

Kvíði á meðgöngu

Allir upplifa kvíða einhvern tímann á ævinni, sumir oft og meira en aðrir. Kvíði er eðlilegur hluti af lífinu en hann getur orðið sjúklegur. Það eru ekki alltaf skýr skil á milli eðlilegs kvíða og sjúklegs. Tilfinningar eins og spenna, óróleiki og hræðsla koma fram við kvíða. Þær geta skarast og oft er erfitt að gera sér grein fyrir hvað er ríkjandi hverju sinni.



Áföll og slys geta verið orsök kvíða. Einnig geta hversdagslegir hlutir eins og að fara í próf, að fara í atvinnuviðtal eða að halda fyrirlestur valdið kvíða.

Sjúklegur kvíði lýsir sér á flestan hátt eins og eðlilegur kvíði; spenna, óróleiki, hræðsla og skelfing. Ástæðu kvíðans eða orsök er hins vegar ekki að finna. Þá er erfðara að skilja, þola og meðhöndla hann.

Einkenni kvíða eru einstaklingsbundin. Auk andlegra einkenna koma oft fram líkamleg einkenni:

- Ör hjartsláttur
- Sviti
- Kökkur í hálsi
- Þurrkur í munni
- Spenna í vöðvum
- Ógleði
- Öndunarerfiðleikar
- Svimi

Kvíði er hluti af lífsnauðsynlegu varnarkerfi líkamans. Það gerir mönnum kleift að bregðast við aðsteðjandi ógn og hættu. Fleiri varnarhættir verða virkir og spenna í líkamanum eykst. Vöðvarnir spennast, hjartað slær hraðar og flæði streituhormónsins adrenalíns eykst. Þegar brugðist er við hættunni fær líkaminn útrás og spennan gengur yfir.

Þetta varnarkerfi líkamans stjórnast af ósjálfráða taugakerfinu það er þeim hluta taugakerfisins sem ekki stjórnast af vilja. Við sjúklegan kvíða er þetta varnarkerfi mjög virkt og fer af stað án aðsteðjandi ógnar eða hættu. Það er hægt að draga úr þessari virkni með sálrænum aðferðum og/eða lyfjum.



Kvíði - hvað er til ráða?

Það getur verið erfitt að viðurkenna þær sterku og yfirþyrmandi tilfinningar sem geta fylgt kvíða. Stundum liggur orsök kvíðans í fortíðinni; einhverjar aðstæður eða jafnvel löngu liðinn atburður.

- Viðurkenndu kvíðann og talaðu um líðan þína við einhvern sem þú treystir. Það er tilgangslaust að reyna að fela líðan sína, finna til sektar eða skammast sín.
- Það getur reynst vel að draga úr álagi og streitu eins og hægt er. Það er þó mikilvægt að draga sig ekki í hlé á nokkurn hátt og stunda vinnu, skóla, reglubundna hreyfingu og daglega iðju eins og áður. Það getur reynst erfitt en er nauðsynlegt, bæði til að koma í veg fyrir einangrun og til að auka ekki líkur á meiri kvíða þegar aftur er haldið út í lífið.
- Nægur svefn er mikilvægur. Hann verður oft óreglulegur við kvíða en það lagast yfirleitt með almennum ráðum við svefnvandamálum; reglulegum svefntíma, róandi aðstæðum fyrir svefn, slökun o.fl.
- Markviss slökun hjálpar. Það eru til bækur, geisladiskar og margvíslegt efni um slökun. Þeir sem ná góðum tókum á slökun geta yfirleitt stjórnað kvíðanum og dregið úr einkennum eins og spennu og höfuðverk.
- Reglubundin hreyfing og líkamsrækt eru til bóta. Reglulegar gönguferðir, e.t.v. með góðum vini, bæta líðan og auka getu til að takast á við vandann.
- Dragðu úr koffeinneyslu og nikótínneyslu, því þessi efni geta gert kvíðann verri og aukið á svefnvandamál. Ekki er ráðlagt að drekka meira en sem nemur 1-2 bollum af kaffi á dag eða 3-4 bollum af tei. Víða er veittur stuðningur til reykleysis á meðgöngu. Hægt er að ráðfæra sig við ljósmóður í mæðraverndinni.



Í meðgönguverndinni gefst tækifæri til þess að ræða andlega líðan