

Содержание

Введение.	Всем молодым мамам	5
Глава 1.	Типичная мамозка	13
Глава 2.	Мамозка Кто?	27
Глава 3.	Мамозка-жена	41
Глава 4.	Мамозка, всё относительно	55
Глава 5.	Бригада мамозек	69
Глава 6.	Гугл-мамозка	83
Глава 7.	Мамозка, потерявшая контроль	97
Глава 8.	У мамозки всё отлично	111
Глава 9.	Железная мамозка	125
Глава 10.	Мамозка это надо!	139



Введение

Всем молодым мамам

Огромная ответственность за новорожденного вызывает повышенную настороженность. Однако бдительность иногда затмевает разум. Так, молодой маме на каждом шагу мерещится опасность. Спускаясь по лестнице, она боится оступиться и уронить малыша, поэтому с силой прижимает его к себе. Ночью она боится пропустить что-то страшное, поэтому не спит и прислушивается к тихому дыханию младенца. А если заснет от дикой усталости, то ей обязательно приснится, как она причиняет ребенку вред по собственной неосторожности.

**Карен Клейман и Эми Венцель.
«Я уроню ребенка!» и другие страшные мысли**

Недавно вы стали мамой. Ждали этого с большим нетерпением. Но вдруг ответственность за ребенка, основанная на безграничной любви к этому драгоценному и целиком зависимому от вас человечку, превращается в сущий кошмар. Вы уже понимаете, что жизнь не будет прежней — меняются ваши чувства, меняется внешность, меняетесь вы сами... Уверенность уступает место растерянности, а беспечность — вечному нервному напряжению. Наверное, больше всего (без всяких на то причин) вас беспокоит постоянное ожидание чего-то ужасного.

Постоянное или периодически возникающее тревожное предчувствие, особенно связанное с малышом, — очень распространенное явление. Знаете ли вы, что у 91 % всех молодых мам (не только страдающих от тревожности

и депрессии) бывают навязчивые мысли о том, что с ребенком случится беда? Только представьте — 91%! То есть почти каждая мать об этом думает. Женщины мгновенно реагируют на малейшие угрозы, которым может подвергнуться их малыш, и стараются сделать все возможное, чтобы оградить ребенка от опасности. Точнее, от мнимой опасности. Когда мозг и весь организм находятся в подобном состоянии боевой готовности, быстро появляется и тревожность. Поскольку многие представительницы прекрасного пола изначально к этому предрасположены, часто можно наблюдать, как легко молодых мам охватывает волнение. А если еще учесть недосып и гормональные изменения, а также возможные источники стресса из ближайшего окружения, влияние наследственности... Подобное напряженное состояние становится питательной средой для негативных мыслей.

Негативные мысли — термин, обозначающий навязчивые, беспокоящие мысли, вызванные тревожным состоянием молодой матери. Негативные мысли включают в себя любое негативное беспокойство — размышление, предположение, навязчивую идею, ошибочное толкование, образ или порыв, которые не свойственны привычному состоянию и причиняют неудобство. Долгое время женщинам приходилось это скрывать. Давление общества, недостаток информации и, наконец, боязнь сойти с ума или потерять ребенка омрачали радость материнства гнетущим молчанием и навязчивым беспокойством. Действительно, как о тебе будут думать люди, если ты признаешься в том, что тебе не нравится быть матерью? В том, что тебя беспокоят мысли о каком-то потенциально ужасном происшествии с малышом? Ведь у хорошей матери, разумеется, нет подобных мыслей, а если и есть, то она никогда не скажет о них вслух! Одно только упоминание тревожных мыслей о малышах бросает в дрожь молодую маму, а заодно и всех тех, кто считает ее воплощением бескорыстной и бесконечной любви. Сложно признать, что в одном человеке могут сосуществовать и безграничная любовь, и переживания, не дающие покоя.

И, тем не менее, дурные мысли одолевают мам. Хороших мам. Они возникают неожиданно и разрушают спокойствие, которое дарит сакральная связь с малышом. Неудивительно, что женщины не спешат делиться ими даже с самыми близкими. Мучаясь от стыда, мамы не находят себе места.

Общественное мнение постепенно становится восприимчивым к тому, что навязчивые тревожные мысли в послеродовой период — обычное явление. Совместно с иллюстратором Молли Макинтайер Центр послеродовой психологической помощи запустил кампанию #speakthesecret (#поделись_секретом)* с целью развеять миф, будто все этапы материнства приносят женщине только положительные эмоции. Под этим хештегом женщины делятся своими тревожными мыслями на онлайн-форумах. Данная кампания — одна из попыток молодых мам успокоить, проинформировать и поддержать друг друга общими усилиями. Сотни голосов сливаются в один, и это придает еще больше смелости. Из материалов #speakthesecret и родилась наша серия комиксов, правдиво и трогательно изображающая переживания женщин в первые месяцы после родов.

Как эта книга может помочь

Книга «Плохие мысли хороших мам» хоть и забавная местами, но затрагивает серьезную тему: вы и ваш психологический комфорт. Мы надеемся, что истории наших героинь покажутся вам близкими и правдивыми. Наверняка во многих представленных здесь откровениях вы узнаете собственные мысли и убедитесь, что они беспокоят не только вас. Одни комиксы могут вызвать смех, другие — слезы, третьи — радость от того, что ваша ситуация намного лучше описанной на картинках. Некоторые из них, возможно, станут поводом для важного разговора с вашим партнером, матерью или лечащим врачом: обсуждение беспокоящих мыслей помогает снизить степень тревожности. Новые и новые мамы ощутят силу и смелость просить о помощи, которая им так нужна и которую они, безусловно, заслуживают. И они ее получают.

Расположить маму малыша к откровенному разговору о том, что она чувствует на самом деле, — задача не из легких. Согласившись на подобный

* Здесь и далее в книге речь идет только о хештеге #speakthesecret. Перевод хештега на русский язык выполнен здесь для наглядности и лучшего понимания текста, авторы и издательство не создавали хештегов на русском языке в рамках данной кампании (примеч. ред.).

разговор, женщины, которые пережили самое важное, а может, даже и самое мучительное испытание в своей жизни, делятся болезненными и глубоко личными переживаниями. Будучи крайне уязвимыми в состоянии, близком к бессилию, женщины часто отказываются принимать на себя такой риск. Мы надеемся, что книга прольет свет на многие табуированные темы и вдохновит молодых мам, их близких, а также специалистов по материнскому здоровью на разговор о таких вещах, которые раньше обсуждать было не принято. Ведь в наших комиксах за завесой, казалось бы, пустой болтовни о том, как новоиспеченные мамочки стремятся к совершенству, кроется нечто большее: одна из задач авторов книги — помочь женщинам избавиться от стыда и нарушить молчание об их вполне естественных тревожных и страшных мыслях. Главная цель состоит в том, чтобы после родов женщины чувствовали необходимую заботу и вовремя получали качественную и точную информацию и квалифицированную помощь в случае появления симптомов, требующих особого внимания.

Вовсе не обязательно читать «Плохие мысли хороших мам» от начала до конца. Все комиксы разделены на 10 глав. Каждая иллюстрация сопровождается комментарием эксперта и схематическим рисунком дневниковой записи. В комментарии подробно объясняется тема комикса. Схемы для дневника содержат рекомендации по решению проблемы. Основанные на опыте многих мам, комиксы помогут вам повысить самооценку и вернуть чувство комфорта. Мы надеемся, что каждый из них прибавит знаний, убавит тревогу и откроет перед вами новые перспективы. Обдумывая прочитанное и заполняя предложенные таблички и схемы, вы обнаружите, что способны четко определять ваши потребности и, что особенно важно, говорить о них с другими.

Глоссарий

В книге встречаются некоторые термины, с которыми полезно ознакомиться перед началом чтения. Терминология сферы материнского здо-

ровья постоянно развивается. Мы хотим, чтобы вам в этой книге было понятно все.

- * **Послеродовая депрессия (ПРД) и послеродовая тревожность (ПРТ)** — самые распространенные термины, описывающие нарушения настроения и тревожность после родов.
- * **Предродовая депрессия и предродовая тревожность** — нарушения настроения и тревожность во время беременности.
- * **Перинатальный период** — период, охватывающий беременность, роды и первую неделю после родов.
- * **Стресс** — здесь: термин, объединяющий депрессию и тревожность.
- * **Перинатальный стресс** — общий термин для депрессии и тревожности в перинатальный период.

Данная книга не ставит никаких диагнозов. На ее страницах содержится много полезных инструкций, как найти надежного человека, с которым можно будет поделиться своими тревогами. Надежный человек — это тот, с которым вы чувствуете себя спокойно, который вас не осудит, а поддержит и поможет сделать следующий шаг в нужном направлении. Надежным человеком может стать ваш партнер, лучшая подруга, мать или отец и даже лечащий врач. Без такого человека очень трудно обойтись в период сильного стресса. Большинство комиксов изображают типичные ситуации, которые сами по себе не являются проблемными (мы напомним об этом в первой главе). Но речь не о том, что вы чувствуете в подобных ситуациях, а об уровне стресса, который они вам приносят. Как раз надежный человек может посоветовать специалиста, который точно определит уровень вашего стресса и скажет, нужна ли вам терапия. Возможно, достаточно будет заботы и помощи близких.

Что делать, если вы обеспокоены своим состоянием

Каждая седьмая женщина страдает от симптомов ПРД и ПРТ, которые могут быть очень серьезными и требовать особого внимания. Наша цель — рассказать об этом молодым мамам, их родственникам и друзьям, а также специалистам по материнскому здоровью. Мы очень хотим поддержать тех женщин, которые не находят в себе сил или решимости обратиться за помощью. Часто подобные бессилие и страх отнимают месяцы и даже годы жизни: одни молчат из-за стыда, другие не уверены, что их чувства заслуживают внимания, третьи опасаются ярлыка «плохая мать» или «ненормальная».

При послеродовой депрессии и тревожности у мам возникает ощущение, что они не справляются как раз таки из-за собственной несостоятельности и дефективности — ведь, несмотря на распространенность ПРД, диагностируется она крайне редко. Симптомы послеродового стресса превращаются для молодых мам в настоящие страдания. Если вы сами переживаете подобное или кто-то из ваших близких борется с этим тягостным состоянием, наша книга убедит в необходимости искать поддержку и вдохновит на первый шаг, когда стресс очень сильный или вы уже находитесь на его пороге, испытывая депрессию и тревожность. Мы хотим, чтобы вы собрались с силами, нашли надежного человека и, получив доступ ко всем полезным ресурсам, обрели наконец желанный покой.

Материнство — очень сложный опыт. Тревожность может сильно повлиять на ваши мысли, вследствие чего вы даже можете убедить себя, что все вышло из-под контроля и покой никогда не вернется. Но он вернется!

Вы научитесь контролировать симптомы тревожности, а вместе с ними и свой новый образ жизни. Вы узнаете, что, испытывая сильное волнение, от которого по телу пробегает дрожь, вы все равно остаетесь прекрасной матерью и что тревожность — это нормально и беспокоиться позволительно.

Вы вернете свою внутреннюю гармонию.



#speakthesecret
#поделись_секретом



Глава 1

**Типичная
мама**



— Тебе
что-нибудь
нужно?

— Не-а.

Хочу домашнего супчика.

Хочу в душ. Хочу
отдохнуть. Хочу,
чтобы у меня было
время на себя. Хочу
выспаться. Хочу,
чтобы хоть кто-нибудь

понял, как мне
бывает плохо.

Мне нужно время,
отдых, помощь, еда,
обнимашки,
поддержка,
печеньки, тишина,
витамины.

Чтобы кто-
нибудь помог
со стиркой,
уборкой
и готовкой.

Хочу благодарности,
понимания
и поддержки.

Что же мне нужно?

С появлением малыша в вашей жизни меняется все. Приходят усталость, волнения, тревога. Вдруг каждый ваш день наполняется удивлением и беспокойством. Вас переполняют положительные эмоции, но в то же время вы проходите сложный тест на выносливость. Вы изумляетесь, но в вашем сердце, кроме любви, находятся сомнения и страхи. Вопросы от близких: «Как я могу помочь?» или «Тебе что-нибудь нужно?» — неожиданно становятся вопросами на засыпку! Ведь на них так сложно ответить, когда вы и сами не знаете, что вам нужно и как вам можно помочь. На самом деле главная ваша потребность — это сон. Необходимо помнить, что любая поддержка помогает восстановить ваши внутренние ресурсы и что, принимая помощь от близких, вы набираетесь сил и избавляетесь от тревожности. Непременно говорите близким, в чем вы нуждаетесь.

Напишите ИМЕНА трех надежных человек,

к которым можно
обратиться за помощью.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



Я буду очень рада, если ты принесешь / сделаешь / поможешь мне...

- поддержать малыша
- накормить питомца
- постирать
- погулять с коляской на улице
- съездить по делам
- принять душ
- печенюшки
- обнимашки
- посидеть с малышом
- немного поспать
- кофе
- сходить на прогулку
- сделать уборку
- заказать еду
- приготовить обед
- записаться на прием / проверить график
- помочь со старшими детьми
- встретиться с друзьями

P.S. Совет друзьям и членам семьи: если вы спрашиваете у молодой мамы, нужна ли ей ваша помощь, а в ответ слышите «Нет!», через некоторое время спросите еще раз. Если услышите то же, больше не задавайте вопросов, а просто выберите что-то конкретное, с чем ей нужно помочь, и помогите.

Если я признаюсь, что
материнство дается мне
тяжело и отнимает массу времени,
неужели это будет означать,
что я не люблю своего
малыша?



Кто этот геловедек?

После родов абсолютно естественно испытывать широкий спектр разных эмоций и беспокоиться об установлении связи с малышом. Осознание своей любви к новорожденному — это процесс. Для одних мам он проходит быстро, другим нужно больше времени, чтобы принять новую реальность. Если вы нервничаете, оставаясь с малышом наедине, попросите кого-нибудь из близких вам помочь — вы сможете чуть-чуть отдохнуть и, возможно, даже немного поспать. Чувство вины порождает тревожные мысли, а они иногда приводят к уверенности в том, что вам никогда не удастся установить сильную связь с малышом. Помните: думая об отношениях с ребенком, вы можете испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции, и это абсолютно нормально!

Что может помочь мне почувствовать

привязанность

к малышу:

- телесный контакт
- игры
- преодоление волнения
- чаще держать малыша на руках
- смотреть ребенку в глаза во время кормления
- держать телефон подальше
- много говорить, петь, баюкать, улыбаться

