

# І причини стресу у вагітних



# Що таке стрес у людини

- В організмі людини природою закладена особлива захисна реакція на емоційні та фізичні подразники, яку і називають **стресом**. Ця здатність суто індивідуальна, тобто особистість може бути більш або менш стійкою до стресових факторів. У майбутньої мами, крім своїх психологічних особливостей, існує ряд передумов, пов'язаних в основному з гормональними змінами, які роблять жінку дуже чутливою і сприйнятливою до всього, що відбувається навколо і всередині неї.



# Причини стресу

- Всі фактори-провокатори стресових станів можна поділити на 4 основні групи:
- • Внутрішній світ – страхи, переживання, незадоволення собою.
- • Життєві обставини – смерть близької людини, розлучення, проблеми фінансового характеру.
- • Стиль життя – трудовоголізм, недосипання, неправильне харчування, шкідливі звички.
- • Навколишній світ – погані житлові умови, поїздки в громадському транспорті, екологія.



# Різновиди і прояви стресів

- **Стрес буває гострим і хронічним.** **Гострий** проявляється сильним занепокоєнням, панікою, гнівом, необдуманими вчинками чи, навпаки, повною бездіяльністю. Ці симптоми відносно швидко зникають або переходять у хронічний стрес, при якому прогресують нервові розлади, безсоння, знижується апетит. *Якщо такий стан не лікувати, може розвинутися серйозна депресія.*
- Крім того, стреси бувають **сильними і слабкими**. Останні з'являються відразу після впливу подразника: після сварки з чоловіком, як результат неприємностей на роботі і т.д. Такі стреси, як правило, швидко проходять, якщо зникають провокуючі фактори, в іншому випадку повторювані конфлікти і переживання можуть перетворитися на тяжку хронічну проблему.
- **Сильний стрес** виникає під впливом серйозних емоційних подразників. Небезпечний він тим, що протікає спочатку зовсім непомітно, а симптоми з'являються вже тоді, коли організм мав би заспокоюватися і приходити в себе. Пояснення цьому – надмірно активна захисна реакція, яку людина просто не відчуває. Коли ж переживання трохи вщухають, нерви дають слабину. Прикладом такої стресової ситуації може бути смерть дуже близької людини.

# Вплив стресу на вагітну

- При сильному і повторюваному стресі в організмі людини виробляється у великих кількостях адреналін. Цей гормон впливає на тонус м'язів, *підвищуючи у вагітної жінки ризик [викидня](#) і передчасних пологів*. Майбутні мами, які перебувають у постійному стресі, частіше страждають від важкого [токсикозу](#) і [гестозу](#), нападів [мігрені](#). Крім того, тривала робота організму на знос небезпечна розвитком [анемії](#), зниженням імунітету, який і так ослаблений у вагітних, що призводить до підвищення ймовірності зараження інфекціями та загострення хронічних захворювань.



# Вплив стресу на плід

- Хронічні стреси можуть відбитися на малюкові затримкою розвитку (маленькою масою при народженні), а в майбутньому деяким фізичним і розумовим відставанням від однолітків. Крім того, американські вчені стверджують, що *при стресі організм мами захищає тільки себе, тому, якщо плід не достатньо сильний, вагітність може **перерватися***. Особливо це стосується **хлопчиків**



# Як позбутися стресу

- Насамперед, *необхідно усунути стресові фактори*, якщо це здійснимо: піти з ненависної роботи, записатися на курси з підготовки до пологів, без утисків обговорити зі своїм наглядаючим лікарем всі хвилюючі питання, поділитися переживаннями з чоловіком . Також можна скористатися послугами психолога.
- Хорошим засобом від стресів є підходящі для вагітної **вправи з [йоги](#)**, медитація, ароматерапія (підбирати ароматичні суміші слід тільки за рекомендацією спеціаліста), улюблена музика, хороший сон. Крім того, можна тимчасово змінити навколишнє оточення і, якщо дозволяє здоров'я і лікар, поїхати на відпочинок.



# Як позбутися стресу

Займайтеся фізкультурою для вагітних: спеціальною гімнастикою, плаванням, навіть йогою.

Спілкуйтеся лише з тими людьми, які вам приємні. Виключіть зі свого кола спілкування тих, хто вас частенько ображає або просто дратує.

Більше відпочивайте, особливо в перші місяці. Поки ви працюєте, обідня перерва для вас - обов'язковий. Чи не працюйте вечорами: перед сном потрібно навчитися розслаблятися і отримувати приємні емоції від якого-небудь улюбленої справи, яке доставляє вам задоволення.

Розслаблятися можна по-різному: відкрийте для себе світ ароматерапії, запишіться на масаж або голковколювання, займіться медитацією.



# Як позбутися стресу

Навчіться контролювати свої думки: перестаньте думати про погане, чекати тільки негативу. Налаштуйтеся на позитив і думайте про благополучних пологах і свого малюка, якого ви скоро будете обіймати. Якщо відчуваєте, що самі це зробити не в змозі, обов'язково запишіться на спеціальні тренінги або сходіть до психолога.

Не залишайтеся наодинці зі своїми страхами. Знайдіть людину, якій зможете розповідати все. Не залишайте в собі негатив, звільнятися від нього будь-якими способами. Спіть стільки, скільки вам хочеться.

Більше гуляйте на свіжому повітрі, не забувайте провітрювати свою кімнату.

Повноцінно харчуйтеся, особливо багато в вашому раціоні має бути свіжих фруктів і овочів.

# *Поведінка членів сім'ї*

- Вагітність – не хвороба, тому всі повинні поводити себе як завжди.
- Слід уникати сварок, стресів та давати можливість вагітній жінці бути спокійною.



# ***Материнство!!!***



# Дякую!

- Виконала студентка Богуш Ірина
- Група ПУ-41