



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 7

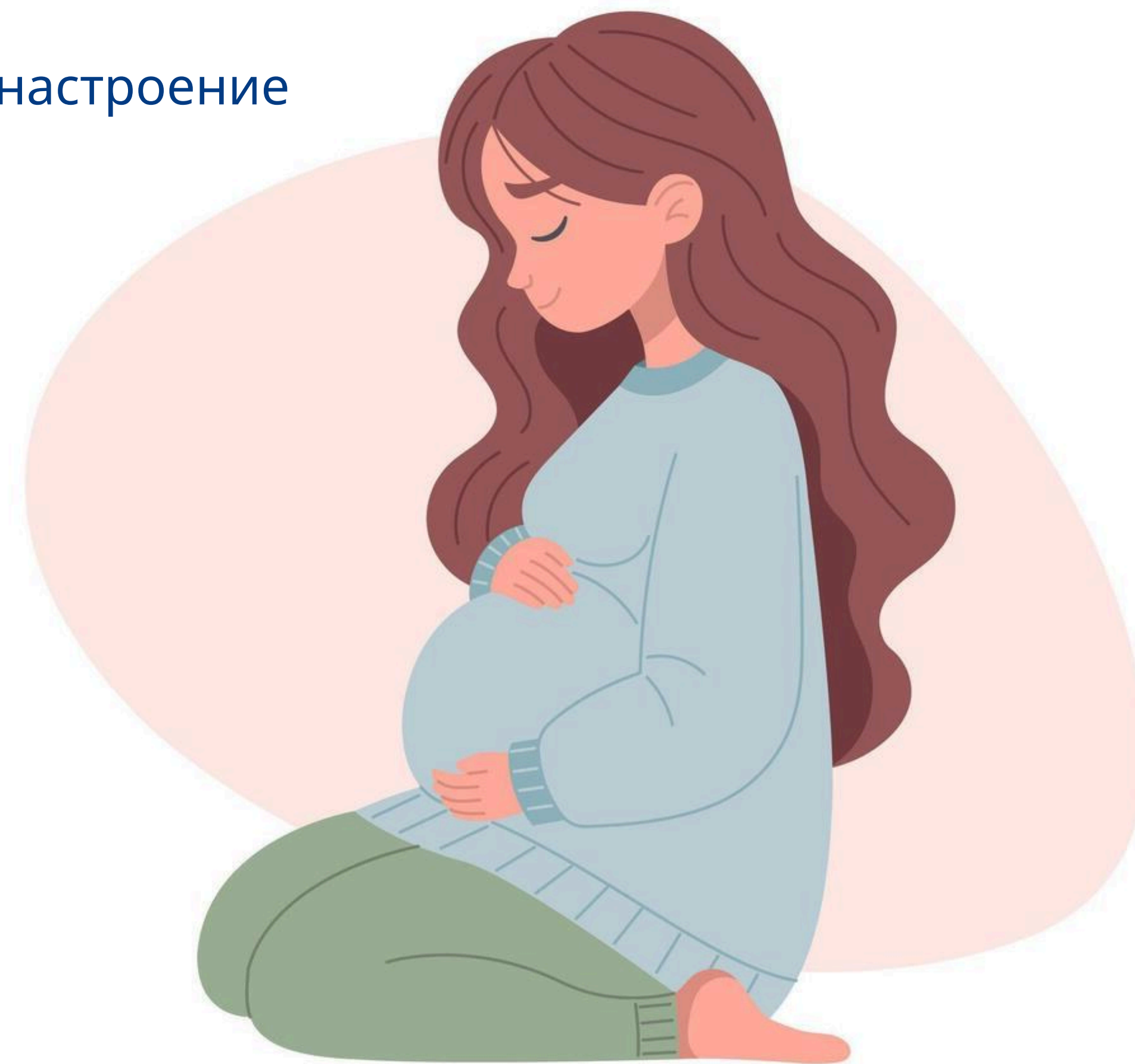
Школа будущих родителей

Особенности психологии беременной:
тело, эмоции, гормоны

Психолог:
Елена Владимировна Очнева

Гормональные изменения

- Прогестерон и эстроген вырабатываются в огромных количествах
- Они влияют на баланс нейромедиаторов – веществ, отвечающих за настроение
- Поэтому эмоции становятся ярче: и радость, и грусть, и раздражение
- Это нормально



«Беременный мозг» – миф или реальность?

Реальность.

Объяснение:

- Объём крови увеличивается, ресурсы мозга временно перераспределяются
- Гормоны влияют на гиппокамп – зону памяти
- Тревога съедает когнитивные ресурсы
- Мозг переключается на выживание и заботу
- Это не снижение интеллекта. Это временное изменение приоритетов.



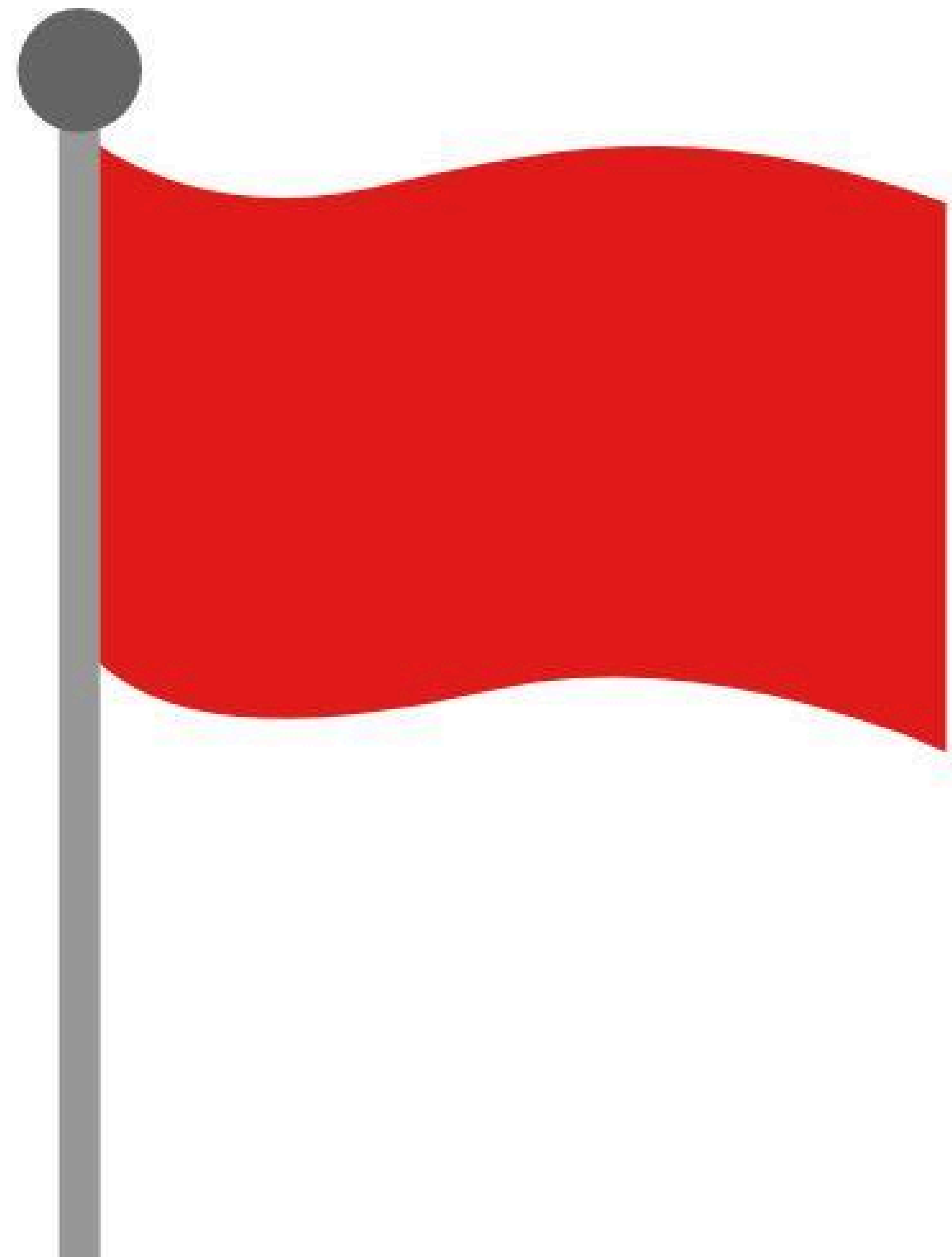
Нормальная тревога vs патологическая

Нормальная тревога	Патологическая тревога
Приходит волной	Фоновое состояние
Можно с ней что-то сделать	Не уходит
Мешает, но не парализует	Мешает спать, есть, работать
Проходит после действия	Заставляет проверять по сто раз

Красные флаги: когда нужен психиатр

- Перестала есть (пропал аппетит или не могу насытиться)
- Перестала спать (не могу заснуть или просыпаюсь в 4 утра)
- Не чувствую радости неделями
- Мысли: «я не справлюсь», «лучше бы меня не было»
- Слышу голоса или вижу то, чего нет

Это не стыдно. Это медицинская проблема.



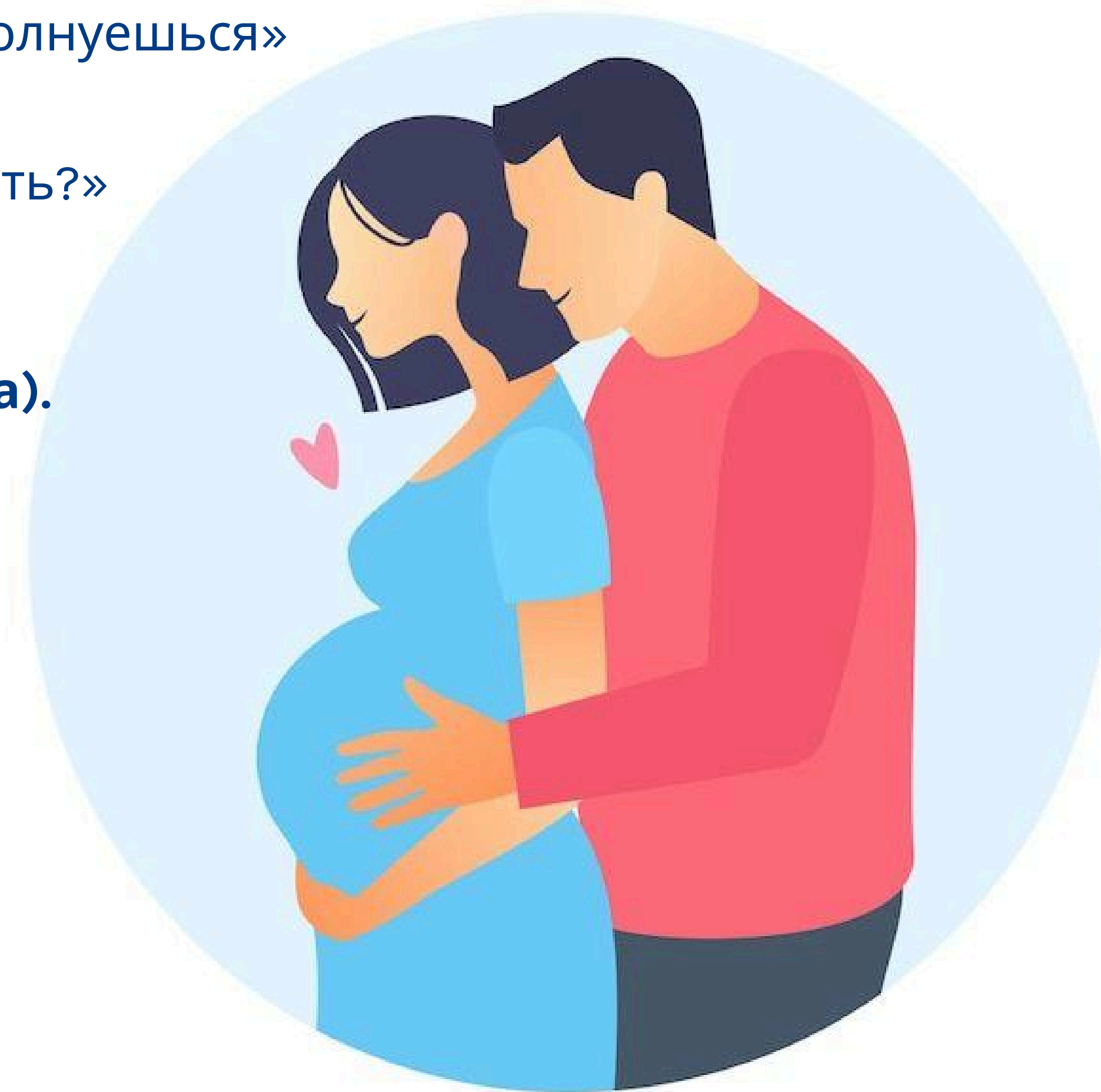
Как партнёру поддерживать?

1. Услышать без советов – «Я слышу, тебе страшно»

→ 2. Признать её право на чувства – «Это нормально, что ты волнуешься»

→ 3. Спросить, что нужно – «Что я могу для тебя сделать?»

Не «всё будет хорошо» (обесценивание), а «я с тобой» (поддержка).



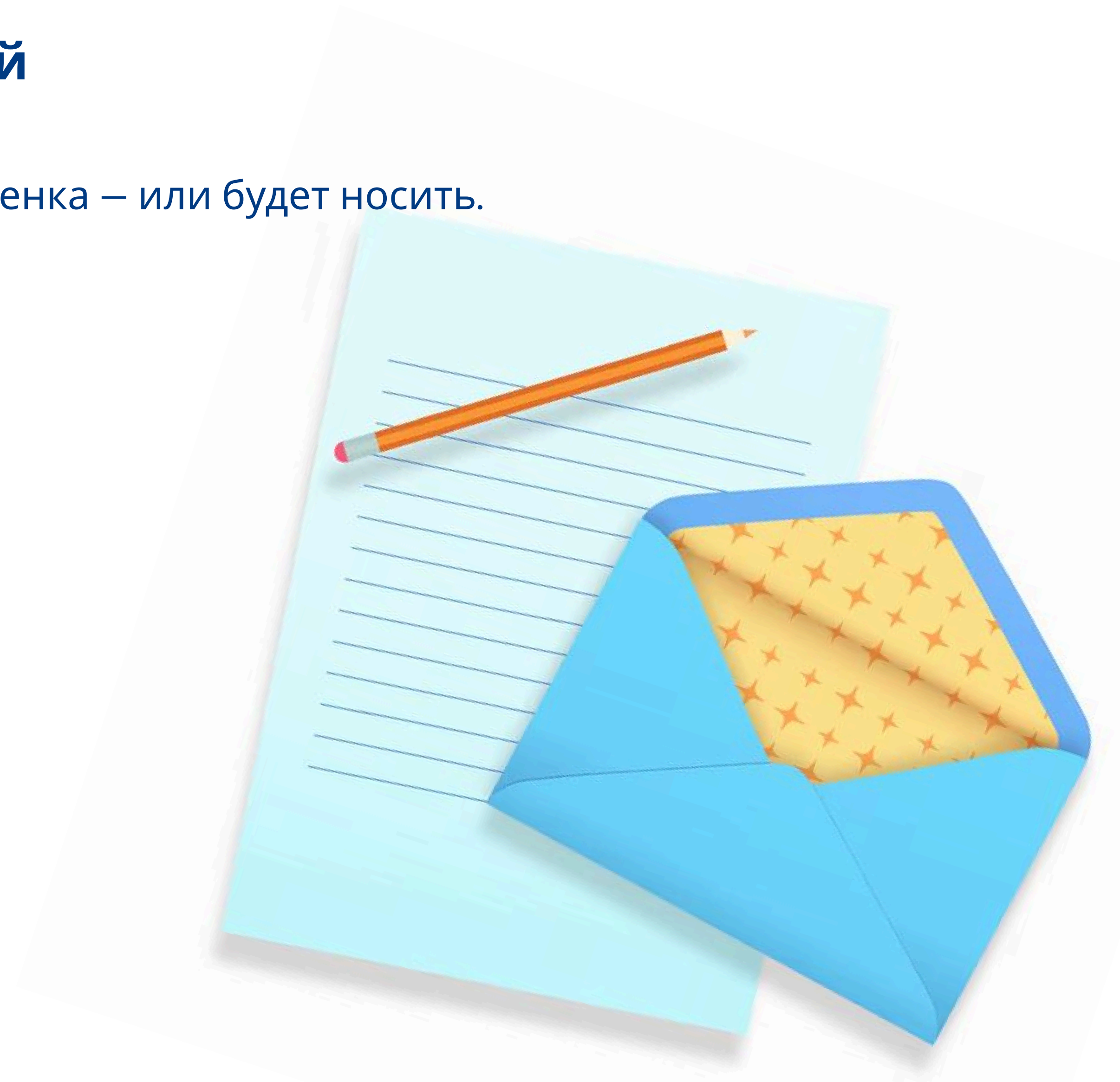
Домашнее задание. Письмо себе беременной

Инструкция: Напишите той себе, которая сейчас носит ребенка – или будет носить.

Что вы хотите ей сказать?

- Что она заслуживает отдыха?
- Что она имеет право просить о помощи?
- Что её меняющееся тело – не враг?

**Положите письмо туда, где будете его видеть.
Перечитывайте в трудные дни.**



Анонс следующего выпуска

В следующем выпуске: Перинатальная психология. Развитие мозга ребенка до и после рождения



Ведущая:

Ангелина

Психолог:

Елена Владимировна Очнева
медицинский психолог Перинатального центра
Тамбовской детской областной больницы

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей