

2020-06-08

Att känna oro som blivande eller nybliven förälder utifrån coronapandemin

I den speciella situation som coronapandemin innebär, fortsätter ändå det vanliga livet och barn föds. Många blivande eller nyblivna föräldrar känner oro, frustration och besvikelse över att bli föräldrar i en situation som snabbt förändras och som inte gått att förutse. Här kommer några strategier och tankar som du kanske kan ha nytta av, om det känns svårt att hantera dina känslor och det är svårt att släppa tankarna på det som bekymrar dig. Det är enkla strategier, som baseras på beprövad erfarenhet och forskning utifrån psykologisk kunskap.

1. Ta hand om dig

Fundera på hur du bäst kan ta hand om dig i den här situationen. Välj några enkla saker som du kan göra och som får dig att må bra. Få in det i vardagen för att balansera mot det som oroar dig.

2. Var närvarande och dela läget

Försök vara närvarande i stunden. Påminn dig om det som är bra just nu. Dela det som är viktigt för dig med någon som står dig nära.

När ni inte får vara tillsammans på mottagningar och sjukhus för att begränsa smittspridning, kanske ni kan dela viss information via mobilen exempelvis genom att din partner kan vara med på en del av besöket genom högtalarfunktionen. Hör med din barnmorska hur man brukar göra på din mottagning.

När barnet är fött kanske ni inte kan träffa familjemedlemmar eller andra viktiga personer, så som du önskar. Fundera på hur du bäst håller kontakten och tveka inte att be om stöd om du behöver det.

3. Notera känslan och hantera den

Att känna frustration och oro är en normal reaktion, på en speciell situation som vi inte råder över. Gravida och nyblivna föräldrar har en större känslomässig öppenhet för att kunna möta barnets behov, men kan därför vara psykologiskt sårbara.

Notera hur dina känslor och tankar påverkar dig i stunden, och hur kroppen reagerar. Om du accepterar det du känner, kan du märka att till exempel ångest klingar av efter stund. När du känner dig orolig eller har svårt att släppa tankarna på något som bekymrar dig; fokusera på att andas några djupa andetag och andas ut långsamt. Det kan hjälpa till att minska stressnivåer och gör dig lugnare. På www.1177.se kan du läsa mer om att hantera oro och ångest, och där finns fler övningar.

4. Använd strategier för att motverka ökad oro

Fokusera på det som går att påverka. Om du har mycket negativa tankar kan du behöva avleda dem genom att göra något du gillar eller prata om något annat. Undvik sådant som ökar oron,

som intensiv nyhetsbevakning, mycket användning av sociala medier och forum där oro ventileras.

5. Rör på dig och må bra av musik

Att röra på sig gör att du mår bättre genom att stresshormoner minskar, och må bra-hormoner ökar när du tränar. Om du inte kan träna, kanske du kan röra dig till musik du gillar eller sjunga en stund. Även det ofödda och nyfödda barnet mår bra av musik ☺.

6. Vi är många som arbetar för att ni ska få stöd

Vi som arbetar i vårdkedjan för blivande och nyblivna föräldrar arbetar så hårt vi kan för att på bästa sätt möta era och barnens behov utifrån rådande omständigheter. Tveka inte att ta upp det som bekymrar dig.

7. Bra att veta om du bekymrar dig för BB-tiden

Många blivande och nyblivna föräldrar känner besvikelse över att inte kunna vara tillsammans på BB. Även om ni inte får den gemensamma start som ni förväntat er, behöver det inte påverka relationen till barnet på lång sikt. En del föräldrar uttrycker oro kring att ”missa anknytningen”. Att etablera en relation till barnet sker över tid. Att lära känna sitt barn, och kunna tyda barnets signaler för att möta dess behov är den första föräldrauppgiften som sträcker sig över ett par månader (inte timmar eller dagar). Det finns goda förutsättningar att få en nära relation till barnet oavsett hur den första tiden blir. Det viktigaste för fortsättningen tillsammans är att ni stöttar varandra som föräldrar och att du som förälder lär känna ditt barn.

8. Det finns hjälp att få om du inte mår bra som blivande och nybliven förälder

Kriser i livet kan bidra till en ökad självkänedom och att vi utvecklas som människor. Om du känner att du inte mår bra kan du försöka använda de här strategierna och prata med någon som du har förtroende för. Om det inte förbättras över tid behöver du kanske få ytterligare stöd och hjälp för att må bättre. Fundera över orsakerna till att du inte mår bra och vilket stöd du kan behöva. Berätta om hur du mår så kan du få stöd eller mer information kring annan hjälp.

/ Mödra- och barnhälsovårdspsykologerna i Blekinge.

Om du önskar komma i kontakt med oss nås vi på 0455-73 10 32