



PreMama^{duo}
 Quatrefolic®

Emocionalno zdravlje u trudnoći: Kako se nositi sa stresom, anksioznošću i promjenama raspoloženja

Dr. Enio Kapetanović, spec. ginekologije i akušerstva

Trudnoća se često opisuje kao vrijeme radosti i uzbuđenja — i zaista može biti takva. Ali isto tako može biti period osjećaja preplavljenosti, pomiješanih emocija, iznenadnih strahova i dana kada se jednostavno ne osjećaš kao ona verzija sebe iz perioda prije trudnoće. Ove emocionalne promjene mogu biti potpuno normalne. Tvoje tijelo se mijenja, hormoni variraju, a u nastavku ćemo objasniti kako se nositi sa tim osjećajima i kada trebaš potražiti stručnu pomoć.

Razumijevanje emocionalnog zdravlja u trudnoći jedan je od najvažnijih načina da brineš o sebi i svojoj bebi. Evo kako se nositi sa stresom, anksioznošću i promjenama raspoloženja s više lakoće i samopouzdanja.

Zašto su emocije pojačane tokom trudnoće?

Trudnoća utiče na tvoje tijelo, hormone, dnevnu rutinu, odnose s ljudima oko sebe, pa i na tvoj identitet. Sve ove promjene mogu stvoriti „savršenu oluju” za emocionalne uspone i padove. Najčešći uzroci uključuju:

- **Hormonske promjene koje utiču na osjetljivost i raspoloženje**
- **Fizičku nelagodu, poput mučnine, umora ili poremećenog sna**
- **Velike životne promjene i nove odgovornosti koje mogu izazvati osjećaj zabrinutosti**
- **Prethodne traume ili ranija neugodna iskustva u trudnoći ili porodu**
- **Pritisak porodice, posla i okruženja**





Kako se nositi sa stresom?

1. **Uspori svakodnevni ritam.** Ne moraš biti produktivna svake minute. U trudnoći je neophodno pronaći vremena za odmor.
2. **Stvori male oaze mira** tokom dana. Nekoliko minuta dubokog disanja ili tišine može resetovati tvoj nervni sistem.
3. **Smanji izvore stresa.** Smanji obaveze i izbjegavaj situacije koje te iscrpljuju.
4. **Održi laganu fizičku aktivnost.** Šetnja, prenatalna joga ili lagano istezanje pomažu u regulaciji hormona stresa. Potrebno se konsultovati sa svojim ljekarom oko adekvatne fizičke aktivnosti i individualizirati pristup.
5. **Hrani se redovno i kvalitetno.** Trudnicama se savjetuju češći manji obroci, a stabilan šećer u krvi znači stabilnije raspoloženje.

Upravljanje anksioznošću u trudnoći

1. **Tehnike uzemljenja (grounding).** Identificiraj u svojoj okolini:
 - 5 stvari koje vidiš
 - 4 koje možeš dodirnuti
 - 3 koje čuješ
 - 2 koje mirišeš
 - 1 koju možeš okusiti

Identifikacija čulnih objekata će tvoj mozak prebaciti iz paničnog moda u stanje prisutnosti u sadašnjost.

2. Zamijeni „Šta ako?“ sa „Šta znam sada?“

Anksioznost se hrani zamišljenim scenarijima. Drži se činjenica.

3. Budi informisana, ali sa mjerom

Biraj provjerene izvore i izbjegavaj beskrajno pretraživanje informacija na internetu. Koristi vrijeme kod ginekologa da postaviš individualizirana pitanja o svemu što te zanima.

4. **Podijeli svoje osjećaje.** Razgovor sa partnerom, prijateljicom ili stručnjakom donosi olakšanje. Umjesto beskrajnog premišljanja, konsultiraj se, zatraži savjet, posebno od stručnih lica koja ti mogu dati najpouzdanije informacije.

5. **Izgradi krug podrške.** Okruži se ljudima koji te smiruju i razumiju.

Kako se nositi s promjenama raspoloženja

1. **Prihvati svoje emocije.** Nisi „preosjetljiva“ - hormoni igraju veliku ulogu u tvojim osjećanjima.
2. **Odmaraš se kada osjetiš preplavljenost emocijama.** Umor pojačava emocionalne reakcije – odmor pomaže da se opustiš i vidiš stvari iz drugačije perspektive.
3. **Otvoreno komuniciraj.** Reci svojim najbližima šta ti treba, kako se osjećaš, šta te brine. Odgovorno je i prema sebi i prema novom životu o kome sada brineš zatražiti pomoć kada ti je potrebna.
4. **Stvori male dnevne rituale.** Topli napitak, šetnja, čitanje – rituali su dobri jer donose osjećaj stabilnosti.
5. **Budi blaga prema sebi.** Trudnoća je ogromna promjena. Nježno postupaj prema sebi.

Kada potražiti dodatnu pomoć

Potraži pomoć stručnjaka ako osjetiš:

- Upornu tugu ili beznade
- Napade panike
- Velike probleme sa spavanjem
- Gubitak interesa za svakodnevne stvari
- Misli o samopovređivanju

Zaključak

Emocionalno zdravlje u trudnoći je jednako važno kao i fizičko. Stres, anksioznost i promjene raspoloženja jesu česte, ali postoje načini da se njima upravlja – odmor, kretanje, podrška i otvoreni razgovori. Tvoje emocionalno blagostanje je važan dio brige o bebi, ali i o tebi.



ALKALOID

Zdravlje prije svega

