

ذهن آگاهی برای مادران: راهی برای آرامش، پذیرش و کنار آمدن با احساسات

یکی از روش های آموزشی و درمانی مناسب برای بهبود افسردگی پس از زایمان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی هست که نشون داده میتونه تاثیر بسزایی برای حل علایم افسردگی مادران داشته باشه

◀ این روش درمانی بهت کمک می کنه:

- افکاری مثل «من کافی نیستم» یا «همه چیز از کنترل خارج هست» رو ببینی، ولی باهاشون درگیر نشی.
- یاد بگیری چطور توی لحظه حال بمونی، بدون اینکه ذهنت مدام به گذشته یا نگرانی های آینده بره.
- احساسات رو بفهمی و بدون قضاوت کردن، با مهربونی باهاشون روبه رو بشی.
- بتونی با خستگی، اضطراب و بی حوصلگی کنار بیای بدون اینکه خودت رو سرزنش کنی.

ذهن آگاهی بهت یاد می ده که هر فکر ناراحت کننده ای که میاد، الزاماً واقعیت نیست. تو یاد می گیری که فقط یه ناظر باشی، نه قربانی این افکار.

◀ در جلسات ذهن آگاهی چی یاد می گیری؟

- تمرین هایی برای تمرکز روی نفس کشیدن، بدن، صداها یا فعالیت های روزمره با حضور ذهن کامل
- اینکه چطور وقتی ذهنت توی افکار منفی گیر کرد، برگردی به حال و هوای الان
- راه هایی برای مهربون تر بودن با خودت، مخصوصاً وقتی خسته ای یا حس خوبی نداری
- شناخت چرخه هایی که حالت رو بدتر می کنن (مثل نشخوار ذهنی) و ایجاد وقفه بین اون ها

◀ جلسات ذهن آگاهی ۸ جلسه هست و توی درمان اینترنتی، می تونی از خونه و با آرامش خودت

اون ها رو انجام بدی. در کنارش یک درمانگر هم پشتیبانی ات خواهد کرد که مسیر رو راحت تر پیش ببری

◀ در کنار درمان، چه کارهایی به بهبودی‌ات کمک می‌کنن؟

- خواب کافی: سعی کن هر وقت نوزاد خوابه، تو هم کمی استراحت کنی.
- غذای سالم: تغذیه مناسب روی خلق و خویت اثر زیادی داره.
- حمایت گرفتن: از خانواده، همسر یا دوستانت کمک بخواه. تنها بودن، حالت رو بدتر می‌کنه.
- با خودت مهربون باش: هیچ‌کس مادر کامل نیست. تو هم داری بهترین تلاشت رو می‌کنی.
- درخواست کمک = قدرت: این مسیر درمان برای حال خوب تو و رابطه بهتر با نوزادت شروع شده.

◀ قدم‌های بعدی

این کاربرگ فقط یک آشنایی اولیه است. در جلسات آینده، ما با شما همراه خواهیم بود تا:

- احساسات، فکرها و تجربیات شما را بشنویم.
- راه‌های مقابله با علائم را آموزش دهیم.
- به شما کمک کنیم تا حمایت‌های لازم را دریافت کنید.

لطفاً هر سوالی که دارید از ما بپرسید. ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

