

SUSAN ANDREWS

SPUNE STOP STRESULUI PRENATAL!

Cum să dezvoltî potențialul copilului tău

Traducere din limba engleză de Alina Gabriela Rudeanu

CORINT
pentru  părinți

1

Un pic de prevenție

A preveni este mai ușor decât a trata.

ERASMUS

De-a lungul anilor, cercetătorii au descoperit nenumărați factori care pot influența fătul, în bine sau în rău, în perioada delicată a celor nouă luni de viață în pântecul mamei. Cu fiecare nouă descoperire, femeile însărcinate de pretutindeni s-au conformat, supraveghindu-și dieta, evitând alcoolul și fumatul, punând pe altcineva să curețe litiera pisicii. Și totuși, în ciuda încercărilor de a face totul „ca la carte”, problemele legate de atenție, învățare și anxietate ale copiilor sunt în continuă și dramatică creștere. Ce anume am pierdut din vedere, contribuind astfel la apariția acestora?

În calitate de neuropsiholog, am evaluat și am tratat sute de copii cu numeroase tipuri de probleme de învățare și de dezvoltare. Am lucrat, de asemenea, cu mulți părinți care și-au manifestat îngrijorarea în privința viitorului copiilor lor. Căutând mijloace noi și mai eficiente de îmbunătățire a capacităților cognitive ale copiilor și de tratare a afecțiunilor infantile, am descoperit studii care atrăgeau atenția asupra unei creșteri alarmante a problemelor de natură anxioasă în rândul copiilor și adulților deopotrivă. În consecință, mi s-a părut logică existența unei legături între creșterea anxietății în rândul adulților și răspândirea acesteia în rândul copiilor.

După ce am aprofundat subiectul, am descoperit o conexiune uimitoare între anxietatea din timpul sarcinii unor femei și problemele emoționale și comportamentale manifestate de copiii acestora la ceva vreme după naștere.

Cu mult timp în urmă, specialiștii în istoria medicinei au evidențiat că războiul și dezastrele naturale au efecte semnificative asupra bebelușilor ale căror mame au fost însărcinate în timpul acelor evenimente. S-ar părea însă că trauma unei catastrofe singulare nu este unicul tip de stres care poate afecta un făt.

Un număr tot mai mare de dovezi leagă stresul și anxietatea mamei din timpul sarcinii de problemele actuale majore ale copiilor la naștere și mai târziu, în copilărie, cum ar fi greutatea mică la naștere și nașterea prematură, dificultatea de a face față unor situații emoționale, dizabilități cognitive, deficit de atenție și anxietate infantilă.

În ultimii 40 de ani, au apărut foarte multe studii legate de efectele stresului prenatal – stresul resimțit în perioada sarcinii. În termeni științifici, informațiile acestea sunt foarte noi și abia acum încep să fie accesibile publicului larg.

Chiar dacă cercetările sunt departe de a fi epuizate, ceea ce s-a descoperit până acum este atât de important pentru sănătatea generațiilor viitoare, încât am știut că trebuie să scriu o carte despre această problemă esențială – pericolele potențiale la care sunt expuse femeile însărcinate și feții lor din cauza unui nivel crescut de stres – astfel ca viitoarele mame și cei care le sunt alături să poată înțelege și integra cu ușurință această informație în rutina lor zilnică.

Cu alte cuvinte, sunt convinsă că informațiile din această carte *au aceeași relevanță – dacă nu sunt chiar mai importante – decât binecunoscutele avertismente adresate femeilor însărcinate de a evita alcoolul și de a renunța la fumat*. Da, combaterea stresului, mai ales când ești însărcinată, chiar este cu adevărat crucială pentru tine, pentru fătul tău și pentru viitorul nostru.

Gestionarea stresului este benefică atât pentru tine, cât și pentru fătul tău

Sigur că nu toate formele de stres sunt dăunătoare. Stresul poate fi reprezentat ca un șir de valori ce variază de la efecte pozitive asupra noastră, la efecte extrem de negative. La capătul pozitiv al acestui șir se află evenimentele care ne stimulează și care ne determină să ne adaptăm organismul, să gândim și să evoluăm. La capătul negativ se situează genul de situații neplăcute care ne provoacă îngrijorare, care ne fac să ne simțim tensionați și nervoși sau ca și cum am fi tot timpul „sub asediu”.

Chiar și stresante, evenimentele de la capătul stimulator sunt benefice pentru noi și pot fi benefice și pentru un făt. În condiții normale, un corp sănătos și un sistem nervos normal vor reduce în mod natural efectele stresului, chiar și pe cele negative, odată cu dispariția evenimentelor stresante. Problema apare atunci când evenimentele stresante din viața de zi cu zi încep să se adune și noi *nu* ne dăm seama că organismul nostru nu reduce în mod automat reziduurile chimice acumulate de corp și de creier atunci când încearcă să facă față acestor evenimente. Altfel spus, nu evenimentele sunt cele care provoacă daunele, ci reacțiile pe care acestea le declanșează la nivelul creierului și corpului nostru.

În mod evident, evenimente generatoare de stres pot apărea la tot pasul și sunt imposibil de evitat. Așa că nu îți voi spune să eviți stresul. Pentru că ar fi nerealist. Stresul este o parte componentă din viața oricărui om și există modalități prin care poate fi combătut cu succes. În loc să scriu o carte în care să semnez pericolele și să bag spaima în femeile însărcinate, am scris *Spune stop stresului prenatal!* ca să ofer unelte cu ajutorul cărora fiecare să-și identifice semnalele de alarmă și să învețe cum să le abordeze.

Cartea aceasta are un dublu beneficiu: te învață cum să reduci oboseala pe care o resimte corpul tău în timpul sarcinii și cum să amplifici starea de bine a fătului tău, controlându-ți nivelul de stres pe parcursul acestei perioade critice. Pe scurt, atât tu, cât și

fătul din pântec aveți de câștigat de pe urma celor învățate aici. Chiar dacă te consideri o persoană sănătoasă, cu un nivel redus sau inexistent de stres, te sfătuiesc să studiezi acest material, soluțiile și sugestiile pe care le ofer în această carte. De ce? Pur și simplu pentru că mulți dintre noi nu știm să apreciem când suntem prea tensionați sau când trebuie să facem ceva ca să reducem stresul pe care îl simțim. Dacă o să faci testele de evaluare din partea a doua a cărții, s-ar putea să fii surprinsă de locul pe care îl ocupi pe axa stresului. În plus, cu toții avem zile mai stresante decât în mod normal, așa că poți folosi tehnicile pe care le descriu eu aici ori de câte ori simți nevoia.

Reducerea stresului prenatal în trei pași

Dacă vrei să faci ceva în legătură cu reducerea stresului prenatal, începe cu trei pași simpli:

1. *Informează-te asupra problemei.*
2. *Învăță cum să-ți măsoari gradul de stres.*
3. *Obișnuiește-te să folosești o formulă simplă și un sistem de evaluare care să-ți permită să ții sub control stresul în perioada sarcinii.*

Nu intenționez să mă ocup de subiectele tipice legate de sarcină, cum ar fi grețurile matinale sau etapa „abia aștept să scap”. Există deja multe cărți minunate și site-uri excelente care explică femeilor toate schimbările ce survin în corpul lor în timpul celor 40 de săptămâni minunate. În schimb, mi-am propus să adun informații importante și de ultimă oră despre stresul prenatal pe care ar trebui să și le însușească toate femeile însărcinate, să introduc un sistem de evaluare accesibil al nivelului de stres, asemănător celui folosit de câteva binecunoscute diete, ușor de utilizat în fiecare zi, pentru a face din perioada sarcinii un mediu prenatal optim în care dezvoltarea fătului să poată progresa.

A. Calculul nivelului de bază al stresului

Instrucțiuni: Răspunde la fiecare dintre întrebările de mai jos ca să afli cât stres există în viața ta înainte de a rămâne însărcinată. Nu bifa răspunsurile bazându-te doar pe experiențele trăite într-o zi mai proastă sau mai bună. Totalul punctelor obținute ar trebui să reflecte reacția ta generală la stres din ultimii doi ani. Gândește-te la fiecare răspuns ca fiind 0 = niciodată, 1 = uneori, sau 2 = întotdeauna. Încercuiește numărul care reprezintă cel mai bine felul cum te evaluezi în raport cu fiecare afirmație.

1. Momente de relaxare	niciodată	uneori	întotdeauna
Mă simt vinovată când mă odihnesc sau fac ceva pentru mine.	0	1	2
Când decid să mă destind, durează destul de mult până reușesc cu adevărat să mă simt relaxată.	0	1	2
Rareori fac pauze de relaxare în timpul zilei.	0	1	2
Nu suport să fiu întreruptă înainte să termin o activitate.	0	1	2
Am senzația că sunt prea multe de făcut și prea puțin timp la dispoziție.	0	1	2
Total 1 _____			

2. Griji sau frământări	niciodată	uneori	întotdeauna
Obişnuiesc să mă gândesc la toate lucrurile rele care ar putea să se întâmple.	0	1	2
Mi-e greu să nu-mi fac griji.	0	1	2
Am obiceiul să mă gândesc iar și iar la ce m-a supărat.	0	1	2
Mă simt atât de copleșită, încât îmi vine să plâng.	0	1	2
Când ceva nu merge bine, mă enervez ușor și mă simt copleșită.	0	1	2
Total 2 _____			

3. Durata și calitatea somnului

	niciodată	uneori	întotdeauna
Dorm mai puțin de 8 ore noaptea.	0	1	2
Adorm moartă de oboseală seara.	0	1	2
Adorm greu seara.	0	1	2
Mă trezesc tot obosită.	0	1	2
Imediat ce mă întind în pat, mintea mea începe să lucreze febril.	0	1	2

Total 3 _____

4. Activitatea mentală și monologul interior

	niciodată	uneori	întotdeauna
Mintea mea zboară mereu la tot felul de lucruri.	0	1	2
Vorbesc în minte în timp ce alții vorbesc cu mine.	0	1	2
Mintea mea trece fără încetare de la un gând la altul.	0	1	2
Simt nevoia să mă gândesc sau să concep lucruri în minte.	0	1	2
Chiar și după ce rezolv o problemă, nu pot să abandonez ideea și să trec mai departe.	0	1	2

Total 4 _____

5. Semne de stres fizic

	niciodată	uneori	întotdeauna
Oftez des când mă simt stresată.	0	1	2
Mă trezesc că îmi țin respirația atunci când sunt tensionată.	0	1	2
Tresar ușor la zgomote puternice și bruște.	0	1	2
Simt multă tensiune în corp (ochi, umeri, stomac etc.)	0	1	2
Sunt atât de agitată că îmi mușc buza, îmi rod unghiile sau tremur.	0	1	2

Total 5 _____

TOTAL A = 1 + 2 + 3 + 4 + 5 = _____

B. Calculul stresului zilnic

Instrucțiuni: Gândește-te la cum ți-a mers azi. E ceva care te-a supărat sau te-a îngrijorat? Ai un termen limită de respectat? A fost una din acele zile cu prea multe lucruri de rezolvat? Parcurge lista de mai jos și evaluează situația în funcție de durata ei. Dacă problema durează o oră sau mai puțin, evalueaz-o cu 1. Dacă durează câteva ore, notează-o cu 3. Dacă situația se prelungește mai mult de 3 ore, acordă-i 5 puncte. Dacă nu te-ai confruntat cu vreuna dintre situațiile enumerate, nu completa nimic.

Punctaj: o oră sau mai puțin = 1 două sau trei ore = 3 > trei ore = 5

Stresul cauzat de relațiile interpersonale

(certuri, neînțelegeri, supărări etc.)

- _____ Te simți iritată sau frustrată.
- _____ Te simți rănită sau mânioasă.
- _____ Te simți tristă sau gata să izbucnești în lacrimi.
- _____ Te simți neînțeleasă sau neapreciată.

Stresul cauzat de lipsa timpului

(ocupată, în întârziere, prea puțin timp etc.)

- _____ Te-ai trezit târziu și ești grăbită.
- _____ Ai rămas blocată în trafic.
- _____ Ai intrat într-un blocaj (la propriu sau la figurat).
- _____ Nu ai avut timp toată ziua de pauze.
- _____ Ai tras de tine toată ziua ca să termini un proiect.

Stresul generat de realizările personale

(un discurs public, o prezentare, o petrecere etc.)

- _____ Ai emoții înainte, în timpul sau după eveniment.
- _____ Te gândești la eveniment înainte sau după.

Stresul de la locul de muncă

(prea multe de făcut, nu știi cum să faci ceva etc.)

- _____ Ai fost toată ziua în priză.

- _____ Te-au scos din sărite șeful, colegii sau sarcinile de lucru.
- _____ Ți-a fost teamă că nu reușești să respecti un termen sau că ai prea multe de făcut.
- _____ Te-ai confruntat cu amenințări sau reproșuri, pierderea slujbei, un eșec major.

Stresul mental

- _____ Îți faci griji pentru ceva ce-ai spus sau intenționezi să spui cuiva.
- _____ Ești autocritică sau ai muștrări de conștiință.
- _____ Minte ta e plină de gânduri, e prea solicitată încercând să rezolve probleme.
- _____ Te temi că nu vei obține un lucru pe care ți-l dorești foarte tare.

Stres de natură fizică sau indus de situații de urgență

- _____ Ai avut un accident (de mașină sau de alt tip).
- _____ Ai trecut printr-o catastrofă naturală.
- _____ Tu sau cineva drag ție este bolnav sau pe moarte.
- _____ Te doare spatele, ceafa sau altă parte a corpului.
- _____ Dormi prost, ești obosită toată ziua.

Temeri și amenințări

- _____ Griji de natură financiară.
- _____ Teamă de un rău iminent.
- _____ Teamă de rănire sau pierderi grave.

Alte situații sau motive de îngrijorare

B = TOTAL PUNCTE DE STRES ACUMULATE AZI _____

C. Calculul punctelor de relaxare

Data: _____

Formula de calcul a punctelor de relaxare necesare pentru ziua de azi:

(A _____ + B _____) - 25 = C _____ (puncte de relaxare necesare)

	Puncte de relaxare	Puncte acumulate
<u>Exerciții de respirație</u>		
Exercițiu de respirație cu buzele ținute	+ 1 punct/min	_____
Exercițiu de respirație abdominală	+ 1 punct/min	_____
Exercițiu de respirație pentru concentrare	+ 1 punct/min	_____
Dispozitiv RESPeRATE ¹	+ 10 puncte/20 min	_____
<u>Tehnici de relaxare cu muzică</u>		
Muzica, fundal sonor	+ 3 puncte/30 min	_____
Culcată, cu picioarele ridicate, citind	+ 5 puncte/30 min	_____
Culcată, cu picioarele ridicate, fredonând	+ 10 puncte/30 min	_____
Muzică specială pentru gravide	+ 15 puncte/30 min	_____
Terapie muzicală prin conducție osoasă ² pentru gravide	+ 20 puncte/30 min	_____
Ototoning ³	+ 10 puncte/20 min	_____

Metode de relaxare mentală

Rugăciunea	+ 5 puncte/10 min	_____
Autosugestia	+ 5 puncte/10 min	_____
Vacanța mentală	+ 1 punct/fiecare	_____
Meditația în zona de confort	+ 5 puncte/fiecare	_____
Meditația de răspuns la relaxare	+ 10 puncte/fiecare	_____
Autoanaliza	+ 5 puncte/fiecare	_____
Exercițiul curcubeul de lumină	+ 5 puncte/fiecare	_____

Exerciții fizice care combat stresul

Exerciții prenatale	+ 2 puncte/10 min	_____
Yoga prenatală	+ 3 puncte/10 min	_____
Yoga răsului (Hasyayoga)	+ 20 puncte/10 min	_____
Chiropraxia	+ 10 puncte/exercițiu	_____
Plimbări în natură	+ 5 puncte/ 30 min	_____
Gimnastica zilnică	+ 2 puncte/15 min	_____

Tehnici de biofeedback¹

Dispozitivul StressErasure ²	+ 5 puncte/10 min	_____
emWave Personal Stress Reliever ³	+ 5 puncte/10 min	_____
Termometru emoțional/ card de stres/ card de emoție	+ 3 puncte/10 min	_____
Sistem de relaxare Biofeedback GSR 2	+ 5 puncte/10 min	_____

Tehnici de relaxare și răsfăț

Deconectare cu o carte sau un film bun	+ 2 puncte/60 min	_____
O baie fierbinte	+ 3 puncte/fiecare	_____