



Perinatalni gubitak

VODIČ ZA BRIGU O SEBI TOKOM PRAZNIKA

Kabinet za perinatalnu i reproduktivnu
psihijatriju
Institut za mentalno zdravlje
Milana Kašanina 3
11 000 Beograd
Republika Srbija
imh.org.rs

Tel: +381 11 33 07 555

E-mail: perinatal@imh.org.rs

Vreme praznika može da budu emotivno preplavljujuće za mnoge od nas

- Vreme praznika je period godine kada presabiramo svoje uspehe i neuspehe, sve ono što smo dobili ili izgubili u proteklom periodu. Često nas to vreme podseti na naše gubitke, izazivajući osećanje intenzivne tuge. U periodu godine koji bi trebalo da bude “najsrećnije doba godine” nije lako nositi ovo vreme. Prisutna je i društvena i lična potreba da postignemo više, potrošimo više i damo više svake godine. Ponekad jednostavno nemamo ni energije ni želje da to učinimo.
- Nadamo se da ćete sebi dopustiti da napravite male promene tokom prazničnog perioda, kako biste se osećali manje iscrpljeno i pronašli unutrašnji mir



Ideje kako brinuti o sebi tokom praznika

- Razmislite o svojim nadama i očekivanjima od predstojećih praznika
 - Budite proaktivne i napravite plan aktivnosti (da li ćete putovati ili ostati u mestu prebivališta, da li ćete posetite neke posebne događaje, koncerte, izložbe, da li želite da budete sami ili će Vam prijati nečije društvo – čije? i slično)
- Možda je vreme da započnete neke nove rituale proslave praznika koji su usklađeni sa Vašim trenutnim osećanjima i potrebama. Ono kako ste tradicionalno slavili praznike i ono što Vam je nekada bilo značajno može u ovim okolnostima biti opterećujuće i možda Vam neće prijati



BRINITE O SEBI. Da, ali kako?



- Odvojite vreme za sebe – svakoga dana bar nekoliko minuta
- Provodite vreme u prirodi (definišite unapred gde i koliko vremena)
- Budite fizički aktivni (dovoljne su šetnje u prirodi ukoliko niste raspoloženi za neke grupne aktivnosti ili organizovano vežbanje)
- Slušajte muziku bar 15 minuta u toku dana
- Potražite podršku partnera, prijatelja, porodice, stručnjaka ukoliko za time osetite potrebu
- Podelite sa drugima to kako se osećate, šta Vas muči
- Napravite poklone umesto da ih kupujete, uposlite se nekim kreativnim aktivnostima (slikajte, pišite, heklajte, štrikajte...)
- Oblačite se u vedre i vesele boje, pogotovo u gornjem delu tela (sama slika Vas u vedroj boji kada se pogledate u ogledalo daje snagu)

ZA VREME PRAZNIKA

Prilikom donošenja odluka o tome kojim događajima ćete prisustvovati, vodite se svojim stavovima i željama

- Koliko je za Vas značajno da prisustvujete određenom dešavanju, događaju?
- Koliko će Vaše energije taj događaj zahtevati?
- Važno je da znate da je dozvoljeno i sasvim u redu da kažete “Ne” onda kada se tako i osećate

Predlozi kako biti koristan za sebe u ovim situacijama:

- ✓ Osigurajte sebi podršku pre i posle događaja, sasvim je u redu da kažete partneru, prijateljima kako se osećate, šta bi moglo da Vas uznemiri, da o tome prodiskutujete, da kažete šta od njih očekujete, kako bi mogli da Vam pomognu u konkretnoj situaciji
- ✓ Smanjite broj aktivnosti, idite tamo gde neće biti previše emotivno i izazovno za Vaše psihičko zdravlje
- ✓ Fokusirajte se na aktivnosti koje Vas smiruju i u kojima možete uživati u aktuelnoj situaciji
- ✓ Prisustvujte događajima u kraćim vremenskim intervalima

Zaštitite sebe



- Setite se koliko je važno da postavite „granicu“, da znate dokle nešto možete i želite da podnosite. To je deo brige o samom sebi
- Dozvolite sebi da radite ono što Vam prija, ovo nije željena i očekivana situacija u kojoj se nalazite, trebaće vremena da odbolujete svoj gubitak
- Sasvim je redu je reći “ne” ili odustati od dogovorenog događaja
- Sasvim je u redu je i otići ranije ukoliko se ne osećate dobro, ne prija vam okruženje, ljudi... Ali je važno da o tome razgovarate sa onima koji Vam pružaju podršku
- Planirajte dane kada ćete ostati kod kuće, odmarati, čitati, „zagrliti samu sebe“