Jak vám může pomoct

Poradna Na počátku

Nabízíme psychologickou pomoc.
zdarma, telefonicky, osobně i online
www.napocatku.cz

Psychologická péče a podpora

V případě krizové situace dostanete termín setkání do několika dnů.

Pomáháme s lidským a respektujícím přístupem

Doprovázíme i ženy, které se chystají k UUT na doporučení lékaře.

Otevřenost a autenticita

Své emoce můžete prožít v podporujícím a bezpečném prostředí.

U nás najdete praktické informace

Odpovíme, na co máte nárok, o co, kde a koho žádat.

Vždy stojíme na straně ženy

Vaše potřeby a další cestu odkrýváme společně.

Ošetřujeme i roky stará zranění

Nevadí, že už to je všechno dávno.

Na počátku

Jak pomoct ženě po potratu

Zkušenost potratu je soukromá záležitost.
Pokud se vám žena ve vašem okolí s takovým zážitkem svěří, chápejte to jako projev důvěry.

Stačí říct:

Nedokážu si představit, co teď prožíváš.
Musí to být náročné.

Pokud se na to cítíte, můžete navíc:

- Nabídnout pomoc: "Jsem tu pro tebe, kdybys něco potřebovala."
- Zeptat se: "Co bys potřebovala?"
- Nechat ji o tom mluvit tak dlouho, jak potřebuje.
- Respektovat její přání. Do ničeho netlačit.
- Naslouchat. Neskákat do řeči. Nezamlouvat to.
- Nabídnout konkrétně zajištění nákupu, doprovod k lékaři apod.
- Pokud nejste požádáni, neradit.
- Slibovat jen to, co můžete a chcete splnit.
- Pokud vidíte změny v chování, zeptejte se odborníka.
- Když je toho na vás moc, nenechte se přetěžovat.

10 cest, jak se opečovávat bezprostředně po potratu

1. Využijte neschopenku. Nikomu to nemusíte vysvětlovat. "Nechci o tom mluvit," stačí.

2. Řekněte svým blízkým, co konkrétně od nich potřebujete: uklidit, doprovodit k lékaři, navařit.

3. Dodržujte šestinedělí. Šetřete se po fyzické a psychické stránce. I když pokračujete v práci.

4. Nezapomínejte pravidelně jíst, pít, spát a dopřát si pohyb na čerstvém vzduchu.

5. Pokud potřebujete truchlit, dopřejte si dost času i vám odpovídající formu.

6. Nezapomeňte: I ta největší bolest se časem zmírní.

7. Pokud se cítíte dobře, nevyčítejte si to.

8. Chcete to sdílet? Pište si deník, mluvte o tom s nejbližšími nebo v uzavřené skupině.

9. Požádejte o podporu psychologa, psychiatra nebo kaplana už v nemocnici.

10. Můžete využít specializovanou psychologickou pomoc v organizaci Na počátku.

Na počátku

Co může žena po potratu prožívat

Cítí se ok.

Vše je v pořádku.
Žena se cítí jako obvykle.

Mohou se objevit tyto pocity:

- smutek
- zloba a vztek
- provinilost a stud
- nenávist
- závist
- apatie, necitlivost
- selhání
- panika
- úleva
- prázdnota
- osamělost
- přijetí

Mohou přicházet tyto nebo podobné myšlenky:

Mohla jsem něco udělat lépe? Jaké by to bylo, kdybych se rozhodla jinak? Jaký by byl život s dítětem?
Jak to mám říct partnerovi? Svým dětem? A dalším lidem?

V oblasti chování se to projevuje jako:

- přílišná aktivita (sport, uklízení, práce)
- únava, demotivace
- záchvaty pláče
- sklon k závislostem (seriály, alkohol)
- poruchy spánku
- vyhýbání se lidem
- přejídání, nechutenství
- nesoustředěnost
- útlum sexuální touhy

V co to může vyústit:

Odkrývají se nedořešené problémy v životě ženy nebo v partnerství.
Partneři se vzájemně dočasně odcizí.
Žena projde ztrátou smyslu života a víry v dobrý svět.
Touhu po novém početí může zastínit strach, že se situace bude opakovat.

V případě, že žena prožívá těžkosti po potratu, je v pořádku vyhledat odbornou pomoc.

Potrat a děti v rodině

Prožívání a chování

Děti citlivě vnímají, že se "něco děje",
i když o tom rodiče nemluví.
Svou nejistotu a obavy projevují jako zlobení,
mohou být neklidné nebo mazlivější.

Co děti potřebují

Být užitečné. Chtějí mámě konkrétně pomoct:
uvařit čaj, donést deku...
Ubezpečit, že máma bude v pořádku, že tu
rodiče pro ně jsou a vždy budou.
Dostat odpovědi na své otázky.
Mít jasno, co bude dál.

Co s tím jako rodič

Dejte dětem příležitost pro vás něco udělat.
Říkejte jim pravdu ve formě odpovídající jejich věku.
Odpovídejte na jejich otázky upřímně.
Pokud nechcete, aby dítě něco vědělo, nemluvte o tom
před ním vůbec (typicky při telefonování).
Zvažte zapojení dítěte do vaší formy rozloučení.
Často dítěti věnujte soustředěnou pozornost,
pohlazení, objetí.

Mladší děti

Mohou se se zátěží
vyrovnat rychleji.
Jsou brzy zase veselé
a zajímají se o svět,
ve kterém se cítí jistě.

Starší děti

Potřebují delší čas.
Zajímejte se, co
potřebují. Ujistěte je,
že mohou kdykoliv
přijít za vámi.

Potrat a partnerský vztah

Některé páry zjistí, že čas po potratu je sblížil. Nepotřebují další pomoc.
Potrat ale může být náročnou zkouškou i pro pevné partnerství.
Vy a váš partner zpracováváte ztrátu různými způsoby nebo v jiný čas.

Je v pořádku, když žena

- hněvá se, vyčítá, obviňuje partnera
- vyvolává hádky, pláče
- je apatická nebo naopak hyperaktivní
- potřebuje slyšet, že to partnerovi není jedno
- mluví o tomtéž stále dokola
- truchlí jinak a jindy než partner
- chce brzy znovu otěhotnět
- nechce znovu otěhotnět

Je v pořádku, když muž

- není připravený o tom mluvit
- se trápí bezmocí, že nedokáže pomoct
- myslí i na sebe a své potřeby
- nerozumí své ženě
- projeví před ženou otevřeně své emoce
- žárlí na ženu, protože nemá tolik pozornosti jako ona

Co můžete udělat pro svou ženu

- dát si dostatečný čas a prostor pro naslouchání
- být přítomný fyzicky i duchem
- projevovat zájem o její potřeby
- připomínat jí její dobré vlastnosti a stránky
- projevovat pochopení i uznání, že má důvod se zlobit
- společně dát smysl tomu, co se stalo
- vymyslet způsob rozloučení a prožít ho spolu
- dát jí čas, aby událost zpracovala
- nabídnout podporu a doprovod při zařizování praktických věcí

Na počátku

Výročí a významné dny

Plánovaný termín porodu

První výročí ztráty

Vánoce

Tyto a jiné dny, pro vás významně spojené s potratem, mohou být náročné.
Myslete na sebe.
Smutek, živou vzpomínku (flashback) nebo krizi může vyvolat i situace či prožitek připomínající ztrátu.

LASKAVOST

Buďte k sobě laskavá.
Dělejte to,
co považujete
za důležité udělat.
Dejte si volno v práci,
příliš se nezatěžujte.
Pochvalte se za to,
jak jste těžké období
zvládla.

SPOLEČNOST

Pokud ji potřebujete,
neváhejte o ni v tyto
dny požádat
partnera nebo blízké.

PRVNÍ ROK

Prvních 365 dní
je nejtěžších.
Dovolte si odejít
z veselé společnosti
a vyplakat se.
Řešením o Vánocích
je třeba odjezd
na dovolenou.

PŘIJETÍ, SMÍŘENÍ

Pokud se žádná obtíž
nevynoří, je to dobré
znamení zpracování
zážitku a smíření.

Na počátku

Rozloučení

Rozloučení vám může přinést pocit uznání vaší ztráty, dáte jí tím svůj jedinečný význam. Osobní forma rozloučení se může stát pevným bodem v procesu uzdravení vaší duše. Zvolte vám nejbližší způsob, můžete třeba:

Napsat dítěti dopis a spálit ho.

Koupit kytičku a pustit ji po řece.

Vytvořit doma nebo venku vzpomínkové místo, kde uložíte dopis nebo květinu nebo zapálíte svíčku.

Zasadit vzpomínkovou květinu, keř nebo stromek.

Fotky z ultrazvuku a další vzpomínkové předměty dát hluboko do skříně a jen o nich vědět.

Představit si dítě vedle sebe, říct mu vše podstatné, rozloučit se a nechat ho symbolicky odejít.

Zahrnout do rozloučení partnera a všechny, se kterými ztrátu prožíváte.

Rituál můžete zopakovat ve dny spojené s událostí nebo o výročích.

Kdy je čas vyhledat odbornou pomoc

Uzdravení těla i psychiky chce čas

Vaše prožívání a reakce se budou v čase měnit. Pokud vnímáte zlepšení, pravidelně spíte i jíte a nezapomínáte na základní péči o sebe a své věci, pak máte vyhráno. Pokud naopak cítíte zhoršování stavu a ani za 6 týdnů od potratu se necítíte lépe, je na čase svěřit se svému lékaři nebo psychologovi.

Za 4 - 6 týdnů vyhodnoťte, zda zvládnete postupně žít běžný život nebo vyhledáte pomoc. Smyslem takového postupu je zabránit, aby potíže přešly do chronického stavu a staly se dlouhodobým problémem.

Doporučujeme vyhledat pomoc, pokud:

- Chcete to sdílet a nemáte s kým.
- Dlouhodobě vás nic nebaví, nechcete se stýkat s jinými lidmi.
- Napadají vás myšlenky, že by bylo lepší nebýt, zemřít.
- Máte problémy se spánkem. Zhoršil se váš zdravotní stav. Hodně jste zhubla nebo přibrala.
- Dlouhodobě nemáte chuť se starat o sebe, svou domácnost nebo rodinu.
- Vrátily se psychické potíže, které jste měla v minulosti.
- V poslední době konzumujete návykové látky (alkohol, cigarety apod.) častěji a více, než byste chtěla.
- Už cítíte, že je třeba jít dál, ale ztráta vás stále ovlivňuje a nejde to.

Využít můžete pomoc krizových linek.
Bezpečné prostředí a psychologickou pomoc najdete v Poradně Na počátku.

Na počátku

Jak si můžete při psychických obtížích po potratu pomoct sama

Uzdravení těla i psychiky chce čas

3 dny přibližně trvá nejtěžší krize po události

4-6 týdnů potřebuje tělo a duše na základní regeneraci

1 rok bývá nejtěžší

? Doba smutnění je zcela individuální.

Jak si můžete pomoct

Ženy v čase kolem potratu a po něm mohou prožívat tyto obtíže:

Negativní myšlenky a pochybnosti o sobě

Sebepoškozující myšlenky jako např.: Něco je se mnou špatně. Je to moje vina.

Zahlcení strachy a obavami

Nejistota vás zahlcuje tak, že nevidíte cesty, jak se cítit lépe.

Pocit osamělosti a izolace

Nepochopení vašich nejbližších. Obtíže může činit setkávání s těhotnými ženami a s dětmi.

Zhoršení dřívějších potíží

Napětí spojené se ztrátou může snížit schopnost zvládat vaše dlouhodobější potíže.

Útěk do návykového chování

Alkohol, návykové látky, nakupování, seriály ... Přestože mohou krátkodobě ulevit, dlouhodobě vás závislost obírá o svobodu.

Psychické onemocnění

Deprese, úzkost, posttraumatická stresová porucha nebo obsedantně-kompulzivní porucha může být spojena s psychickým napětím po potratu.

Je pochopitelné, pokud se necítíte dobře. Není divu, přišla jste o dítě. Žádná z těchto obtíží se nemusí nutně rozvinout a při dobré péči o sebe mohou potíže časem vymizet.

Na počátku