam ja. Bila sam tako samouvjerena, tako bezbrižna. Sada sam stalno napeta i ne mogu prestati plakati. Ne znam što nije u redu sa mnom. Osjećaju li se tako majke?

Koliko ste uistinu loše?

Važno je zapamtiti da snažne emocije nisu same po sebi problem. Emocije postaju problematične kada utječu na vaše opće blagostanje. Uzmimo, primjerice, plakanje. Sve nove mame plaču u nekom trenutku. To mogu biti hormoni, stres ili jednostavno oslobađanje napetosti. Plakanje samo po sebi nije problem. Međutim, ako stalno plačete (učestalost), i plakanje vas ometa u onome što pokušavate raditi (intenzitet), ili plačete danima (trajanje), i plakanje vas ometa u svakodnevnom životu, osjećaju vlastite osobnosti i odnosu s bebom, bilo bi pametno da potražite dodatnu podršku ili stručnu pomoć. Imajte na umu da ono što neke žene smeta možda vama ne smeta, i ono što vama smeta možda nije problem za nekoga drugoga. Posvetite pažnju svojim simptomima i prepoznajte svoje potrebe.

$$\frac{\text{INTENZIVNA UČESTALOST} + \text{TRAJANJE}}{\text{POREMEĆAJ}}$$

Koje te emocije,
raspoloženja,
simptomi,
brinu
upravo sada?

→ Koliko vas ti simptomi uznemiruju?



↑ Dobro sam.

↑ Ne mogu izdržati.

→ Koliko to utječe na vašu sposobnost da izgurate dan?



↑ Ne mnogo.

↑ Nisam u stanju normalno funkcionirati.

Trebam li i ja dojiti? Sui kažu da je to najbolje za bebu. Uf. Jednostavno to nije za mene. Možda sa mnom ipak nešto nije u redu. Ili možda jednostavno ne želim dojiti i to je u redu? Vau, mogu je hraniti bilo gdje, bilo kada. Tko zna? Možda je dojenje lakše. Možda nemam majčinske instinkte. Trebam li osjećati poriv za dojenjem poput drugih majki? Jesam li normalna? Hoće li se moja

beba razboljeti
zato što je ne
dojim?

Trebam li i ja hraniti bebu na bočicu? Možda se ne bih osjećala tako iscrpljeno i umorno. Uf. Mogla bih joj jednostavno dati bočicu bilo gdje, bilo kada. SVATKO bi je mogao hraniti. Vau, to bi bilo čarobno. Ne želim davati svojoj bebici hranu za dojenčad. Tko zna, možda je to lakše. Nikada ne bih mogla izložiti svoju bebu ničemu što joj može štetiti. Tko zna što je u toj hrani? Oh, pošizit ću ako ne nađem malo vremena za sebe.

Nisam znala da će
biti ovako teško.



Nezasitno nasrtanje

Odluka o tome hoćete li hraniti dijete bočicom ili dojiti nije jednostavna. Teško je ignorirati društveni pritisak, neželjene komentare i promatrače, da ne spominjemo i službene medicinske preporuke! Postoje prednosti i nedostaci kako za hranjenje bočicom, tako i za dojenje. Odlučite se za ono što najviše odgovara vama. Vaša bebica bit će dobro u svakom slučaju. Razgovarajte o tome s partnerom, a zatim napravite onako kako ste vi odlučili. Suočite se s neočekivanim izazovima u dobrom raspoloženju i činite ono što je najbolje za vas i vašu bebu.



TVOJ IZBOR JE
~~GLUP~~ ~~SEBIČAN~~ ~~POGREŠAN~~
SASVIM U REDU.