

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СЕБЕ

Беременность — время разобраться с тревожностью, научиться снимать с себя груз личной ответственности.

Ищем душевное равновесие.

Беременность — это сложный процесс. Основные метаморфозы скрываются в глубине и нам не видны. В попытках все контролировать женщина тратит много усилий и расходует впустую массу энергии вместо того, чтобы успокоиться, обрести равновесие и опираться на него. Сейчас вам нужно найти и сохранить состояние, в котором вы уравновешенны, спокойны, чувствуете саму себя, внимательно и дружелюбно относитесь к себе.

Сохраняем индивидуальность.

Не бывает эталонной беременности, но бывают разнообразные и уникальные. Каждая из них отражает ту жизненную историю, которая стоит за женщиной. Пытаться подогнать собственную, единственную в своем

роде историю под навязанный кем-то образ — означает не прожить по-настоящему свою беременность, ограничить себя подделкой, имитирующей ее. Прислушайтесь к тому, как ваша личность, с накопленным опытом всего пережитого, раскрывается в новом для вас состоянии. Беременность — это в большей степени погружение в себя, чем социальная активность.

Учимся гибкости.

Беременность и роды, как бы тщательно вы к ним ни готовились, все равно редко складываются так, как вы запланировали. Тут все будет происходить само собой, и контролировать этот процесс невозможно. Поэтому стоит снять с себя лишнюю ответственность и просто жить, ожидая счастливого момента встречи с малышом.



## ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ

В период ожидания малыша будущая мама слышит вокруг множество советов, ей рассказывают истории о беременности и родах, зачастую навязывая свое мнение. При общении с подругами, родственниками, в очереди в консультацию, в интернете она выслушивает разные точки зрения. Это общение иногда вызывает тревогу, будущая мама думает о беременности слишком много, а количество страхов вовсе не уменьшается. Что можно сделать, чтобы с этим справиться?

- Принять свои страхи и тревоги как данность. Любое чувство уйдет, если не бороться с ним, а просто спокойно пережить. Чем больше вы беспокоитесь, тем хуже: хронический стресс негативно влияет на ваше состояние и на самочувствие малыша.
- Найти для себя физическую нагрузку, которая вам действительно подходит,

приятна, доставляет удовольствие и отвлекает.

- Реализовываться в творчестве и хобби. Смотрите на красивое, думайте о красивом.
- Ограничить общение с теми, кто портит вам настроение и пугает неприятными рассказами. Пусть рядом с вами будут люди, которые вас поддерживают.
- Познакомиться со спокойной, уверенной в себе мамой, которая с позиций личного опыта может иногда что-то подсказать, ободрить, поддержать.
- Записаться к психологу, желательно по рекомендации человека, которому вы доверяете.

Будьте счастливы и расслаблены, радуйтесь беременности и изменениям, которые с вами происходят.

## ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ



Сайт БУ «Сургутский районный центр  
социальной помощи семье и детям»  
**centr-aprel.ru**

Портал социальных услуг  
**social86.ru**

Социальное обслуживание граждан Югры  
«ВКонтакте»  
**vk.com.socuslugi.ugra**

**Наш адрес:**  
628450, Сургутский район,  
пгт. Барсово, ул. Сосновый Бор, 34  
телефон/факс: 740-570, 740-555  
E-mail: [semia-aprel@yandex.ru](mailto:semia-aprel@yandex.ru)  
Skype: Zamsem; Semzam1

*Составитель:*  
*Д.В. Мартынова, студентка II курса*  
*магистратуры направления*  
*«Психология развития»*

ВИД - № \_132\_ /2019  
протокол МК №1 от «20» 02.2019\_г.

бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры  
«Сургутский районный центр социальной  
помощи семье и детям»



*В ожидании чуда!*

Отделение психологической помощи  
гражданам  
пгт. Барсово,  
2021 г.