

Első lakosztályunk - az anyaméh

A születendő gyermek első környezete az anyaméh, tehát az édesanya és a baba között az első pillanattól kezdve kapcsolat van. Nem csupán fizikai, biológiai, hanem lélektani is - amolyan lelki köldökzsinór köti össze őket.

Az anyaméhben bonyolult lélektani kölcsönhatások és folyamatok zajlanak le az anya és a baba között, sőt, az anya közvetítése révén az apa és a baba között is. Hihetetlen, hogy a magzat milyen megdöbbentő mértékben sérülékeny, mennyire ki van szolgáltatva a különféle kapcsolati és környezeti hatásoknak. A méhben szerzett tapasztalatok kihatnak az ember testi-lelki fejlődésére, személyiségére, társadalmi kapcsolataira milyenségére. A babák az anya testéből, valamint a külső környezetből érkező ingerekre aktívan válaszolnak.

A legtöbb kismama ösztönösen tudja, hogy azzal okoz gyermekében legnagyobb kárt, ha nem vesz róla tudomást.

Hangok

Születendő kisbabád számára a te hangod ismerhető fel a legkönnyebben. A külső hangoktól eltérően, amelyek valamelyest tompábban érkezik a méhbe, az anya hangja valójában kissé erősebben hallatszik. Ezért a baba számára az anyja hangja ismerős lesz már jóval azelőtt, hogy kikerülne a méhből. A pici megtanulja a méhen belül hallott hangokat komfort- és diszkomfortérzésekkel összekapcsolni. Az anya közli érzelmi állapotát a magzattal az ezen állapot által kiválasztott molekulákon keresztül. Ha az anya szeretetteljes, építő beszélgetésben vesz részt, vagy kellemes zenét hallgat, akkor agya olyan vegyületek kibocsátását indítja el, amelyek a köldökzsinóron keresztül jelenleg összeköttetésben állnak, és a születendő baba érzéseit az anya érzéseivel igazítják. Ezzel szemben, ha az anya heves vitában vesz részt, teste stressz vegyületektől lüktet, és ezek kényelmetlenséget idéznek elő a magzatban. Könnyű elképzelni, milyen helyzetben van a születendő baba, akit rendszeresen mérgező hangok érnek.

Egyszerűen az a lényeg, hogy légy tudatában: a benned lakó kislény "lehallgatja", hallja a teljes életedet. Amikor lehetséges, inkább tápláló hangok érjenek, mint mérgezők, tudván, hogy bármit élsz át, azt egyidejűleg születendő babád is átéli. Ha a hasfalon át simogatsz, finoman ütögeted, masszírozod, közben a kicsinek el is mondod, mit csinálsz, a babát számos tevékenység nevével lehet megismertetni.

Szánj időt arra, hogy olyan zenét hallgass, amely lelkesít téged. A zene képes megnyugtatni testedet, elmédet és lelkedet. Alkoss magadnak gyűjteményt gyógyító zenékből.

Ha zajongó elméd miatt szorongsz, vagy ne-

hezen alszol el éjjel, hallgass finom, elcsendesítő zenét. Ha ingerlékeny és rosszkedvű vagy, tegyél fel olyan zenét, amelyik nyugtató és hűsítő. Ha nagyon telítettnek és fásultnak érzed magad, hallgass olyan zenét, amely erővel és új étellel tölt fel. Játssz le ezeket a zenéket ellazulás, fürdés vagy masszázs közben. Ha kedvenceidet máskor is hallgatsz, felidéznek majd ezeket az ellazító élményeket az emléket, és ez egész várandóságod alatt és a vajdás közben is hasznodra válik majd.

Találj ki egy becenevet vagy egy kedveskedő elnevezést születendő gyermeked számára, és beszélj hozzá gyakran. Mondj verseket, olvass lelkesítő történeteket, és énekelj neki alattódalokat. Jusson eszedbe nap mint nap, hogy megállj és hallgass a környezetben lévő hangokra, és megfigyeld, hogyan érzed magad.

Érintés

Amikor gyengéden megsimogatnak, vagy amikor gyógyító érintés éri a bőröd, stresszszinted csökken, keringésed javul, és a tested természetes örömfokozó molekulái felélénkülnek. Ezek az egészségfejlesztő vegyületek áthaladnak mind az anyai, mind a magzati keringésben. A masszázs csodálatos érzés, akár várandós vagy, akár nem. Ha jól érzed magad, és ellazulsz, az születendő babádnak is a javára szolgál. Ellazulásnál magzatod annyira élvezzi ezt, hogy játékosan mozogni és rugdosni kezd, míg máskor esetleg azt érzed, hogy ő is elégedetten pihen.

Látás
Az, amit nézel, a vizuális stimuláció során közvetett, de annál fontosabb hatást gyakorol születendő babádra. A média által kínált erős képek stimulálják tested stressz válaszát, és ez átadódik a magzatnak. Babád számára te vagy az ablak, amely a világra nyílik. Minden, amit látsz, hatással van testedre és születendő gyermekedre. Lehetőség szerint korlátozd azokat a téged erő vizuális élményeket, amelyek felzaklatnak, például az ijesztő vagy erőszakos filmeket és a nyugtalanító tévéműsorokat. Keress olyan vizuális élményeket, amelyek gyönyörködtetnek és lelkesítenek. Meglehető lehet, hogy a baba megpróbálja elképzelni az anyja arcát a méhben őt érő hangok és érzetek alapján, ugyanúgy, ahogyan felnőttként elképzelted, hogyan fest az, akivel telefonon beszélsz, vagy akit a rádióban hallasz. A hallott hangokból képeket teremtünk, és alighanem születendő babád is ugyanezt teszi. Ha van választási lehetőség, több okból is válassz olyan látványokat, amelyeket szeretnéd, ha a babád is látta.

noiportal.hu

Az alkohol öl, butít és nyomorba dönt

Egyszer azért koccintunk, mert ünneplünk, máskor valaki egészségére. Előkerül, ha hideg van, de akkor is, ha nagy melegben hidegre vágyunk. Grillezéshez elengedhetetlen, sőt még szomorkodni is jobb egy üveg ital mellett. Az alkohol életünk része - kinek milyen gyakorisággal vagy éppen mennyiségben... Ugyan miért ne akarnánk többet tudni róla?

Ön tudta?

- Hazánkban évente körülbelül 30 ezer ember veszíti el az életét alkoholfogyasztásból adódó májkárosodás, illetve alkoholos befolyásoltság alatt bekövetkező balesetek miatt.

- Amerikában 22 ezer orvos bevonásával készült egy tanulmány, amely szerint az alkoholfogyasztás csökkenti a szélütés veszélyét. A tanulmány sokkal inkább statisztikákra, mint tudományos magyarázatokra épült, eredményei szerint pedig a naponta elfogyasztott, csekély mértékű alkohollal maximálisra növelhető a védett-

ség a szélütéssel szemben.

- Ha egy azonos súlyú nő és egy azonos súlyú férfi ugyanannyi alkoholt iszik meg, a nő alkoholszintje magasabb lesz. Ennek oka az, hogy a nőknek több a zsírszövetük, és kevesebb a vérük.

- Az egészséges szervezet óránként 7 gramm alkoholt képes mérgezéses tünetek nélkül lebontani.

- A férfiak alkoholproblémái 18-24 éves koruk között kezdenek kialakulni. A nők ezzel szemben csak később kezdenek rendszeresen inni.

- Azok közül, akik rendszeresen fogyasztanak tejet, illetve tejtermékeket, sokkal kevesebben dohányoznak vagy isznak alkoholt.

- Egy német tanulmány szerint azoknál a lányoknál, akik szülei alkoholproblémákkal küzdenek, ötször nagyobb eséllyel alakul ki valamilyen evészavar, mint azoknál, akik normális családi háttérrel rendelkeznek.

- Az elfogyasztott alkoholnak mindössze a tíz százaléka szívódik fel a gyomorból. A többi mind a vékonybélből.

Rokonok és barátok a család életében

Szülők gyakran beszámolnak arról, hogy magukra maradtak a társadalomban, szociálisan elszigetelődtek. Bár még ilyen-olyan formában jelen vannak a nagyszülők a család életében, ez nem ritkán inkább további problémák forrása ahelyett, hogy a nehézségek megoldásában már jár-tasságot szerzett idősebb rokon legalább részben tehermentesítene a gondokkal küszködő anyukát, apukát.

Az anyósviccek mindenki számára érzékletessé teszik, mennyire szélsőségesé válhat a generációk közötti kommunikáció, mennyire rossz légkör jöhet létre a család határán. Gyakran a felnőtt fiúk vagy lányok leválását elfogadni nem tudó idősebb emberek állandó harcban állnak gyermekük választottjával, és képtelenek elfogadni, hogy ő ezzel a másikkal kötötte össze az életét. Mint minden helyzetnek, az anyósproblémának is két oldala van, azaz sok mindenben igaza lehet az apósoknak, anyósoknak is. Családokkal foglalkozó szakemberként a papucs-szabályt szoktuk javasolni: olyan messze lakjon a család a nagyszülőtől, amilyen messze ő már nem tud átcsettogni a papucsában. Azaz bejelentés, meghívás és némi rákésztetés nélkül ne tudjon a nagyszülő betörni felnőtt gyermekei életébe. Nem ritkán előfordul, hogy a nagyszülőnek kulcsa van a fiatalok házához, lakásához. Vannak családok, ahol ebből semmilyen bonyodalom nincsen, ám ahol eleve problémák adódtak a leválással és a határok kialakításával kapcsolatban, ott jó eséllyel számíthatunk a kulccsal való visszaélésre is.

Abból az életrendből, amit jelenleg élünk, nem a nagycsaládok együttélése következik. Sokkal jellemzőbb az én házam, az én váram típusú mentalitás, amikor a családfő haragban áll a privát szférát ostromló szomszédokkal. Mindenki szeretné azt a kevés szabadidejét nyugalomban eltölteni, és különben is, olyan sokat családunk már az emberekben. Emögött sokszor a nap közben végigrobotolt nyolc-tizenkét órák fáradtsága áll, ami után az embernek semmi kedve minőségi időtöltést szervezni és abban részt venni. Az élet olyan ízfokozói, mint a televízió és az internet, azonnali és tartalmasnak tűnő pihenést ígérnek, hiszen semmi mást nem kell csinálni a kikapcsolódáshoz, csak kényelmesen elnyúlni a kanapén. Alkalmanként jó és hasznos ez a fajta nyugalom.

Nem csak a nagyszülők kopnak ki a családok életéből. Olyan archetipikus, tehát egészen eredeti karakterek is távol kerülnek a házaspártól és a gyerekektől, mint az élet egy sajátos területébe beavatkozó humoros nagybácsi, az unokatestvérek, a szigorú, ám következetes nagynénik. És szépen-lassan eltűnnek a családok közeléből a barátok is. Pedig a hasonló korú, hasonló életstílusban járó emberek jelenléte rendkívül fontos minden ember számára, hiszen személyiségünk, gondolkodásunk, attitűdjeink, viselkedésünk igen nagy része azáltal a tükrözés által alakul ki és jön létre, amit a többi, hozzánk hasonló ember nyújt nekünk. Reakcióink, véleményünk legalább olyan nagy szerepet kellene, hogy kapjanak, mint saját életünkkel felmutatott példájuk. A barátok konkrét, közvetlen segítséget is nyújthatnak, új mintákat mutathatnak fel a problémák megoldásában,



segítségükkel megkérdőjelezhetjük saját, esetleg rosszul működő, rögzült hiedelmeinket, és lehetőségünk nyílik a személyes és családi narratívák át- vagy újraírására is.

Kétségteljesen van kockázata annak, ha a család közel enged magához valakit, valakiket. Legyenek ezek rokonok, barátok vagy csak a szomszéd, mindegyikük életvitelében találunk olyan kivetnivalót, amitől inkább megóvnánk a biztonságot nyújtó otthonunkat. Amennyiben már megtanultuk, vagy hajlandóak vagyunk megtanulni kialakítani magunk és családunk határait, úgy érdemes lehet nyitnunk kifelé is, és az elszigetelődés helyett egy tágabb szociális környezetben megélni és megosztani a mindennapok örömeit, bánatát vagy épp egyhangúságát.

Schell Gergely, pszichológus
Forrás: szeretemaferjem.hu