

مدیریت خشم

پس از زایمان، بدن و ذهن تغییرات بزرگی را تجربه می‌کند. افت شدید هورمون‌ها، کمبود خواب، خستگی مداوم، مسئولیت‌های سنگین مراقبت از نوزاد و محدود شدن زمان شخصی، همگی باعث می‌شوند مادر زودتر عصبی یا بی‌حوصله شود. این احساسات کاملاً طبیعی و مقطعی هستند.

نشانه‌های افزایش تحریک‌پذیری

- عصبانیت ناگهانی یا واکنش بیش‌ازحد به گریه کودک
- بی‌حوصلگی نسبت به همسر یا اطرافیان
- گریه کردن پس از عصبانیت
- احساس گناه
- تنش بدنی مثل گرفتگی عضلات یا تپش قلب

راهکارهای مؤثر برای مدیریت خشم:

۱. پذیرش شرایط

خشم طبیعی است. خودتان را سرزنش نکنید. برخلاف تصور، احساسات شدید نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه فشار زیاد و نوعی هشدار است.

۲. خواب و استراحت کافی

- هر وقت کودک خوابید، شما هم استراحت کنید.
- اگر می‌توانید، از همسر یا یک فرد قابل اعتماد کمک بگیرید.

خواب کافی، اصلی‌ترین عامل کاهش تحریک‌پذیری است.

۳. تکنیک توقف کوتاه

وقتی در آستانه عصبانیت هستید:
چند قدم فاصله بگیرید - ۱۰ ثانیه نفس عمیق - بعد واکنش نشان دهید.
این تکنیک جلوی عصبانیت ناگهانی و پرخاش را می‌گیرد.

۴. آرام‌سازی بدن

- تنفس عمیق
- تکنیک ریلکسیشن
- شستن صورت با آب خنک

با کاهش تنش بدنی، کنترل احساسات راحت‌تر می‌شود.

۵. تقسیم مسئولیت‌ها

لازم نیست همه کارها را خودتان انجام دهید.
از همسر بخواهید در کارهایی مثل حمام کردن نوزاد، خرید، آشپزی یا کارهای دیگر خانه مشارکت کند.

۶. کاهش انتظارات از خود

خانه همیشه مرتب نیست؟
کارهای عقب افتاده دارید؟
اشکالی ندارد. شما در یک دوره خاص هستید و مهم‌ترین وظیفه‌تان مراقبت از خود و نوزاد است.

