

Нахождение ребенка в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных и чувство вины у родителей



Содержание

Введение.....	3
Что же такое вина?	6
Почему это случилось со мной?.....	12
Самопомощь	15
Где брать силы, когда они закончились?	19

Введение

К сожалению, так случилось, что вашему малышу требуется специализированная медицинская помощь, и он находится в отделении реанимации. Само слово «реанимация» может пугать и даже парализовывать.

Сейчас вы проживаете тяжелейший опыт, который очень изменит вас. Никто не бывает готов к такой ситуации и никто ее не выбирает. Часто это происходит внезапно, и проходить через такой опыт невероятно трудно, порой кажется, что абсолютно невозможно и невыносимо. Вы можете ощущать много самых разных эмоций: страх, злость, отчаяние, боль, вину и другие.

С чувством вины сталкиваются многие родители, чьи дети находятся в реанимации. Может наступить момент, когда вы ощущаете бессилие и невозможность хоть как-то влиять на ситуацию. Или даже ощущаете вину за то, что чувствуете себя виноватым и это окончательно парализует.

Если разобраться, то чувство вины — это некое принятие нашей психикой ответственности за нечто случившееся в жизни, что подпадает под определение «плохое», причем плохим это можете считать только вы.

Вина как будто подбрасывает вам идею о том, что вы могли что-то поменять в прошлом. И это ошибка нашего мышления. Находясь в точке «здесь и сейчас» и оглядываясь назад, вы словно видите лабиринт сверху. И себя прошлого в нём. Вы видите, куда ведут следующие повороты и развилки, вы видите другие ходы лабиринта, вам кажется, что вы в прошлом тоже все это знали и могли действовать иначе. Это не так. Сейчас у вас есть информация, опыт, прожитые события, которых не было и не могло быть тогда. В прошлом вы действовали на пределе своих знаний и возможностей на тот момент, и поступать иначе попросту не могли. Мы бессильны изменить прошлое.

И еще одна ошибка нашего мышления состоит в том, что начинает казаться, будто и в настоящем мы уже ничего не можем. Наш разум создает иллюзию:

«у меня не получилось тогда, и сейчас я больше ничего не могу». Это не так. Здесь и сейчас вы можете многое. Например, заметить свое чувство вины и работать с ним.

И в этой брошюре мы поговорим, как это сделать. Ведь вина разрушительна, оно ничего не дает, а лишь забирает огромное количество ваших сил и энергии. И с этим чувством вы можете научиться справляться, а не жить с невыносимым грузом всю жизнь.

Чувство вины тесно связано с проживанием горя. Горюем мы, когда потеряно/утрачено что-то очень значимое. И эта потеря может быть не только физической, но и символической. Например, мы проживаем горе при потере образа себя как «улыбающейся мамы доношенного ребенка».

При потере образа предполагаемых родов: «мои роды наступили в срок, по примерно предполагаемому плану, безопасные для меня и малыша».

При потере образа своего будущего: «мы с ребенком проведем несколько дней в роддоме, потом будет красивая совместная выписка, приезд домой и спокойное начало родительства». Эти потери неочевидны и почти никто о них не говорит и их не осознает. Но для нашей психики все равно запускается процесс горевания.

Важно дать себе право на проживание горя. Специалисты выделяют несколько основных этапов процесса горевания:

Шок/отрицание

Гнев/аутоагрессия

Торг

Депрессия

Принятие

Эти стадии сменяют друг друга не по очереди, как происходит в реальности показано на иллюстрации ниже.

Вина может быть проявлением этапа аутоагрессии или торга.

При аутоагрессии возникающие эмоции (злость, гнев, негодование) направляются на себя, вовнутрь, а не во вне - так формируется чувство вины.

На этапе торга возникают мысли «вот если бы, то ...», «надо было так-то...» и начинает казаться, что был некий правильный выбор, который вы словно специально не сделали - так возникает ощущение себя виноватым.

Что же такое вина?

Это эмоция, которая не является хорошей или плохой сама по себе. Это всегда сигнал о том, что происходит внутри вас - вы горюете. Чувство вины может сильно снижать качество жизни, забирая много вашего внимания и энергии.



Жить с чувством вины очень тяжело. Вина похожа на ощущение тупика, ловушки, в которой вы оказались, и из которой невозможно выбраться.

Попробуем разобраться, из-за чего вы чувствуете вину. Вина может быть направлена в будущее, и связана она прежде всего с тревогой за жизнь и здоровье ребенка, реабилитацию, организацию быта, финансовое положение семьи, возможность родителей вернуться к работе в запланированный срок и многие другие индивидуальные моменты.

Вина может быть направлена в прошлое:

Я сомневалась, хочу ли ребенка

Я должна была раньше заметить тревожные сигналы

Мне следовало сдавать больше анализов

Если бы я отменила/отложила поездку

Надо было не работать

Стоило выбрать другого врача/клинику

Возможно это из-за бокала шампанского, который я выпила еще не зная о беременности

С моим организмом что-то не так

И многое другое

Когда вам кажется, что мысли, сомнения, страхи в прошлом могли влиять на события, то вспоминайте: если бы это работало, то работало бы в обе стороны. То есть одних позитивных мыслей было бы достаточно, чтобы влиять на события и изменять их. Так ли это? А если не так, то ошибочно винить себя за мысли и эмоции, они не являются причиной случившегося.

Если кажется, что вы что-то не доделали, спросите себя: почему я действовала именно таким образом? Из каких объективных актуальных данных я исходила, принимая то или иное решение. И вы увидите, что в тот момент времени вы делали лучший из возможных выборов, имея ту информацию, те знания и тот опыт, которые были вам доступны тогда, а не здесь и сейчас.

Если вы работали во время беременности и связываете преждевременные роды с этим, то стоит задать себе вопрос: почему/зачем я продолжала работать? Вряд ли ради того, чтобы побольше себя нагружать, чаще испытывать стресс и усталость.

Возможно, вы продолжали работать, потому что для вас это одна из жизненных ценностей, потому что вы любите свою работу, потому что объективно вы чувствовали себя хорошо и не было запретов от врачей на продолжение вашей профессиональной деятельности?

Возможно, вы продолжали работать ради будущего малыша: чтобы обеспечить комфорт и безопасность. Тогда это говорит про вашу заботу о нем, вы действовали так, потому что заботились о его будущем. Уж точно вы не хотели навредить и вам не в чем себя винить.

После преждевременных родов женщина может осознанно или неосознанно винить свое тело, возникает связка мое тело не справилось = я не справилась = я плохая и виновата. Здесь разрушительна изначальная установка «мое тело не справилось».

Ваше тело решало, пожалуй, самую сложную задачу на планете: создание нового человека. Это колоссальная нагрузка и невероятно сложный многоэтапный процесс.

На каждом этапе могут возникать случайные события, которые влияют на исход беременности. И которые никак не зависят от вас. Да, мы не можем контролировать многие процессы в нашем собственном теле. Но мы можем быть ему благодарны за нашу возможность жить и за то, что ваше тело сделало все возможное для вашего малыша.

Из-за этого вы можете чувствовать вину в настоящем:

Разлука со старшим ребенком

Потребность в отдыхе

Желание разделить ответственность и физическую нагрузку

Трудности с лактацией

Слезы, когда вы рядом с малышом

Тяжело долго находиться в реанимации

Разные эмоции или их отсутствие

«Неправильные» способы справляться (еда, алкоголь)

Радость и смех

Я не чувствую вину

Если у вас есть старший ребенок, поговорите с ним о ситуации на доступном ему уровне. Не стоит скрывать информацию о том, что его младший братик/сестренка пока находятся в больнице, где о нем/о ней заботятся врачи.

Важно объяснить ребенку длительное отсутствие мамы, использовать доступные способы поддержания контакта, если семья находится в другом городе. Сколько бы ни было лет старшему ребенку, он хорошо чувствует атмосферу в семье, слышит разговоры и при недостатке информации и понимания происходящего может начать додумывать и винить себя в разлуке с мамой.

Чем больше тайн, тем больше фантазий, которые обычно страшнее реальности. Вы не можете быть одновременно в двух местах и вам может казаться, словно вам нужно делать выбор между детьми. Тут и появляется вина перед всеми, кажется, что вы везде «недо»...Это не так.

Ваша семья — это единая система и единая команда, сейчас вы все столкнулись с трудной ситуацией, где нет идеальных решений. Сложно всем. И вы можете сказать об этом старшему ребенку: я вижу, как ты скучаешь, мне тоже тебя очень не хватает. Мне грустно от того, что мы не можем быть все вместе, но я очень надеюсь, что скоро это случится.

Послеродовой период, посещение реанимации, поддержание лактации - все это огромная физическая нагрузка на ваш организм. И ему нужен отдых. Если вы упадете без сил или доведете себя до истощения и нервного срыва - лучше не будет никому. Восстановление собственных ресурсов это одна из главных задач для мамы, чей малыш находится в реанимации. Это не блажь, а необходимость.

При возможности разделите нагрузку и ответственность с партнером: в какие-то дни/время он может навещать малыша, пока вы немного отдохнете, привезти сцеженное молоко, пообщаться с врачом и получить

информацию о состоянии ребенка. И это уже будет хорошая помощь и поддержка, на которую вы имеете право.

Сейчас мы много знаем о пользе грудного вскармливания для детей, в том числе для малышей, рожденных раньше срока. При трудностях с лактацией важно обращаться за помощью к специалистам. Узнайте в своем перинатальном центре, доступна ли вам помощь специалиста по грудному вскармливанию.

Да, грудное вскармливание — это естественный процесс, но весьма непростой и много что может пойти не по плану. В этом нет вашей вины. Может случиться так, что вы сделали все возможное для поддержания выработки молока, но так и не удалось создать какой-то комфортный ритм сцеживаний, справиться с недостатком молока или повторяющимися лактостазами, уменьшить болезненность. И вы принимаете решение прекратить лактацию. Вы имеете право на лучший для вас выбор в этой ситуации. Наличие или отсутствие грудного молока не делает вас хорошей или плохой мамой и ничего не говорит о количестве вашей любви к ребенку.

Бывает, что находиться в реанимации длительное время очень трудно. Видя своего ребенка в кювезе, трубочках и проводах, вы начинаете плакать. От врачей вы можете услышать, что плакать нельзя, ведь ребенок всё чувствует. Это действительно так, и ребенка (да и саму себя) обмануть не получится.

Вместо сдерживания слёз изо всех сил, которых и так немного, можно сказать малышу, почему вы плачете. Вслух или про себя. Это позволит снизить внутреннее напряжение и немного облегчит состояние. Вместе со слезами из нашего организма выходят излишки гормона стресса- кортизола. Таким образом наше тело само заботится о снижении уровня стресса и возможность плакать - один из механизмов защиты.

Мы уже говорили о том, что эмоции не являются хорошими или плохими сами по себе. Эмоции это всегда сигнал о нашем внутреннем состоянии. Вы можете чувствовать тревогу, злость, бессилие, раздражение.

Может казаться, что какие-то эмоции испытывать неправильно, нельзя. И из-за этого возникает в добавок и чувство вины. Здесь важно понять, какая неудовлетворённая потребность стоит за вашими эмоциями.

Например, вас может раздражать необходимость сцеживания не потому, что вы не хотите позаботиться о ребенке, а потому, что вы не успели нормально поесть или сделать хоть что-то, что вам хочется, как снова наступило время сцеживания и ваши руки снова заняты. Чувствуя негативную эмоцию, задавайте себе вопросы: какая моя потребность нарушена? Чего мне хочется в данный момент?

Порой женщина винит себя за «неправильные» способы справляться: есть не самую полезную еду, выпить бокал вина, выкурить сигарету. По сути вы сейчас находитесь в экстремальной ситуации и тут не до соответствия представлениям об идеальности. Главная ваша задача: выжить и сохранить здравый ум. И вы делаете это так, как можете. Если пицца на ужин с бокалом вина позволяет вам немного расслабиться и выдохнуть - значит это ваш способ справляться. И вы имеете на него право. Также как имеете право на не осуждение и поддержку.

Бывает и парадоксальная ситуация: я чувствую себя виноватой, потому что не чувствую вину. Потому что могу посмеяться над шуткой подруги, потому что радуюсь теплым словам мужа или солнцу за окном.

С вами все в порядке. Вы не должны страдать, проваливаться в депрессию, ненавидеть весь мир, чтобы соответствовать образу женщины, чей малыш находится в реанимации. Нет такого образа. Каждая женщина и каждая ситуация и реакции на нее очень индивидуальны. И если вы испытываете положительные эмоции, которые дают вам силы и энергию, чтобы заботиться о ребенке - это ваш ресурс и ваш способ справляться.

Почему это случилось со мной?

Кажется, что это вы сделали что-то не так, неправильно. И именно поэтому случилось то, что случилось. Это снова ловушка нашего мышления.

Мозг чувствует себя в безопасности, когда можно найти объяснение, хоть какую-то причину. Критически важным становится найти эту связь: причина - следствие. Часто единственной нашедшейся причиной становится идея «это я виновата». Мозг такая причина вполне устраивает, но это вовсе не значит, что она соответствует действительности.

Если вам кажется, что вы что-то могли изменить, — это не так. То, что случилось, — это настоящее, а ваши мысли тянут вас в прошлое, вновь и вновь создавая иллюзию, что вы вольны выбирать свое настоящее.

Случившееся - это ваша беда, но не ваша вина.

На вопрос «Почему?» не существует ответа.

Вина, которую вы испытываете, может быть привнесена извне. Это могут быть фразы, прямо или косвенно указывающие на то, что вы виноваты в преждевременных родах, или на то, что вы как-то не так себя ведете в период нахождения ребенка в реанимации:

«Ну не удивительно, что так случилось, ты вон какая худая/полная/нездоровая была»

«И что толку теперь от твоей работы, которую ты всё не могла оставить»

«Эх, жаль конечно, что не получилось родить нормально»

«А почему ты не находишься круглосуточно в реанимации?»

«Ты же сохраняешь лактацию, не смотря на все трудности?»

Подобные вопросы маскируются под заботу и даже любовь, которыми вовсе не являются. Это токсичные высказывания, которые не поддержат вас, а наоборот могут усугубить эмоциональное состояние.

По возможности стоит ограничить подобное общение и не тратить на него свои силы. Окружающим может казаться, что у вас нет повода для горя, ведь ваш малыш жив, он в больнице под присмотром врачей. И тогда горе становится бесправным. Вы запрещаете себе плакать, вы изо всех сил отгораживаетесь от своей боли, своих тревог и страхов.

На выстраивание психологических защит (отрицание, вытеснение, рационализация и других) уходит много энергии, вы чувствуете истощение не только моральное, но и физическое, могут возникнуть проблемы со сном и аппетитом.

Бывает и несколько иная ситуация. Вы словно идеализируете окружающих, а себе противопоставляете им. Не хотите кого-то «нагружать» своими проблемами и переживаниями, словно это что-то неважное и несущественное (или несуществующее?). Очень трудно озвучить, что вы чувствуете вину, сложно начать говорить с кем-то об этом. И в итоге вы молчите и остаетесь один на один со своими эмоциями и переживаниями даже если рядом есть человек, действительно готовый хотя бы просто выслушать вас без советов, оценок и осуждения.

Стоит подумать, кто из вашего окружения может стать таким безопасным поддерживающим человеком: партнер, сестра/подруга, психолог, родители из специальных групп поддержки, другой человек, с которым у вас доверительные отношения. Важно чувствовать, что вы не остались совсем одна в этой сложной ситуации. Важно свериться с кем-то: то, что я чувствую, это нормально? Или: как я могу изменить свое состояние?

Если вы чувствуете вину, снова и снова мыслями возвращаетесь к моментам, где хотите что-то изменить, спросите себя: «если бы вы прямо здесь и сейчас я могла избавиться от чувства вины, я бы согласилась?» Не спешите с ответом. Находясь внутри своих переживаний, бывает трудно быстро ответить на этот вопрос. Если вы ответили «Да», то скорее всего ваше

чувство вины это этап проживания горя из-за тех символических потерь, о которых мы говорили в начале.

Если вам тяжело в этом, вы чувствуете, что давно находитесь в ощущении вины, важно обратиться за помощью к психологу. Вместе со специалистом вы сможете эффективнее справляться с чувством вины и проживать процесс горевания. Если вы ответили «Нет», задайте себе следующие вопросы:

Зачем вам эта вина?

Что она дает?

От чего защищает?

За что именно вы чувствуете вину?

Вероятно вам кажется, что кто-то обязательно должен нести ответственность за случившееся, пусть даже вы сама. Вина словно дает объяснение тому, что произошло. Имея виноватого, нам кажется, что мы сможем избежать повторения ситуации. Мы ищем причину для события-следствия, потому что крайне трудно принять факт, что что-то плохое просто случается. И может случиться с кем угодно. Ни почему.

Самопомощь

Далее мы рассмотрим несколько техник самопомощи, которые вы можете использовать для работы с чувством вины.

«Я должна была...»

Вернемся к вопросу, за что именно вы чувствуете вину. Постарайтесь ответить как можно более четко, не про некую неведомую вину, а вполне конкретно. Запишите свой ответ.

А теперь, посмотрев на свой ответ, напишите, что вы должны были сделать, чтобы этой вины не было. Что вы должны были сделать или наоборот не сделать? Напишите ответ прямо, даже если он звучит невероятно и вы должны были быть сверхчеловеком, так и напишите «Я должна была быть сверхженщиной и». Или даже если должны были знать будущее: «Я должна была суметь предвидеть будущее...»

Посмотрите, нет ли в ваших ответах чего-то МЕГА, неких обобщений, ожиданий от себя слишком многого, например «всегда», «никогда», «невзирая ни на что». Не ждете ли вы от себя мистических способностей – предвидеть, предчувствовать, предугадывать.

Даже если врачи говорили, что все хорошо, «я должна была настоять» - в данном случае это тоже сродни предвидению. Подумайте, возможно ли было быть этой сверхженщиной?

Возможно ли быть «всегда» или «никогда»? Что ещё вы увидели в своих ответах? Подумайте, кто ещё ожидал этого от вас? Это только ваши ожидания, или они принадлежат кому-то ещё? Человеку или обществу? Есть ли рядом кто-то, кто подпитывает эту вину? Ответы на эти вопросы могут помочь вам снизить накал вины, где-то увидеть сверх ожидания от себя, где-то заметить, что вина вовсе не ваша, а навязанная вам из вне.

«А если бы это была не я?»

Зачастую к себе мы строги настолько, насколько не можем быть строги к другим. Представьте, что перед вами сидит женщина. Она очень расстроена, напугана или зла. И точно винит себя в случившемся. Она рассказывает вам историю, вашу историю.

Проговорите вслух все так, как вы бы рассказали кому-то, а потом ответьте себе в слух: «что захочется сказать этой незнакомой, но очень грустной женщине?»

Наверняка, это будут слова сопереживания, наполненные грустью, но никак не обвинением!

«Что знала та я?»

Часто вина – следствие полученного в горьком опыте знания. «Я тогда» и «я сейчас» могут быть совсем разными. Разные чувства, отношение к миру, и главное – разное знание. Составьте список, что вы знаете сейчас, в том числе о том, что можно было сделать по-другому, что можно было изменить или предотвратить.

Внимательно подумайте, «ТА Я» - знала ли об этом?

Поставьте плюсы возле каждого пункта, о котором вы знали и до события, и минусы у тех, о которых не знали. Это могут быть самые разные вещи:

- преждевременные роды случаются даже со здоровыми женщинами и при беременности без осложнений
- иногда скрининг не выявляет всех проблем, что-то может пропустить
- у моего тела есть физические особенности, о которых я не знала и т.д.

Что вы чувствуете, глядя теперь на этот список, что изменилось для вас?

«Внутренний критик»

Чаще всего вина продиктована нашим внутренним критиком, кем-то кто как будто уверен, что вы могли сделать лучше.

Давайте представим, что этих «оценивающих критиков» не один, а два. Первый – тот самый строгий и безапелляционный. Именно он говорит вам все о том, что надо было сделать по-другому и почему вы не справились.

Второй рассуждает по-другому. Да, возможно что-то можно было сделать иначе. Но он говорит о том, что мы всегда действуем на пределе своих возможностей, даже когда нам кажется, что это не так. На пределе возможностей, знаний, навыков. И в каждый момент мы делаем лучшее из того, что можем. «И ты тоже сделала все, что могла». Он может обсудить с тобой варианты развития событий, но он не винит, а ведет диалог. Он сочувствует.

А теперь попробуйте ответить на вопросы:

- 1. Какой из критиков действительно может принести пользу?*
- 2. Для чего мне первый критик? Что он мне дает?*
- 3. Чем мне может быть полезен второй критик?*
- 4. Почему первый критик «больше весит»?*
- 5. Что я могу сделать, чтобы второй был не менее значим, а может даже более?*

Нет правильно и неправильно.

Никто не имеет права осуждать или обесценивать ваши чувства и действия.

Чувствовать или не чувствовать вину – нормально. Вы можете плакать. И при ребенке тоже. Если мама не проживет боль сейчас, потом у ребенка точно какое-то время не будет спокойной мамы.

Да, часто врачи и другие сотрудники отделения реанимации и интенсивной терапии новорожденных словами или невербально словно запрещают родителям плакать, напоминая, что ребенку нужна мамина поддержка. Это так, но сама мама сможет дать эту поддержку только если останется в контакте со своими чувствами. И те слезы, которые должна быть выплаканы, будут выплаканы.

Не бойтесь разговаривать со своим ребенком. Вы можете прямо и честно сказать: «малыш, я плачу, потому что очень сильно боюсь за тебя и очень сильно тебя люблю. Я так ждала тебя и так сильно хочу, чтобы мы вместе смогли вернуться в наш дом. Мне очень тяжело и я очень устала».

Это принесет гораздо больше облегчения и утешения нежели сдерживание слез и невозможность долго находиться рядом с ребенком в маске «сильной и со всем справляющейся женщины».

Вы можете задавать вопросы врачам, а не искать разъяснения в интернете. Вы можете обращаться за помощью, в том числе к психологу. Только вам решать, как в данный момент лучше восстановить свои силы. Вы можете разделять ответственность и уход за ребенком.

Где брать силы, когда они закончились?

Вы уже знаете, что чувство вины забирает огромное количество энергии. Поэтому сначала важно «заткнуть» дыру в сосуде, а затем уже его наполнять. Работая с чувством вины, проживая и освобождаясь от него вы уже почувствуете себя более устойчивой. И тогда эффективнее сможете восстанавливать свои силы, свой ресурс приемлемым для вас способом.

Стоит составить список тех действий, которые дают вам энергию, после которых вы чувствуете себя хоть немного лучше. Рядом укажите, какое количество времени вам необходимо на это действие. Это позволит не тратить кусочек свободного времени на размышления: «как бы восстановить свой ресурс?»... Вы сразу сможете приступить к реализации. Если сейчас кажется, что ничего не поможет, вспомните, что работало раньше и попробуйте. Что-то обязательно сработает.

Ваша любовь не нуждается в измерительном приборе.

Неважно:

Сколько часов вы провели в реанимации

Сколько килограмм потеряли или набрали

Сколько миллилитров грудного молока сцедали

Сколько слез выплакали

Сколько ночей спали или не спали

Ваша любовь живая и всеобъемлющая, ее нельзя потрогать, измерить или как-то оценить. Она просто есть в вас и на нее вы можете опираться.

Автор: Крючкова А.А., перинатальный психолог

Консультативно-психологический центр для женщин Доверие

+7 (926)177-10-01

doverie-centr.ru

info@doverie.ru

Бесплатная помощь женщинам в кризисных ситуациях:
насилие, смерть ребенка до 18 лет, перинатальные потери

