طرق للتخفيف من الإجهاد عند محاولة الإنجاب

محاولة الإنجاب يمكن أن يبدو أمراً مرحاً، و في بعض الأوقات إنه كذلك، ولكن يمكن أيضا أن يكون مثيراً للقلق.

محاولة الإنجاب سوف يؤثر بك وعلى حالتك العاطفية. إذا كنت قد شاركت مع الآخرين أنك تحاولين الإنجاب، ربما كنت قد سمعت النصيحة: "استرخي فقط، وسوف يحدث الأمر".

احتفظي بمدونة صادقة للغاية:

قد يبدو الأمر سخيفاً بعض الشيء، ولكن الكتابة في مدونة قد بينت دراسات نفسية أنها تساعد في تخفيف التوتر. ولكن، لا تعيدي سرد أحداث يومك. فكرة المدونة هي للتخلص من كل الأفكار المعقدة والسلبية من خلال الورق (أو الشاشة). هل أنت قلقة لأنك قد تعاني من العقم؟ هل شريك حياتك يعاني من ذلك؟ هل ستصبح شقيقتك الصغرى أماً قبل أن تفعلي أنت؟ اكتبي كل شيء. الكتابة تساعدك على التخلص من كل شيء، فتمنعك من الأفكار السلبية التي تدور في عقلك مرارا وتكرارا، والتي تسهم في الاكتئاب والقلق.

تحدثي إلى صديق:

قومي بذلك بعد أن كنت قد أطلقت العنان لمشاعرك في مدونتك الخاصة. التحدث إلى صديقة يمكن أن يساعدك على التخفيف من التوتر، طالما انها ليست صديقة تشجع المزيد من هذه الأفكار السلبية. اختاري شخص في دائرتك الخاصة والتي تصغي جيداً.

أخرجي في الهواء الطلق:

تمضية الوقت في الهواء الطلق يخفض معدلات الاكتئاب والقلق، لذلك خططي لبعض الأنشطة الترفيهية مع شريك حياتك: اذهبي في نزهة، العبي لعبة التنس، توجهي إلى حمام السباحة، أو إذا كان الطقس بارداً، اذهبي للتزلج. لن تمضي فقط الوقت في الهواء النقي (وهو وسيلة جيدة للحصول على المزيد من الفيتامين دي)، بل سوف تتواصلين بشكل أفضل مع شريك حياتك من خلال هذه النشاطات، دون أن تركزا على نضالات الخصوبة.

استخدمي لغة إيجابية:

حتى إذا كنت بدأت تشعرين بالإحباط، تجنبي استخدام اللغة السلبية والتفكير المفرط. ابقي إيجابية عندما تتحدثين عن الحمل ولنفسك. بدلا من القول أو التفكير: "أنا فشلت لأنني لا أستطيع الحمل"، قولي شيئا مثل: "أنا أفعل كل ما في وسعي لكي أصبح حامل". وفي عمقك تعلمين أنه أمر صحيح!