VILNIUS SVEIKIAU

TĖVYSTĖS STRESAS: KAIP JĮ IŠGYVENTI?

Dalinkitės savo sunkumais su kitais

Svarbu neužsisklęsti savyje ir kalbėti apie sunkumus, kuriuos patiriate būdami tėvais. Kalbantis vertinga orientuotis ne tik į situacinius aspektus, bet ir įvardyti savo emocijas – kaip jaučiuosi tam tikrose situacijose bei pasvarstyti, kas sukelia tokį jausmą.

Susikurkite savo socialinį pagalbos ratą

Būnant tėvais vertinga turėti žmonių, į kuriuos galėtumėte kreiptis emocinės ar praktines pagalbos, pavyzdžiui, esant poreikiui, pabūtų trumpam su vaiku, padėtų buityje ar pan. Tai galėtų būti Jūsų partneris / partnerė, tėvai / globėjai, artimi draugai ar kiti žmonės, kuriais pasitikite.

Atjauskite save

Susidurdami su tėvystės iššūkiais, neretai kaltiname ar menkiname save. Natūralu, kad norime būti geriausiais tėvais, tačiau keldami sau per didelius reikalavimus galime jausti įtampą, o tai veikia ir santykį su vaiku. Užuot kaltinę, užjauskite save sunkiomis akimirkomis.

Pasikonsultuokite su specialistais

Kartais su tėvyste susijęs stresas yra toks stiprus, kad vieniems su juo susidoroti gali būti per sunku. Jei jaučiate, jog patiriate itin didelį stresą, rekomenduojama pasikonsultuoti su kitais specialistais: psichologais ar psichoterapeutais.

Rūpinkitės savo fiziniais poreikiais

Rūpindamiesi savo vaikais neretai apleidžiame savo pagrindinius fizinius poreikius, kurie susiję su mūsų kūno gerove. Tinkamai nepasirūpinę savimi, nesame pajėgūs tinkamai pasirūpinti kitais. Skirkite daugiau laiko dėmesingam valgymui, miego kokybei ir fizinei veiklai.

Praktikuokite įvairius streso įveikimo būdus

Atraskite įvairius būdus, kurie gali padėti sumažinti kasdienį tėvystės stresą. Tai gali būti aktyvi fizinė veikla (vaikščiojimas, šokimas, joga) arba ramesnė veikla (rašymas, skaitymas, meditacija). Skirkite nors minimalų laiką maloniai veiklai, kuri Jums padeda atsipalaiduoti.