

ПОДРШКА ПОРОДИЦИ СА ИСКУСТВОМ СПОНТАНОГ ПОБАЧАЈА



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2020. годину: „Ментално здравље породице - *Подршка од самог почетка*“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:
www.festivalmentalnogzdravlja.rs

Ауторка:
проф. др Јелена Шакоћић - Курбалија, психолошкиња



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Важно је да разговарамо о губитку бебе (плода)!

Од момента када сазнају за жељену трудноћу родитељи, а посебно мајка, почињу да се везују за бебу (плод). Спонтани побачај подразумева прекид те везе, а у психолошком смислу представља губитак, те је очекивано да особа пролази кроз све фазе туговања.

Туговање је отежано тиме што средина често не препознаје значај овог губитка за живот породице.

Међутим, управо је дозвољавање себи жаљења и туговања због губитка, разговор о томе и подршка средине пут ка лакшем прихватању и бржем опоравку.

Сви се суочавамо са пријатним и непријатним, са жељеним и нежељеним животним догађајима; и управо нас то суочавање са новим искуствима, колико год стресно и неугодно било, подстиче на лични развој.

Штампа:

Futura, Novi Sad

Дизајн и илустрација:

Futura, Novi Sad

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

618.39:364.62-055.26(036)
618.39:316.36(036)

ШАКОТИЋ-Курбалија, Јелена, 1973-

Подршка породици са искуством спонтаног побачаја / Јелена Шакотић-Курбалија. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2020 (Нови Сад : Фатура). - [8] стр. : илуст. ; 21 cm

Кор. насл. - Тираж 10.000.

а) Побачај -- Породиља -- Психолошка помоћ -- Приручници б) Побачај -- Брак и породица -- Психолошка помоћ -- Приручници

COBISS.SR-ID 27037193

ИСКУСТВО СПОНТАНОГ ПОБАЧАЈА

Спонтани побачај је врло стресно, комплексно, а најчешће и дугорочно значајно искуство за све чланове породице. Зато је важно да се губитак препозна и на адекватан начин обради.

За емоционални опоравак је женама, након спонтаног побачаја, најчешће потребно знатно више времена од времена потребног за физички опоравак (за зарастање ране и враћање тела у стање пре трудноће).

Постоје и значајне индивидуалне разлике у реаговању и зато је битно да пратите своје потребе и дозволите себи темпо опоравка који Вама лично одговара.

Очекивано је да жена почне емоционално да се везује за бебу/плод од момента када утврди да је трудна; а да је мушкарцу потребно да чује или види физичке знаке новог живота (нпр. да на ултразвуку чује откуцаје бебиног срца или да осети бебино померање у стомаку) да би почео да развија емоционалну везаност.

Временом ће емоционална везаност бити све јача, као што ће бити све видљивије и телесне промене код жене, те ће спонтани побачај, а посебно смрт новорођенчета и одојчета представљати губитак за чије је прихватање потребно утолико више времена што је трудноћа више одмакла, а највероватније још више што смо више времена провели са одојчетом.

Које су сасвим очекиване реакције након спонтаног побачаја (чак и ако се десио у раним фазама трудноће)?

- шок, отупелост, неверица;
- снажна осећања стида, кривице, туге, депресије, беса;
- умор, несаница, тешкоће са концентрацијом, губитак апетита и често плакање.



Туговање услед губитка и преплављеност различитим осећањима је сасвим нормална, очекивана, адекватна реакција након спонтаног побачаја и већина људи прође кроз процес туговања без стручне помоћи. Међутим, ни у ком смислу не значи да сте мање вредни као особа ако тражите стручну помоћ и подршку.

Када би било добро да потражите стручну помоћ?

- ако имате доживљај да никако не можете да се вратите свом уобичајеном животном току, а чини Вам се да туговање већ дуго траје и помишљате да му нема краја;
- ако Вам се чини да сте са туговањем због спонтаног побачаја већ завршили, а онда почну да Вам се јављају бурне емоционалне реакције,
- ако имате било какве телесне и психичке симптоме, које не повезујете са губитком, али Вас ти симптоми оптерећују и брину, и
- ако из било ког разлога доживљавате да што пре морате зауставити процес туговања.



Адекватну и квалитетну стручну помоћ и емоционалну подршку можете добити бесплатно у државним саветовалиштима, као и у удружењима грађана.

ПАРТНЕРСКИ ОДНОС

Након спонтаног побачаја партнерски однос улази у фазу у којој се могу јавити проблеми у функционисању који нису постајали пре овог високо стресног животног догађаја.

Обоје сте доживели губитак. **Тај губитак је заједнички, али ваша искуства су реално различита.**

Партнери реагују различито услед различитих осећања и фантазија које су имали, као и због очекивања средине о томе шта је примерено за жену, а шта за мушкарца.

Многи мушкарци, у нашој средини, не дозвољавају себи да тугују, нити да отворено причају на тему губитка, а при суочавању са болом који осећа њихова партнерка могу да имају доживљај немоћи - не знају како да јој помогну. Зато се најчешће окупирају обавезама - често остају дуже на послу или раде нешто друго како би што мање размишљали о томе што се десило и како би се што мање осећали неадекватно.

Ове разлике у реаговању партнера могу довести до привременог удаљавања, али свакако могу бити и основа да партнери кроз комуникацију остваре већу блискост и боље међусобно разумевање.



Није реткост ни да жене које су тренутно без партнера одлуче да задрже трудноћу и бебу одгајају саме, некада и упркос обесхрабривању људи из њиховог најближег окружења.

Уколико сте Ви та жена, без подршке у трудноћи, а доживели сте спонтани побачај, колико год иначе били самостални, знајте да кроз ово болно искуство не морате да пролазите сами.



Жена која је окружена породицом и пријатељима се такође може осећати усамљено у свом болу. Из различитих разлога, некада нам је лакше да болна искуства поделимо са стручњаком него са неким ко нам је близак.

Сасвим је у реду, ако се осећате усамљено, да тражите и добијете стручну помоћ и емоционалну подршку.

PORODICA I PRIJATELJI

Често се превиђа значај овог губитка и његов утицај на остале чланове породице - на партнера и већ рођену децу, уколико их има, али и утицај на родитељски однос према деци која ће се тек родити, која ће тек након овог болног искуства постати чланови породице. Зато је јако важно да се ово значајно породично искуство не потискује, или да не постане породична тајна.

Иако многи чланови шире породице и пријатељи желе да помогну онима који су доживели овај губитак, дешава се да не знају како да се поставе.

Зашто је то тако?

Сами се плаше контакта са снажним, а неугодним (болним) емоцијама и не схватају да је туговање процес који има своје фазе и позитивну функцију - омогућава нам да прихватимо губитак (мада га не заборављамо) и да наставимо са животом.

Поред тога, треба имати у виду и следеће:

- често се не може утврдити (бар не поуздано) зашто је дошло до овог губитка,
- прогнозе о новој трудноћи и њеном исходу не могу бити поуздане - не може се дати гаранција да ће „на крају“ све бити уреду,
- људи се често плаше да ће ожалостњени „потонути“ ако се препусти плакању, да никада неће завршити са туговањем (туговање се меша са депресијом),
- многи сматрају да ово болно искуство „треба што пре заборавити“ (што просто није могуће!), како би се наставило са “нормалним” животом, а
- ожалостњени се плаше да “проћи кроз процес туговања и завршити га” подразумева да се од њих тражи да забораве оно што су доживели (што није тачно и неће се ни десити!)

Из тог разлога, спонтани побачај представља врло болно искуство о коме се чешће ћути.

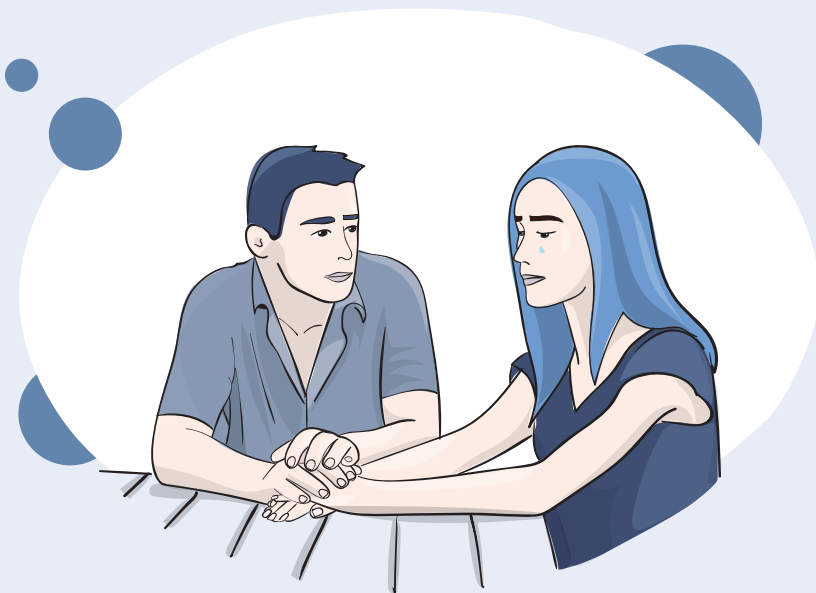
Шта Ви можете предузети?

(Нормално је и ако немате снаге за ово!)

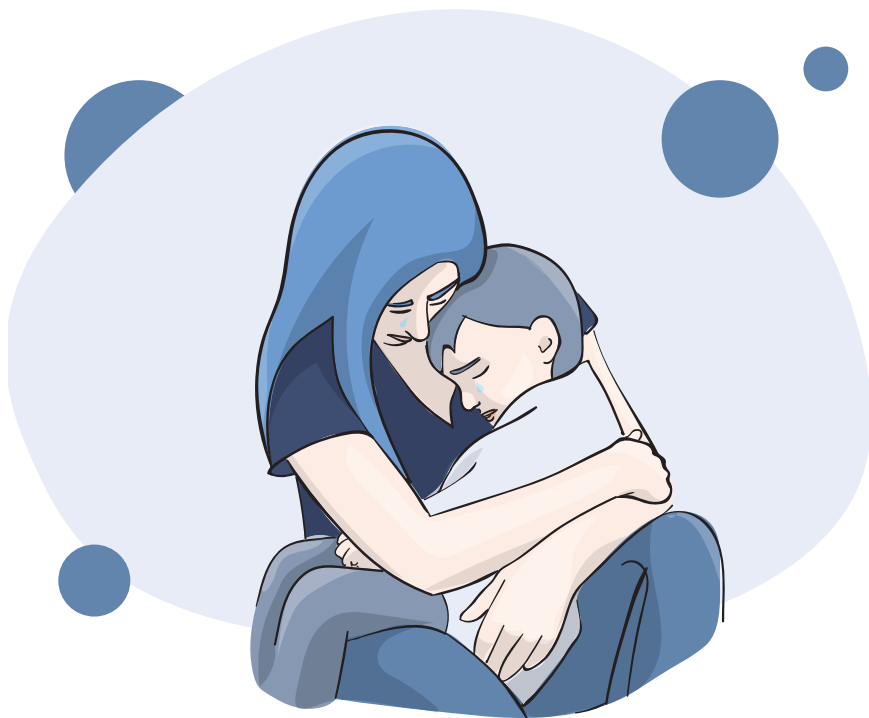
У контакту са партнером

Разговарајте о томе како се осећате, шта Вам тренутно прија, а шта не прија. Иако Вас воли, партнер не може увек да зна кроз шта тренутно пролазите. Неопходно је да му јасно кажете све што желите да он зна, па и то шта тачно очекујете од њега у овом тренутку. Што сте отворенији и конкретнији у комуникацији, то ћете се боље разумети и имати знатно веће шансе да задовољите постојеће потребе.

Било би добро да свакодневно једно друго информишите о томе како се осећате и какве су вам потребе. Међутим, уколико, поред онога са чим се и сами једва носите, немате снаге да слушате о туђем процесу туговања (па макар то био и партнер), немојте осуђивати себе! То ништа лоше не говори о Вама као особи, само је знак да Вам је веома тешко то са чим се носите и да би било корисно за Вас да потражите емоционалну подршку од некога ко је у стању да Вас саслуша.



Уколико већ имате дете или децу – разговарајте са њима о томе шта се догодило и шта проживљавате. Деца осете да се нешто променило, могу да препознају да се нешто неугодно дешава и да се забрину за вас. Уколико од тог искуства направите породичну тајну, затварате врата причи о осећањима, па и причи о забринутости коју ваше дете може да осећа у том тренутку.



Деца не разумеју све речи које изговарамо, али најчешће сасвим адекватно разумеју емоције које имамо у односу са њима. Без обзира на њихов узраст, разговарајте са децом потпуно искрено о овом неугодном искуству. Деца ће се осећати сигурније, јер ће им бити јасно (или макар јасније) шта се дешава. На тај начин шаљете поруку да могу веровати другим људима и ослонити се на њих када је то потребно.

Како да разговарате са дететом?

Слободно кажите детету како се осећате и нагласите да је то повезано са губитком, али да њих волите једнако као пре, иако то тренутно не показујете или не показујете довољно.

Ако се узнемире и видите да им не прија даљи разговор, зауставите се и реците им јасно „Волим те и то се неће променити, колико год да сам сада тужна и не могу тренутно да се играм као пре. Дај ми времена да будем тужна. То ни мало не смањује моју љубав према теби.“

Гледајте дете у очи док му говорите. Није битно и ако сте пре тога плакали и ако се расплачете док будете говорили (то су Ваша осећања и уреду су!), али настојте да држите поглед на детету које је испред Вас и замолиите га да и оно гледа у Вас јер желите да му кажете нешто веома важно: „Сада сам тужна, али те волим и увек ћу те волети!“ Примиће онолико колико су спремни.

Уколико вам је изузетно тешко да овако разговарате са дететом, нека онда тај разговор са дететом (ако је икако могуће у Вашем присуству) обави друга одрасла особа која је значајна детету (најбоље отац, али могу и други одрасли чланови из шире породице). Јако је важно да неко ко представља ослонац детету (у кога дете има поверење) пружи јасне информације о томе шта се десило у породици, те да јасно пренесе поруку детету да смо тужни када изгубимо нешто што волимо и сасвим је уреду да плачемо, али и да се љутимо што нам се то тако десило и да неко време не можемо да радимо баш све као пре, али ће то проћи. Њега (дете) и даље сви једнако воле и увек ће га волети! То се није променило и неће!

Без обзира да ли имате партнера или не, уколико осећате да Вам је јако тешко да пролазите кроз овај процес туговања, слободно тражите (појединачно или као породица) помоћ и подршку стручњака.

Бесплатна стручна помоћ:

- психолози и психијатри у домовима здравља,
- психолошке службе других здравствених установа /ординација,
- саветовалишта за брак и породицу, центри за социјални рад,
- психолошка саветовалишта удружења грађана,
- Онлајн психолошко саветовалиште “Причајмо (к)од куће”, Подружница за Јужнобачки округ Друштва психолога Србије и Институт за јавно здравље Војводине

Информације: pricajmokodkuce@gmail.com, www.festivalmentalnogzdravlja.rs,

Бесплатна емоционална подршка:

Центар СРЦЕ

Телефон: 0800 300 303 (14-23ч, сваки дан)

Email подршка: vanja@centarsrce.org

Чет подршка : www.centarsrce.org,