

Informații suplimentare

Pentru mai multe informații despre spitalele și serviciile noastre, vizitați site-urile noastre www.swbh.nhs.uk, dați-ne „follow” pe Twitter [@SWBHnhs](https://twitter.com/SWBHnhs) și dați-ne „like” pe Facebook www.facebook.com/SWBHnhs.



Sandwell and West Birmingham

NHS Trust

Coronavirus (Covid- 19)

Cum să facem față anxietății în perioada postnatală

Informații și sfaturi pentru pacienți/părinți și îngrijitori/
vizitatori/viitoare mămici/mămici care tocmai au născut/familii



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

Secția: Maternitate

Ce este anxietatea?

Este important să nu uitați că în aceste vremuri grele este perfect normal să vă simțiți neliniștită, îngrijorată sau stresată. Teama și anxietatea sunt reacții normale la pericole și au rolul de a ne ține în siguranță, dar aceasta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi. Așa este programat să funcționeze creierul nostru.

Dacă sunteți însărcinată sau ați născut de curând, este logic să vă așteptați să vă simțiți mai neliniștită decât de obicei. Creierul încearcă să vă ferească de pericole nu numai pe dumneavoastră, ci și pe copilul dumneavoastră.

Atunci când ne confruntăm cu o doză mare de nesiguranță privind viitorul, teama și anxietatea pot scăpa de sub control, mai ales dacă aveți deja îngrijorări prea mari.

Este normal să vă simțiți neliniștită și speriată, să vă crească pulsul, să respirați mai repede/îngreunat, să vă simțiți obosită, să nu vă puteți concentra și să nu puteți dormi. Poate sunteți preocupată și copleșită de gândul că vă puteți infecta și vă temeți că s-ar putea întâmpla lucruri grave.

Atunci când avem stări de anxietate, ne este ușor să percepem situațiile ca fiind mai periculoase și să credem că nu le putem face față ca de obicei. Cu toate acestea, atunci când facem investigații, observăm de obicei că majoritatea persoanelor se descurcă mai bine decât cred.

În astfel de momente, nu vă pierdeți încrederea în dumneavoastră și în cei din jur. Nu vă rușinați de felul în care vă simțiți. Recunoașteți că aveți unele sentimente, nu le îngropați în adâncul sufletului. Vă ajută să reduceți stresul.

Linkuri utile:

- Informații publice despre COVID furnizate de guvern:
<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- Informații documentate pentru gravide, furnizate de Colegiul Regal al Medicilor Obstetricieni: <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
- MIND – cum să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală: <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- Rethink – sfaturi practice pentru îngrijirea sănătății mintale și sprijin pentru îngrijitori: <https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>
- OCD-UK – sfaturi utile pentru gestionarea OCD și anxietății: <https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>
- Cum să vorbim cu copiii despre Coronavirus:
<https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Cu mulțumiri pentru sprijinul acordat.

Echipa de psihologie postnatală, Servicii publice de sănătate mintală postnatală, South London & Maudsley NHS Foundation Trust.

- Concentrați-vă pe momentul prezent: atunci când avem o stare de anxietate, este ușor să ne concentrăm pe trecut sau pe viitor.
 - Folosiți-vă de respirație pentru a vă ancora în prezent.
 - Folosiți-vă de simțuri pentru a observa (5, 4, 3, 2, 1):
- 5 lucruri pe care le puteți vedea
- 4 lucruri pe care le puteți auzi
- 3 lucruri pe care le puteți pipăi
- 2 lucruri pe care le puteți mirosi
- 1 lucru pe care îl puteți gusta
- Nu vă judecați: amintiți-vă că este greu și că nu aveți nicio vină pentru felul în care vă simțiți. Întrebați-vă ce aveți nevoie acum, în acest moment? Ce puteți face pentru a vă ajuta pe dumneavoastră însevă? În ce moduri vă puteți folosi de ajutorul dat de ceilalți?

Ce alimentează starea de anxietate?

Vă poate fi de folos să înțelegeți că, atunci când avem stări de anxietate sau îngrijorări, putem fi tentați să acționăm în așa fel încât să ne simțim mai bine pe termen scurt, dar, de fapt, să continuăm să ne simțim mai bine pe termen lung.

De exemplu:

- Vă năpădesc îngrijorările și gândurile negre
- Vă concentrați pe felul în care vă simțiți fizic, pe senzații și pe eventualele simptome (și le căutați și la alții)
- Căutați simptomele de Coronavirus
- Urmăriți știrile
- Vă obsedează rețelele sociale
- Căutați „siguranță”, lucruri care vă fac să vă simțiți mai bine
- Faceți planuri și pregătiri pentru cele mai grave situații
- Căutați o confirmare la alții

Ce v-ar putea ajuta?

Observați cum vă simțiți și nu uitați că este normal să fiți mai neliniștită în această perioadă.

Gândiți-vă la felul în care anxietatea vă face să gândiți și să vă comportați. Există ceva ce ați putea încerca și care v-ar putea ajuta să vă controlați anxietatea?

Limitarea informațiilor, a căutărilor și verificărilor:

- Limitarea informațiilor pe care le vedeți și auziți despre Coronavirus. Căutarea informațiilor vă poate face să vă simțiți ușurată pe termen scurt și poate fi un mod de a încerca să percepeți situațiile ca fiind mai puțin nesigure, dar pe termen lung sporește anxietatea.
 - Opriți notificările pentru știri
 - Limitați căutările pe Google
 - Limitați citirea postărilor de pe rețelele de socializare
 - Folosiți numai surse documentate și verificate (de exemplu, site-ul NHS, gov.uk)
- Rezistați impulsului de a căuta informații; puteți amâna pentru mai târziu?
 - Lăsați telefonul/stingeți televizorul, respirați adânc
 - Lăsați-vă antrenată timp de cel puțin 10 minute într-o activitate care vă place.
 - Dacă este absolut necesar să verificați ceva, alegeți o anumită oră și respectați-o cu strictețe. Nu verificați niciodată înainte de culcare. Puneți alarmă pentru a limita timpul petrecut cu verificările.
- Combateți gândirea catastrofică pentru cele mai grave situații prin fapte documentate de la surse de încredere.

Stabilirea limitelor:

- Respectați sfaturile privind o viață sănătoasă, dar atât! De exemplu, spălați-vă pe mâini timp de 20 de secunde, nu mai mult.
- Permiteți-vă să limitați sau să puneți punct discuțiilor care vă creează stări de anxietate (de exemplu: îmi pare foarte rău, dar nu cred că mă ajută să vorbesc despre asta acum)

Activități pozitive și activități care vă distrag atenția:

- Concentrați-vă pe aspectele pe care le puteți controla, de exemplu, atenția pentru propria persoană, igiena corectă, activitățile care vă plac, mai mult timp liber, interacțiunea cu alte persoane
- Continuați cu acțiunile care vă fac să aveți sentimente pozitive, bună-dispoziție și relaxare (și căutați modalități noi în care să le faceți, dacă nu puteți face ceea ce făceați de obicei, inclusiv cu copilul).
- Începeți și încheiați ziua cu o activitate pozitivă: nu citiți știrile și nu stați pe telefon imediat după ce vă treziți.

Comunicarea cu alte persoane:

- Vorbiți despre anxietățile dumneavoastră cu cineva în care aveți încredere; eliberarea de gândurile pe care le aveți vă poate ajuta să vedeți lucrurile dintr-o altă perspectivă. Observați însă dacă nu cumva căutați vreo confirmare. Stabiliți limite cu persoanele apropiate pentru ca acestea să nu vă ofere confirmarea după care tânjește creierul dumneavoastră.
- Vorbiți și despre altele, este important să ne acordăm timp pentru a ne concentra pe altceva decât pe lucrurile care ne provoacă anxietate.

Concentrarea pe respirație și pe momentul prezent:

- Concentrați-vă asupra respirației: atunci când aveți o stare de anxietate, s-ar putea să observați că respirația vă este accelerată sau îngreunată. Dacă vă puteți încetini respirația, creierul va primi un semnal de diminuare a senzației de pericol. Puteți încerca să:
 - Inspirați cât numărați până la 3, apoi expirați cât numărați până la 5.
 - Puneți un deget de la o mână la baza degetului mare de la cealaltă mână și folosiți-l ca un ghidaj. Mișcați degetul în sus până în vârful degetului mare, inspirați, mișcați degetul în jos, până la baza degetului mare și expirați. Urcați apoi până la vârful degetului mare, inspirați, coborâți din nou până la baza degetului mare și expirați. Repetați pentru toate cele 5 degete.