

Ресурсы и их поиск при нахождении малыша в реанимации



Москва, 2024

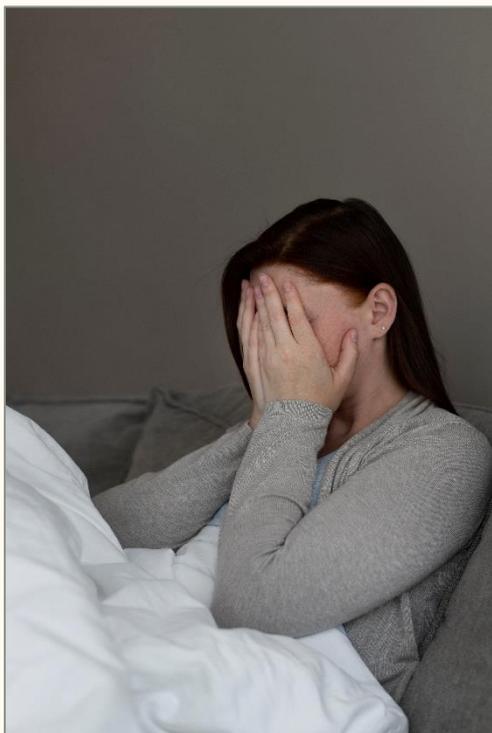
Содержание

Особенности психоэмоционального состояния родителей.....	3
Факторы, влияющие на переживания родителей	7
Ресурсы.....	10
Информационные ресурсы	10
Телесные ресурсы.....	11
Нарративное исследование	12
Ресурсы в рутинных.....	13
Контакт с малышом	13
Социальные ресурсы	15
Ресурсы семьи.....	16
Психологическая поддержка.....	16
Заключение.....	18

Особенности психоэмоционального состояния родителей

Психоэмоциональное состояние родителей, чьи новорожденные дети находятся в реанимации, может быть очень сложным и многообразным.

Преждевременное рождение ребенка и его нахождение в реанимации - непростой опыт, который может стать большой неожиданностью.



¹Обычно будущие родители проинформированы и ожидают некоего «идеального сценария» - все готовится к своевременному рождению доношенного ребенка, но никто не бывает готов к тому, что все идет по другому сценарию.

Часто, будущие родители к преждевременному рождению ребенка могут не успеть пройти школу подготовки или курсы. Такая ситуация становится полной неожиданностью для всей семьи, и может переживаться как серьезный кризис

В такой непредсказуемой и непростой ситуации родителям важно искать поддержку в своем окружении, выстраивать доверительные отношения с врачами, и находить опоры в самих себе. Свои собственные опоры особенно важны, если родитель по разным причинам не может рассчитывать на поддержку со стороны партнера или близкого окружения.

Несомненно, такое напряжение и кризисность ситуации сильно влияют на психоэмоциональное состояние родителей. При этом эмоциональное состояние родителей во многом определяет качество контакта с ребенком и возможность мобилизовать свои ресурсы для совладания с ситуацией.

¹ Источник изображений www.freepik.com

Что же оказывает ключевое влияние на эмоциональное состояние родителей:

- Гормональный шторм. Женщина переживает серьезные гормональные изменения в связи с родами. Послеродовой период – это период высокого риска развития тяжелых психологических состояний, таких как послеродовая депрессия.

А осложнённый послеродовой период (когда роды произошли внезапно, раньше ожидаемого срока, мать разлучена с ребенком) потенциально увеличивает эти риски.

- Острые стрессовые реакции. Неожиданность ситуации, угроза здоровью и жизни малыша, разлука – все это неожиданные ситуации, воспринимающиеся родителями как острый стресс. Соответственно, и реакции могут быть стрессовые.
- Симптомы проживания потери, утрата образа «идеального» материнства и «идеального» ребенка. Родители готовятся, как правило, к некоему «идеальному сценарию» своевременных родов и рождению здорового доношенного ребенка.

Мама может представлять, как она красиво будет выписываться из роддома, готовиться к первым неделям и месяцам счастливого материнства. Но реальность оказывается не такой, и родители могут ощущать потерю своих ожиданий как настоящую утрату.

- Чувство вины. Это тяжелое чувство – частый спутник родителей в подобной ситуации. Даже если объективно нет никаких причин винить себя, нет ничего, что родители могли бы сделать по-другому или как-то предотвратить ситуацию – наше сознание предлагает нам различные возможные объяснения причин сложившейся ситуации. И чаще всего мы виним именно себя.

Нам нужно найти какое-то объяснение, и мы находим причины, порой, в самых неожиданных и необъективных действиях – летали на самолете в беременность, пили какие-то препараты, или наоборот, не пили их, занимались спортом, или наоборот – мало двигались. Важно

помнить, что вы никак не хотели такого развития событий и сделали все, что могли и знали в тот момент для себя и своего ребенка.

- Злость. Это может быть злость на врачей, на Бога, на весь мир, на всех, у кого дети рождаются в срок и здоровыми, на партнера, на друзей, на всех, кто находится рядом. Эта злость – на самом деле большое чувство боли и непереносимости сложившейся ситуации, которое нужно как-то выплеснуть, и часто оно выплескивается на тех, кто рядом. Не стоит винить себя за такие проявления.

Любые чувства сейчас – нормальны. Любой человек имеет право переживать разные эмоции в подобной кризисной ситуации. Хорошо, если удастся перенаправлять свою злость, контролировать ее и не ранить ею близких.

- Страхи различного рода (за жизнь и здоровье ребёнка, страх перед неизвестным, боязнь не справиться с уходом дома без чьей-либо помощи и т. п.). От недостатка информации о ситуации и возможном прогнозе, от непредсказуемости и невозможности контролировать ситуацию тревога может перерасти в серьезные страхи.

Некоторые из них могут быть вполне естественны – например, за жизнь и здоровье малыша. Другие могут быть менее обоснованными и требуют отдельной внутренней работы или психотерапевтической поддержки

- Ощущение беспомощности. Родители мало что контролируют в ситуации, когда малыш в реанимации. Его жизнь и здоровье в руках врачей, часто родители отстранены или сильно ограничены в уходе за ребенком. Все это может породить ощущение беспомощности в такой ситуации.
- «Второстепенность» собственных потребностей, переживаний и ощущений. Тревога за ребенка и обеспокоенность всей семьи состоянием здоровья малыша отодвигают на второстепенный план собственные потребности и переживания родителей.

Некоторые мамы с трудом могут сказать, как они себя чувствуют, давно ли они ели, как они спали. Нарушается контакт с собой, с собственным

телом и эмоциями, может наблюдаться «замороженность» эмоций, как некий эмоциональный ступор.

Иногда состояние матери требует буквально внешнего контроля – нужно напоминать себе о простых режимных моментах и о своих собственных потребностях

- Депрессия. Как итог всех тяжелых переживаний, переживания утраты и тяжелого стресса возникает состояние психоэмоционального истощения и депрессии. Это состояние характеризуется сниженным ресурсом и эмоциональным фоном, нежеланием и невозможностью что-то делать, ощущением «я не справляюсь», физиологическими симптомами (нарушение сна, аппетита, боли разного характера без соматических причин и тд), тоской и дезадаптацией.

Факторы, влияющие на переживания родителей

Переживания родителей, чьи дети находятся в реанимации, могут быть самыми разнообразными. И на интенсивность и степень переживаний, помимо индивидуальных особенностей человека, могут влиять разные факторы.

- Неожиданность/готовность к ОРИТН. Была ли угроза преждевременных родов, знали ли родители заранее о возможной необходимости реанимационного лечения ребенка, могли ли подготовиться к такому сценарию или это стало полной неожиданностью на фоне благополучной беременности.

Возможно, родители заранее могли посетить отделение реанимации, познакомиться с врачами, задать свои вопросы и увидеть другие семьи

- Информированность родителей. Есть ли у родителей доступ к информации о реанимации и состоянии ребенка, о лечении, которое проводится. Чем больше информации, тем меньше тревожность
- Степень тяжести состояния ребенка, прогноз. Не всегда тяжесть диагноза прямо соотносится со степенью переживаний родителей. Однако, чем более определен прогноз и больше информации о состоянии здоровья ребенка, чем больше шансов на восстановление и реабилитацию – тем больше опор и надежды у родителей.
- Контакт с медицинскими специалистами. Возможность обсудить лечение, состояние ребенка, прогнозы, задать вопросы и получить исчерпывающие понятные ответы – важный аспект стабильного состояния родителей. Трудный контакт с врачами усиливает тревогу и переживания, эффективный контакт создает отношения доверия и сотрудничества.
- Культурные и религиозные аспекты. В каждой культуре есть свои традиции, ценности и опоры. Также, как и особенности, влияющие на переживания родителей. В некоторых культурах особенно важна поддержка старших членов семьи, в других наоборот, родители могут

стыдиться сложившейся ситуации и оказываются изолированы в своих переживаниях.

Для многих родителей их религиозная вера и духовные наставники становятся важной опорой в такие моменты жизни, другие родители переживают серьезный кризис веры и не могут опираться на веру в данный момент.

Для некоторых семей оказывается важным как можно скорее провести важные религиозные ритуалы, тем самым укрепив надежду на хороший исход.

Для некоторых родителей вера становится важным аспектом принятия ситуации, смирения и ожидания дальнейшего развития ситуации.

Важно, чтобы родители могли беспрепятственно получать доступ к культурной и религиозной поддержке, проводить ритуалы, которые их поддерживают.

- Личностные особенности и жизненный опыт родителей. Каждый родитель имеет свои личностные особенности, которые определяют в том числе его реакцию на стрессовые обстоятельства, на его способность адаптироваться, переживать сложные чувства. Личный опыт совладания с тяжелыми ситуациями или предыдущий опыт потерь также может влиять на переживания родителей.
- Наличие/отсутствие поддержки со стороны родственников. Могут ли родители поделиться своими переживаниями и обсудить ситуацию и состояние ребенка, свои тревоги с близкими, или же они оказываются изолированы в своих переживаниях.

Принято ли в семье поддерживать друг друга, есть ли поддерживающие близкие и родные, готовые выслушать или оказать посильную помощь.

Особенно тяжелыми оказываются ситуации, когда матери оказываются один на один с малышом, без партнерской и семейной

поддержки. Такие ситуации являются кризисными и требуют включения комплексной медико-психолого-социальной помощи.

- Возможность включаться в уход за ребенком. Доступ к ребенку в реанимацию, возможность посещения, кормления сцеженным молоком, включение родителей в уходовые процедуры – все это создает важный контакт родителя и ребенка, снижает тревогу и возвращает ощущение контроля и родительской компетентности.
-

Ресурсы

Ситуация с новорожденным в реанимации может быть крайне напряженной и сложной. Важно помнить, что вы не одиноки, и существует множество ресурсов, которые могут помочь вам и вашей семье в это трудное время.

Ресурсы можно разделить по различным критериям, например:

- Внешние/внутренние
- Постоянные/изменяющиеся
- Физические, интеллектуальные, духовные, социальные

Рассмотрим некоторые из них:

Информационные ресурсы

Повышение осведомленности и информированности о состоянии ребенка, прогнозах и лечении снижает тревожность. Не бойтесь задавать вопросы врачам, иногда им не очевидно, что нужно пояснить какие-то моменты. Если вам не понятны какие-то медицинские термины – не стесняйтесь просить объяснения понятным простым языком или показывать какие-то процедуры.

Критично относитесь к информации в интернете и родительских чатах – все ситуации индивидуальны. Не все, что подходит одним семьям и соответствует их опыту – подойдет вам. К тому же родительские чаты часто изобилуют не научной информацией.

Не стесняйтесь искать второе мнение у экспертов. Если у вас не налажен доверительный контакт с врачами, или у вас есть основания искать экспертное мнение врачей по диагнозу или лечению – вы вправе запрашивать второе мнение.

Не пытайтесь уличить врачей в некомпетентности, не обостряйте отношения, спокойно запросите выписки. Можете прямо спросить, к кому из коллег ваш врач рекомендовал бы обратиться.

Записывайте свои вопросы, чтобы не забыть в момент консультации. Часто в ситуации стресса, волнения, мы можем забывать важную информацию и вопросы. Также ведите записи рекомендаций от врачей – это позволит не упустить важную информацию

Вы можете читать книги о недоношенных детях. Ищите специализированную и художественную литературу, которая может помочь вам понять особенности и потребности вашего малыша, а также расскажет об историях семей в схожей ситуации.

Изучайте информационные буклеты. Больницы часто предоставляют буклеты или другую информацию о том, как ухаживать за недоношенными детьми.

Ищите информацию в специализированных сообществах и некоммерческих организациях, фондах. Часто такие фонды концентрируют курсы и лекции для родителей от экспертов, буклеты и инфографику, которые могут помочь лучше сориентироваться в вашей ситуации.

Телесные ресурсы

Наше тело – это источник важных ресурсов для совладания с тяжелой ситуацией и стрессом.

Дыхание

Наше дыхание – это важная точка контакта с настоящим временем. Тревога – в будущем, обида – в прошлом. И только дыхание – здесь и сейчас.

- Практики дыхания – просто следим, регулируем, контролируем дыхание (дыхание на счет, по квадрату и тд)
 - Опора на тело – опорная поза, устойчивая
 - Опора в ногах (стопы) – лучше без обуви, плотная связь с поверхностью пола, устойчивая поза.
-

Связь с телом – самомассаж, уходовые практики, ароматерапия, легкая физическая нагрузка, прогулки.

Нарративное исследование

Для поиска ресурса в своем личном опыте, в историях о себе, о том, как вы уже справлялись с непростыми ситуациями вы можете использовать нарративные беседы. Их можно вести про себя, в дневниках, в поддерживающими людьми, нарративными практиками и психологами. Вот некоторые вопросы, которые помогут создать контакт с ресурсной частью ваших знаний о себе и вашем опыте:

- Были ли у вас моменты, когда вам приходилось переживать трудный опыт, который был вам незнаком ранее?
 - Как вам удавалось справляться?
 - Что вас поддержало в этот момент?
 - Кто поддерживал вас в этом опыте?
 - Какой ваш опыт помог в этой ситуации? Какие знания, навыки, ресурсы?
 - Как тот опыт изменил вас?
 - Что из того опыта вы можете взять сейчас в качестве поддержки?
 - Если представить кого-то, кто в детстве или во взрослой жизни оказывал вам поддержку (кто-то из родителей, родственников, друзей или коллег), что бы он вам сказал сейчас? Как поддержал бы вас?
 - Какие сильные качества и какие ваши ценности отражаются в текущей ситуации?
-

Ресурсы в рутинах

В ситуации непредсказуемости важно сохранять некоторые стабильные, предсказуемые, повторяющиеся моменты, ритуалы, рутины. Такие предсказуемые моменты и события создают ощущение контроля и предсказуемости ситуации.

Выстраивайте гибкий режим дня. Он должен описывать основные моменты - сон, приемы пищи, отдых, посещение ребенка, бытовые рутины. Но также он должен содержать «пустые» промежутки, которые вы будете планировать свободно в моменте или под новые обстоятельства.

Определите основные ритуалы и рутины и старайтесь не пропускать их. Старайтесь соблюдать рутины из обычного, привычного графика жизни – утренний чай, прогулки со старшим ребенком, звонок родителям или подруге вечером. Обязательно внесите рутины самопомощи и заботы о себе.

Контакт с малышом

Новорожденный ребенок нуждается в маме. Но и мама нуждается в ребенке, так устроена наша физиология. Поэтому моменты контакта с малышом очень важны для матери и являются одним из главных ресурсов в этот период.

- Визуальный контакт, посещение или фото/видео. Исследования показывают, что даже на гормональном уровне мать реагирует на визуальный контакт с малышом, у нее снижается тревожность, повышаются гормоны счастья, выделяются гормоны, способствующие грудному вскармливанию.

Если посещения невозможны, например, мама сама еще не выписана из послеродового отделения, можно запрашивать врачей присылать фото и видео с малышом.

- Тактильный контакт, «кожа к коже», прикосновения. Такой тип контакта еще больше влияет на выработку гормонов счастья у матери, а также обладают выраженным успокоительным и обезболивающим действием на новорожденного.
-

Слышать биение такого знакомого маминого сердца, ощущать ее запас и прикосновения – самый физиологичный и естественный процесс для новорожденного.

- Грудное вскармливание или кормление сцеженным молоком. Если возможно в вашей ситуации, можно начинать или продолжать грудное вскармливание, либо кормление сцеженным молоком. Сцеживание относится к хорошим рутинам, которые помогают снизить тревогу матери и выразить свои родительские чувства через понятное доступное действие.



Кроме того, сцеженное молоко при преждевременных родах обладает особенно питательными свойствами и называется «белое золото». Если сейчас врачи не рекомендуют кормить ребенка сцеженным молоком, можно заморозить его на будущее.

Помочь организовать кормление, сцеживание и хранение молока может консультант по грудному вскармливанию. Такие консультанты есть во многих роддомах, а также можно организовать консультацию онлайн.

- Участие в ухаживающих процедурах, обучение уходу. Родителям могут постепенно давать возможность включаться в простые ухаживающие процедуры, такие как смена подгузников или переодевание малыша.

Важно заранее пройти обучение и наблюдать, как это делают медицинские сестры. Если вы боитесь начинать самостоятельно попросите провести вам инструктаж. Не торопитесь и осваивайте новые навыки постепенно, в своем темпе.

- Связь с ребенком посредством аудиосообщений, писем, дневника. Если посещение ребенка невозможно или ограничено, вы можете просить врачей ставить небольшие аудиосообщения для малыша.

Исследования показывают, что дети с первых дней жизни узнают голос родителей и положительно откликаются на него. А для родителей этой важный момент – записывать малышу теплые послания.

Вы также можете вести записи в дневнике или писать малышу письма, как если бы он мог их прочитать. Делитесь своими мыслями, планами, пишите теплые слова малышу. Для родительского контакта важно иметь возможность высказать свои чувства и дать им место.

Социальные ресурсы

Вы можете использовать различные социальные ресурсы для поддержки себя и преодоления социальной изоляции

- Поддержка родительского сообщества поможет почувствовать, что ваши чувства могут быть разделены и вы не одни проходите через такой непростой опыт. Также в родительских сообществах можно почерпнуть много полезной информации и лайфхаков.
 - Положительный опыт других семей, истории «торопыжек». Чтение историй помогает построить перспективу будущего в такой непредсказуемой и неожиданной ситуации. Создается ощущение, что «мы не одни такие», и есть те, кто справился в такой ситуации.
 - Помощь и поддержка других. Некоторые родители находят для себя ресурс в поддержке других родителей, в родительских чатах или в отделении – многие мамы начинают делиться историями, например, в ожидании посещения или в комнате для сцеживания. Они высказывают друг другу поддержку, помогают, делятся опытом и полезными вещами, контактами врачей, книгами и поддерживающими фильмами. Так они становятся друзьями и ценной опорой друг другу на этом этапе.
-

Ресурсы семьи

Одним из важных ресурсов могут оказаться наши близкие и родные. Это те люди, которые нас хорошо знают и оказываются рядом с нами в такой непростой период

- **Поддержка партнера.** Многие семьи проживают серьезный кризис в паре в ситуации преждевременного рождения ребенка и его лечения в отделении реанимации. Однако многие пары отмечают сплочение, духовное единение и укрепление семейных отношений.

Важно иметь возможность делиться переживаниями в паре, находить слова поддержки и в кризисные моменты, если необходимо, получать психологическую поддержку для сохранения отношений в паре.

- **Семейные истории и опыт.** Изучая семейную историю, мы можем узнавать, что в нашей семье уже встречался похожий опыт. Или ситуации, в которых все члены семьи пришли на помощь и оказали поддержку.

Или другие непростые ситуации, которые стали трудным, но ПЕРЕНОСИМЫМ опытом для семьи. Это может быть для нас поддержкой и опорой. Само знание, что трудный опыт уже был успешно перенесен дает нам силы и уверенность в своих силах.

- **Общение с близкими.** Делитесь своими переживаниями с членами семьи и друзьями. Их поддержка может быть очень важной.
- **Просьба о помощи.** Не стесняйтесь просить о помощи, когда это необходимо. Родные могут помочь с организацией быта, что позволит вам больше времени уделить ребенку.

Психологическая поддержка

Не менее важной на этом этапе оказывается психологическая поддержка. Ваше стабильное состояние во многом поможет вам эффективно ухаживать за малышом и адаптироваться к ситуации.

- **Совладание с тревогой, кризисная поддержка.** В острый период важно совладать с сильными эмоциями и помочь себе в регулировании тревоги. На этом этапе отличной подойдут когнитивно-поведенческие техники и поддержка кризисных психологов
- **Техники самопомощи.** Они бывают самые разнообразные. Важно попробовать различные техники и выбрать наиболее эффективные и подходящие именно вам.
- **Релаксация и медитации.** Различные медитации позволят вам снизить уровень тревоги, стабилизировать свое эмоциональное состояние и восполнить эмоциональный ресурс.



- **Семейная терапия.** Важный контакт с партнером и членами семьи позволит сохранить отношения и найти поддержку друг в друге.
- **Индивидуальная и групповая психологическая поддержка.** Психологическая поддержка может быть направлена на снижение тревоги, выдерживание неопределенности, адаптацию, поиск ресурсов и стабилизацию своего состояния, а также на укрепление важных опор и отношений, проживание утраты и получение эмоциональной поддержки.
- **Присоединяйтесь к местным или онлайн-группам поддержки для родителей, чьи дети находятся в реанимации.** Это позволит обменяться опытом и поддержкой с людьми, которые переживают похожие чувства.

Заключение

Важно помнить, что каждый родитель в такой ситуации имеет право на поддержку и не должен проходить этот непростой путь в изоляции. Забота о собственном эмоциональном состоянии в этом непростом периоде является важным аспектом поиска сил для поддержки вашего новорожденного и движения к скорейшему восстановлению.

Автор: Никушина М.М., клинический и перинатальный психолог, КПТ-терапевт, нарративный практик

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

