



MAMO, MOŻESZ NA CHWILĘ ODETCHNAĆ

Małe sposoby regulacji dla mam
dzieci z niepełnosprawnościami

JOWITA SKÓRA

Kilka słów do Ciebie



Jeśli czytasz ten e-book, jest duża szansa, że znasz momenty, kiedy wszystko staje się za ciężkie.

Za dużo obowiązków. Zbyt wiele emocji. Zdecydowanie brak przestrzeni na oddech.

Bycie mamą dziecka z niepełnosprawnością bardzo często oznacza życie w ciągłej gotowości. Planowanie, organizowanie, reagowanie szybciej niż inni. Twoje ciało i głowa bardzo rzadko naprawdę odpoczywają.

Ten mini e-book to mała skrzyneczka pierwszej pomocy na moment, gdy czujesz ten brak przestrzeni już za bardzo.

Nie musisz robić wszystkiego.
Czasem wystarczy jedna rzecz, naprawdę!

JoWita

JAK ROZPOZNAĆ PRZECIĄŻENIE?

Przeciążenie nie zawsze wygląda spektakularnie. Może wyglądać tak:

- jesteś ciągle zmęczona, nawet po śnie,
- łatwo wybuchasz lub płaczesz,
- masz wrażenie, że wszystko Cię przerasta,
- trudno Ci się skupić,
- czujesz napięcie w ciele,
- masz myśl: „już nie mam siły”.

Nie jesteś słaba. Twoje ciało próbuje powiedzieć: potrzebuję chwili zatrzymania. Teraz.

SPOSÓB 1 – ZATRZYMAJ SIĘ NA 60 SEKUND

Kiedy napięcie rośnie, pierwszą rzeczą jest zatrzymanie spirali. Spróbuj:

1. zatrzymaj się na chwilę
2. połóż jedną dłoń na klatce piersiowej
3. weź powoli 5 spokojnych oddechów

Nic więcej.

Nie rozwiązuj problemów. Nic nie analizuj.

Twoim jedynym zadaniem jest teraz oddychać.

To prosty sposób, żeby wysłać ciału sygnał: jest bezpiecznie.

SPOSÓB 2 - WYRÓWNAJ ODDECH

Kiedy napięcie rośnie, oddech staje się szybki i płytki. Może pojawić się atak panik. Świadome spowolnienie oddechu pomaga się uspokoić. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że rysujesz oddechem kwadrat:

1. Wdech - powoli wdychaj powietrze przez nos licząc do 4.
2. Zatrzymanie - zatrzymaj oddech na 4 sekundy.
3. Wydech - powoli wypuść powietrze ustami licząc do 4.
4. Zatrzymanie - pozostań chwilę bez oddechu na 4 sekundy.

Oddychaj w tym rytmie przez kilka chwil. Pozwól sobie na moment spokoju - niech oddech łagodnie przywróci równowagę i wyciszy myśli.

SPOSÓB 3 - ROZŁADUJ NAPIĘCIE

Napięcie bardzo często odkłada się w barkach i szyi. Połączenie oddechu z ruchem pomaga je rozluźnić.

- Weź spokojny wdech nosem i jednocześnie unieś barki do uszu.
- Zatrzymaj na chwilę powietrze.
- Zrób długi wydech ustami i strząśnij ramionami w dół, pozwalając opaść napięciu.

Powtórz kilka razy. Z każdym wydechem puść napięcie. Pozwól ciału na moment ulgi i poczuć, jak napięcie powoli odplywa.

SPOSÓB 4 - MIKRO-PRZERWY

Przeciążenie często wynika z tego, że działasz bez przerwy przez cały dzień. Nie potrzebujesz godzin. Czasem wystarczy mikro-przerwa.

- *wyjscie na 3 minuty na balkon,*
- *wypicie herbaty bez telefonu,*
- *przeciągnięcie się,*
- *zamknięcie oczu na chwilę,*
- *kilka głębokich oddechów przy oknie.*

3 minuty nie zmienią całego dnia. Ale Twoje napięcie w ciele już tak.

SPOSÓB 5 – ZMNIJSZ WYMAGANIA WOBEC SIEBIE

Kiedy jesteśmy przeciążone, w głowie często pojawia się głos:

„Powinnam ogarniać więcej.”

„Inne mamy dają radę.”

„Nie mogę odpuścić.”

Spróbuj dziś powiedzieć sobie:

Dziś zrobię wystarczająco. Nie perfekcyjnie.

Czasem największą ulgę przynosi:

- odpuścić jedną rzecz
- przełożyć coś na jutro
- poproszenie o pomoc

To nigdy nie jest porażka, tylko dbanie o zasoby.

SPOSÓB 6 – REGULACJA CIAŁA

Nasze emocje bardzo mocno mieszkają w ciele.

Kiedy napięcie rośnie, spróbuj:

- potrząsnąć rękami przez 30 sekund
- zrobić kilka wolnych skłonów
- oprzeć plecy o ścianę i chwilę tak stać
- przytulić siebie ramionami

To proste rzeczy, ale pomagają rozładować napięcie z układu nerwowego.

SPOSÓB 7 – ZNAJDŹ SWOJĄ BEZPIECZNAŃ OSOBĘ

Nie wszystko trzeba dźwigać samemu. Czasem największą ulgą jest powiedzenie komuś: „Jest mi dziś naprawdę trudno.”

To może być:

- przyjaciółka
- inna mama OzN
- partner
- terapeuta
- ktoś z rodziny

Twoje emocje nie są ciężarem.
Po prostu potrzebują swojego miejsca.

MAŁE PRZYPOMNIENIA NA TRUDNE DNI

Możesz wracać do nich zawsze, gdy jest ciężko.

- *Nie muszę radzić sobie idealnie.*
- *Mogę być zmęczona.*
- *Mam prawo potrzebować wsparcia.*
- *Robię tyle, ile mogę na dziś.*
- *To wystarczy.*

Kilka słów na koniec



Jeśli jesteś mamą dziecka z niepełnosprawnością, prawdopodobnie robisz każdego dnia więcej, niż sama zauważasz. Obecność. Troška. Codzienne „jeszcze raz spróbuję”.

To wszystko ma ogromne znaczenie.

Dziś chcę Ci przypomnieć: Twoje potrzeby też się liczą. Kiedy Ty zadbasz o siebie, łatwiej zadbasz o najbliższych.

To jak w samolocie – najpierw maseczka tlenowa dla Ciebie by pomóc innym.

WWW.JOWITASKORA.PL