

Streita á meðgöngu

Streita er hluti af ósjálfráðum viðbrögðum líkamans, varnarkerfi, sem fer í gang við álag. Streita er í eðli sínu jákvæð. Hún býr líkamann undir átök. Hann bregst við með því að hraða á hjartslætti og öndun og hækka blóðþrýsting. Vöðvaspenna eykst og ónæmiskerfið verður virkara m.a. vegna aukins flæðis streituhormónsins adrenalíns. Þetta ástand er líkamanum ekki hættulegt ef það varir ekki lengi í einu. Langvarandi og stöðug streita er hins vegar heilsuspillandi en þá minnkar mótstaða gegn veikindum og sjúkdómum. Svefntruflanir eru oft fyrsta merkið um streitu. Höfuðverkur, vöðvabólga í herðum og hálsi og magavandamál geta gert vart við sig. Blóðþrýstingur hækkar og aukin hætta er á hjarta- og æðasjúkdómum.



Önnur einkenni streitu:

- Þreyta að morgni, þrátt fyrir samfelldan svefn nokkrar nætur í röð
- Eirðarleysi og óróleiki eða skeytingarleysi um umhverfið
- Viðbrögð þín við hversdaglegum atburðum breytast
- Píringur og óþolinmæði yfir smámunum
- Magaverkur, spennuhöfuðverkur eða örari hjartsláttur
- Einbeiting minnkar og þú verður gleymnari



Viðvarandi streita móður á meðgöngu hefur áhrif á barnið, því streituhormónin fara yfir fylgjuna til barnsins. Áhrifin á barnið eru þau sömu; óróleiki, eirðarleysi og hraðari hjartsláttur. Það er því mikilvægt að finna leið til að draga úr streitu.

Streita - Hvað er til ráða?

Hvað er til ráða?

Fyrsta skrefið er að viðurkenna að þú finnst fyrir streitu. Reyndu að gera þér grein fyrir hvað það er í lífi þínu sem veldur streitunni. Gott er að skrifa það niður á blað. Skráðu einnig það sem er ánægjulegt en veldur samt streitu. Þá færðu yfirlit yfir ástandið og auðveldara er að bregðast við.



- Viðurkenndu að þú hefur ekki tíma til að gera allt
- Forgangsraðaðu verkefnum
- Endurskoðaðu þær kröfur sem þú gerir
- Lærðu að hlusta á líkamann, hann gefur þér merki um að hægja á
- Æfðu þig að segja nei
- Gerðu hlutina rólegar en áður
- Tryggðu þér nægan svefn
- Regluleg hreyfing dregur úr streitu og bætir svefninn
- Dragðu úr álagi í vinnu eins og unnt er
- Taktu þér reglulega pásu í vinnunni
- Láttu þá sem þú umgengst vita að þú sért að draga úr streitu

Í meðgönguverndinni gefst tækifæri til þess að ræða andlega líðan