

[www.bakonyipanni.com](http://www.bakonyipanni.com)



# Várandós szorongás-kezelés

*Tudsz tenni magadért*



# TARTALOM



Köszöntő	03
Ismerd meg a szorongásod	05
Eszközök	07
Segítő módszertan	08
Megerősítő mondatok	09
Záró	10



# SZIA,

Én Panni vagyok, és szívből gratulálok a várandósságodhoz. Még akkor is, ha most esetleg nem érzel kitörő örömet, vagy nem engeded besülyedni. Ezzel a munkafüzettel szeretnék segíteni abban, hogy meg tudd élni ezt a 9 hónapot úgy, ahogy neked, nektek a legeslegjobb.



Azt nem mondom, hogy tudom, hogy mit érzel, de azt igen, hogy én is jártam ezen a mezőn, a várandósság szorongásokkal teli időszakában. Tudom milyen egy dátumra várni, egy következő ultrahang eredményre, egy konszenzusos hétre, amikor majd... Amikor majd... Azt mondják a bölcsek, hogy a múlton való rágódás - mi lett volna ha - és a jövőn való aggódás az, ami elrontja az életet, és elveszi tőlünk az időt.

Ez az idő, ez a 9 hónap pedig megismételhetetlen, és nagyon értékes. Mégse érezd rossznak magad az érzéseid, gondolataid miatt.

Ezen a néhány oldalon fókuszáljunk arra, hogy mit tehetsz magadért, hogy megérkezz az itt és mostba, és beleengedd magad a várandósságodba érzelmileg is. Ha bármilyen kérdésed van, keress. nyugodtan!

Köszönöm a bizalmad, hogy kísérhetlek ezen az úton.

*Bakonyi Panni*



# Mi az a *szorongás*?

Ahhoz, hogy valamit kezdeni tudj ezzel az érzéshalmazzal, amit szorongásnak nevezünk előbb meg kell érteni, hogy mi is ez az egész, és azt is érdemes kinyomozni önmagadban, hogy honnan eredhet. Ha már keretezni tudjuk, akkor lehet vele mit kezdeni.

A szorongást sokszor a félelemmel keverik, hasonló, de mégis másról van szó. A szorongás egy kevésbé megragadható, általánosabb lelkiállapot, melynek nincsen egy esemény bekövetkeztével vége. Lásd például félek attól, hogy megharap a kutyád. Megismered a kutyámat, haverok lesztek, vége. Többé nem félsz attól, hogy megharap a kutyám.

A szorongás egyébként normálisan megjelenik változások, normatív krízisek, új élethelyzetek hatására. Probléma ezzel akkor van, amennyiben a szorongás által keltett érzések, lelkiállapotok, manifesztálódott fizikai állapotok eluralják az életet, és a normális életvitelt teszik lehetetlenné, veszélyeztetik.

Mivel a várandósság, gyerekszületés egy normatív krízis, az normális, hogy tele vagy kérdésekkel, izgatott vagy, és vannak dolgok, amiktől félsz.

Hogyha az ismeretlentől való félelem már bénító, és akár fizikai tünetei is vannak, akkor beszélhetünk várandós szorongásról, amellyel lehet és érdemes is mit kezdeni.

Amikor a szorongás általános fojtogató érzését fel tudjuk hozni kognitív szintre, és meg tudjuk fogalmazni, hogy mi okozhatja, mi az, amitől tartunk, esetleg mi az, ami fokozza, akkor már nem egy sötét felhő lesz felettünk, hanem egy megragadható valami, amivel lehet dolgozni.

Szeretettel ajánlom a következő oldalon lévő naplózós feladatot, hogy közelebb kerülhess a saját érzéseid gyökeréhez.



# Te miért *szorongsz*?

01

## Milyen testérzettel jár, a szorongás?

Szorít a torkod? Összeugrik a gyomrod? Felszínes lesz a légzésed? Esetleg begörcsöl a hasad? Vedd észre a testérzeteket, és ülj velük egy kicsit, majd apró mozgásokkal, légzéssel próbáld meg oldani a feszült területeket.

02

## Észreveszel-e valami mintázatot?

Érdeemes lehet naplózni ehhez, hogy mondjuk mindig esténként jön rád? Vagy esetleg amikor egyedül vagy? Vagy hétvége? Vagy bizonyos emberek közelében? Ha rálátsz ezekre, akkor fel tudsz rá készülni tudatosan.

03

## Amikor szorongsz, mire gondolsz?

Eszedbe jut-e valamilyen konkrét gondolat, amikor előnt a szorongás? Amennyiben igen, jegyezd fel. És amikor jól vagy legyenek konkrét mondataid erre az esetre, amik segíthetnek túljutni, mikor eszedbe jut.

04

## Mi miatt aggódsz a legjobban?

Ez talán a legnehezebb, pontosan megfogalmazni. Viszont ha sikerül, akkor egy jó nehéz feladattal tudsz magadon könnyíteni. Menj bele, képzelj el és képzelj el 1-2-3 akárhány megoldást/túlélési stratégiát rá. Segíteni fog.

05

## Mi triggerel a hétköznapokban?

Lehet, hogy a social média. Lehet, hogy a szüleid. Lehet, hogy amikor bizonyos ételeket eszel, vagy elhanyagolod a napi rutinodat. Akármilyen elősegítheti. Ha felfedezed, tehetsz ellene.



# Az egy dolog, *amink van*

Bár az ember nagyon vágyik rá, és az egész életét úgy építette fel, az egész társadalmi és szociális rendszert, hogy biztonságot és kontrollt érezzen, ez csak egy illúzió.

A várandósságban is.

Nem amiatt írom ezt, hogy még jobban megrémülj, de alapvetően sosem tudhatjuk, hogy mi fog velünk történni.

Egy bábától hallottam a következő mondatot, ami először fájt, aztán valahogy kisimított.

"Ami megfogant, az meg is fog halni" a kérdés az, hogy a kettő közötti út milyen.



Akármilyen út is vezetett téged oda, hogy most a pocakodban van ez a kisbaba, ez nem determinál semmit se. A jövőt nem tudjuk.

Félhetsz, és érezheted, hogy nem szeretnél kötődni azért, mert már veszítettél el várandósságot, azért is, mert a környezetekben történt ilyen, de jöhet ez csak úgy a semmiből is.

Nekem sokat segített az a gondolat, hogy

*semmi másunk nincs, mint az itt és most pillanata.*

És akárhogy is alakul, akármilyen is lesz a jövő, én szeretnék itt lenni, és szeretném szeretni ezt a bébit.

Mert megérdemli, és mert megérdemlem.

Nem szeretném visszatartani magamat, mert alapvetően ha bekövetkezik az, amitől tartunk, ugyanúgy fog fájni, sőt. Lehet még lelkiismeret-furdalással is meg kell birkóznom, hogy nem szerettem, nem kötődtem, nem éltem meg, amikor lehetett.

Ezért arra biztatlak, tudatosan törekedj a jelenlétre, kötődj, szeress, engedd bele magad. Mert ez a valóság. És mert megérdemli ő is, és te is. És igen, ha súlyos hátizsákot cipelsz a hátadon, sok veszteséggel, ez lehet nehezebb. Viszont minden egyes alkalommal rajta tudod kapni magad, és tudsz egy lépést tenni a szeretet irányába. Nagyon megértelek és együtt érzek veled, jártam ebben a cipőben. És tudom, hogy mennyire sokat számít, amikor bele tudjuk engedni várandósság megélését. Bízom magunkat, és megengedjük a benned.



# Eszközök *érted, értetek*

Az alábbi eszköztárnak egy célja van, az, hogy a jelenbe hozzon a jövőn való aggódás helyett.

## MOZGÁS, JÓGA

Ha mozdul a test, mozdul a lélek is. A mozgás jelenbe hoz, és segít a blokkok feloldásában. Ha téma-fókuszúan gyakorolnál, az alábbiakat ajánlom: kapcsolódás a testemmel, egyensúly, belső erő tudatosítása.



## MEDITÁCIÓ

Megerősítő mondatokkal tűzdelt gyakorlatok az idegrendszeredet egy kiegyensúlyozott állapotba hozza, mely segít abban, hogy minél kevésbé billenj ki bizonyos hatásokra. A meditáció maga a jelenlét.

## JELENLÉT GYAKORLATOK

Bármely apró vagy bonyolultabb mindfulness technika jó itt. Idd tudatosan a kávédat, vedd észre a csipogó madarat az ablakban - ezek az alapok. Legyél tudatosan jelen az életedben.

## ÖNGONDOSKODÁS

Várandósan, és szorongós várandósan talán még fontosabb, hogy foglalkozz önmagaddal. Menj el masszázsra, legyen szép frizurád, olvasd el azt a könyvet, kényeztesd magad, adj magatoknak. Töltődj.

## MEGOSZTÁS

Kapcsolódj olyanokkal, akik környezetében biztonságban érzed magad, és azt érzed, lehetsz akármilyen. Akár szoronghatsz is, mert megtartanak. Az ilyen kapcsolódások megnövelik az általános biztonságérzetet, és kevésbé fogsz kibillenni.



# Segítő módszertan

Számomra már a bébi megfogánása előtt is nagy segítség volt ez az életerő-fókuszú módszertan, hogy a jelenben tudjak maradni, és a készleteim, tartályaim mindig inkább a tele állapot felé legyenek, mint kiürülés közelben.

A lényeg az, hogy 1-5ös skálán pontoztam minden napomban az életerőmet. Jógásan a PRANA-t ha úgy tetszik. Azt, hogy mennyire voltam jól, önmagam. És a cél az, hogy 4-5 körül tudjuk ezt az állapotot. Ez nem fizikai állapot, nem maratonfutás, hanem inkább egy belső jól lét.

És a pontozás miatt a napi cselekedetek közben, döntési helyzeteknél mindig azt választottam, amiről tudtam, hogy aktuálisan emelni fogja a pontjaimat.

Pl. lehet, hogy főzni kéne, mert x-y-z, de ha aktuálisan most ha lepihenek egy órára az többet emel rajtam, és szendvicset vacsorázunk, akkor emellett döntöttem, nem pedig a jó háziasszonykodás mellett.

Ugynakkor, amikor nyüsszögök a kanapén és semmi se jó, akkor felmérem, hogy ha most elmegyek mozogni, emelni fog, és felemelem a fenekem :)

Határtartásban is segít ez, kikkel, hogyan találkozz és mennyi mindent vállalj be.

Legyen a szemed előtt egész nap, hogy este egy pontot fogsz adni magadnak, és ez a pont lehetőség szerint legyen minél magasabb.

Nekem sokat segített, és ráirányította a figyelmemet arra, hogy hol szöknek el az energáim, hol vagyok autopilóta módban, és nem figyelek magamra.

A pontszámaim magasan tartásával az általános jól lét miatt a szorongásaim is sokkal kevésbé jöttek elő, és amikor mégis, tudtam őket megélni, elfogadni és kezelni.

1-2-3-4-5





# SEGÍTŐ *MEGERŐSÍTŐ MONDATOK*

Akár ezeket, akár írd saját mondatokat. Nyomtasd ki, rajzold le, legyen olyan helyen, ahol látod őket, vagy előtudd venni.

- Elfogadom, hogy nem tudhatom, mit hoz a jövő.
- Bizakodom.
- A kisbabám biztonságban van a hasamban.
- Törődöm magammal, ezzel törődöm a kisbabámmal is.
- Támogató, megtartó emberek vesznek körbe.
- A méhem szerető, biztonságos otthona a kisbabámnak.
- Tudom, hogy rendben van, ha félek. Tudom, hogy rendben van, ha remélek.
- Merek szeretni, merek érezni.





# Köszönöm!

Köszönöm, hogy teszel magadért és a kisbabáért. És köszönöm, hogy ebben az érzékeny és értékes időszakban támogathatlak az úton. A honlapomon ezen kívül számos segítő anyagot találsz, ami támogat a várandósságod megélésében. A social felületeken pedig tudsz kapcsolódni hozzád hasonló, csodás és NEM TÖKÉLETES nőkkel.

Vigyázz magadra, és keress nyugodtan, ha kérdésed van.

Szeretettel:

*Panni*

