

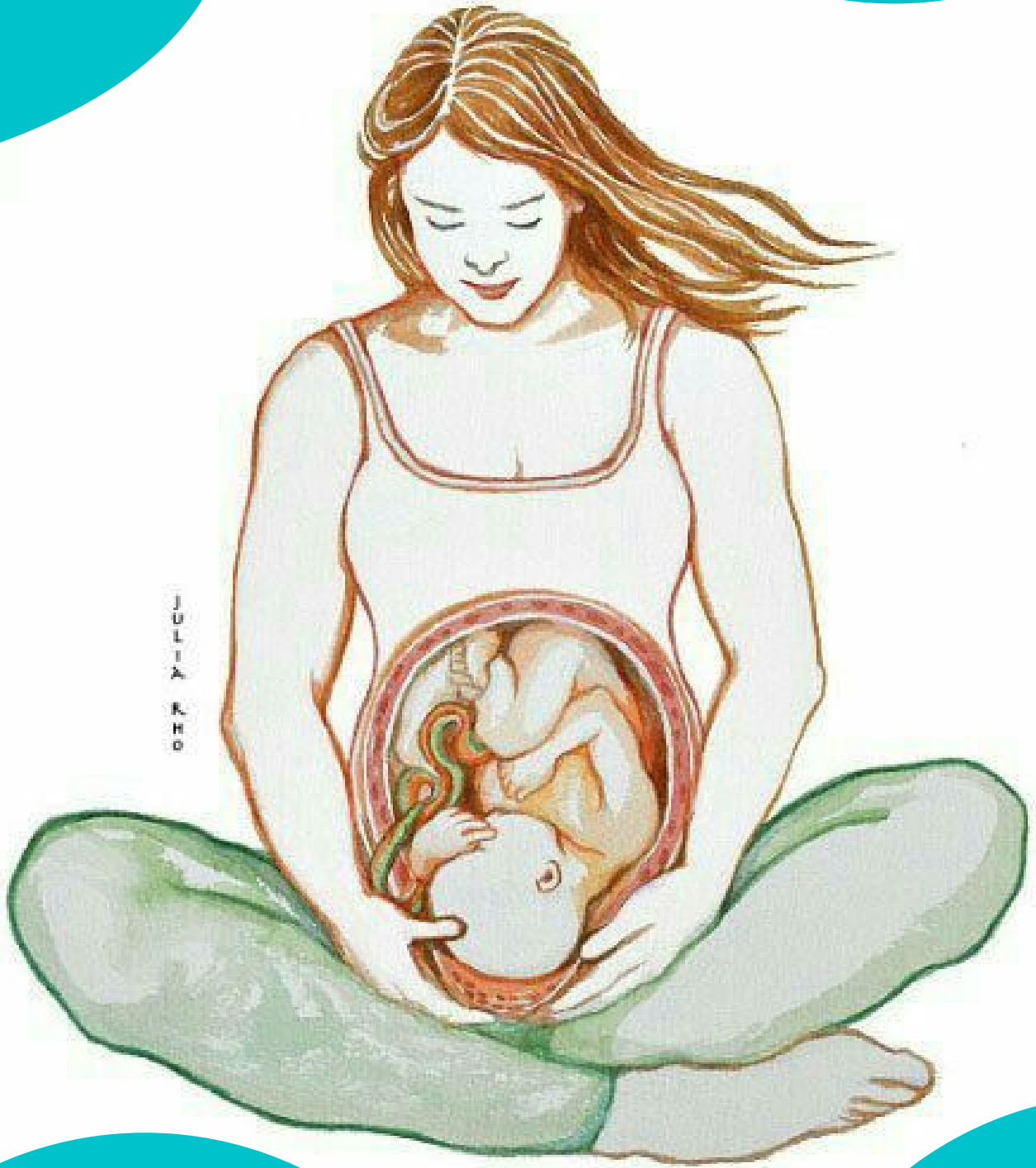


Психологическое консультирование в ситуации репродуктивного выбора



Для работников
социальной сферы





J
U
L
I
A
R
H
O

Цель и принципы работы



Цель – осознанное принятие решения женщиной о сохранении беременности и рождении ребенка

Принципы психологического консультирования в ситуации репродуктивного выбора:

- ✓ Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту
- ✓ Ценностная позиция консультанта в сочетании с уважением права клиента иметь свои представления о нормах и ценностях
- ✓ Не давать советы
- ✓ Конфиденциальность
- ✓ Разграничение личных и профессиональных отношений. Готовность и предложение оказывать поддержку и помощь
- ✓ Включенность клиента в процесс консультирования в результате способности консультанта заинтересовать и замотивировать неистинного клиента на дальнейшее взаимодействие



Психологические последствия прерывания беременности:

чувство пустоты и утраты
(на уровне ощущений: что-то было, теперь этого нет)

флэшбеки и репереживания
(возвращение в ситуацию аборта)

вина и депрессия
(самобичивание, тоска, потеря интереса к жизни)

закрытость
(попытка женщины уйти от общения, заглушить свои чувства)

кошмарные сновидения
(ужасы о себе и нерожденном ребенке)

вредные привычки
(частое употребление алкоголя, психоактивных веществ, лекарств)

Физиология беременности

В акушерстве период беременности женщины принято разделять на 3 основные стадии (триместра), каждая из которых определённым образом отражается на психоэмоциональном состоянии женщины

1 триместр

На 4 неделе размер эмбриона составляет всего 2-4 мм. Как правило, женщина ничего не ощущает и часто даже не догадывается о наступлении беременности.



1-4 неделя

К концу седьмой недели в длину он уже достигнет одного сантиметра. К концу восьмой недели будущий младенец вырастет до 1,5-2 см. В это время в его головном мозге начинают формироваться примитивные нервные пути. Во время ультразвукового обследования при КРТ (копчико-теменной размер) более четырех сантиметров специалист сможет определить сердцебиение.



5-8 неделя

Заканчивается эмбриональный период. Плод становится похож на уменьшенную копию человека, у него к 11-12 неделе сердце уже имеет четыре камеры, сформированы многие внутренние органы. У будущего малыша различимы конечности и пальцы, носик и ноздри, глаза, мочки ушей.



9-12 неделя



Половину триместра женщина даже еще не знает о своем положении или может только догадываться, если беременность запланированная. Можно сказать, что этот триместр самый сложный, потому что для женщины это совершенно новое состояние. Сложно может быть не только физически, но и психологически, потому что нужно время, чтобы все осознать и привыкнуть к новому статусу.

Чаще всего именно первый триместр является для женщины наименее комфортным по ощущениям. Из-за гормональной перестройки часто меняется настроение, появляется сильная сонливость.

Не редко появляется тошнота, а некоторых беспокоит сильный токсикоз, вплоть до рвоты по несколько раз за день. Вызывать приступ тошноты может даже обычная мятная зубная паста.



По некоторым исследованиям первый триместр оказывается сложным для женщины в психоэмоциональном плане. Это связано с тем, что женщина осознает свою беременность и это вызывает значительный эмоциональный стресс (даже когда беременность запланирована).

Физиология беременности

2 триместр

У малыша в данный период появляются первые волосики. К шестнадцатой неделе мышечная и нервная система ребенка в достаточной степени развиваются, он вырастает до 16 см, глазки становятся чувствительными к световым раздражителям, появляются первые движения лицевых мышц.



13-16 неделя

К завершению двадцатой недели кожа ребенка становится менее прозрачной, нежели была ранее. Это происходит вследствие начала накопления подкожного жира. Моторные нейроны головного мозга достаточно развиты, что позволяет малышу совершать разнообразные движения, в том числе даже класть большой пальчик в рот.



17-21 неделя

Начало формирования рецепторов органов чувств приходится на двадцать первую неделю. У ребенка развиваются язык и вкусовые рецепторы, мозг получает возможность обрабатывать тактильные ощущения. При завершении двадцать второй недели вес ребенка будет примерно равен пятистам граммам, его длина составит около 25 см.



22-25 неделя

К 13-ой неделе чаще всего уже проходит тошнота, если она была. Не только организм привык к своему новому состоянию, но и женщина осознала свое положение.



По некоторым исследованиям эмоциональной сферы беременных следует, что изменения во втором триместре имеют позитивный характер. Самочувствие улучшается, вместе с этим возрастает активность, а тревожность снижается.

Второй триместр — период стабильности и спокойствия для беременной, женщина привыкает к своим изменениям в теле, нормализуется сон, появляются первые движения малыша, но присутствует страх перед родами и волнение за здоровье себя и ребенка.



Шевеления ребенка внутри матери могут восприниматься женщинами по-разному, у одних может вызывать тревогу и неудобство, у других — счастье и приятное волнение.



Физиология беременности

3 триместр

Органы малыша созревают, он растет и накапливает жировые отложения. К 32 неделе длина малыша составит примерно 40 см, его вес увеличится до 2 кг. Малыш начинает тренировать дыхательную мускулатуру, много двигается и даже икает иногда, т. е. совершает икательные движения. Он практикуется в дыхании.

28-31 неделя



Масса ребенка будет расти на 200 г каждую неделю. Благодаря слою жировых клеток черты лица станут округлыми, лицевые мышцы уже приспособлены для сосания. Зачастую во время ультразвукового обследования в данный период хорошо видно, как малыш пытается засунуть кулачок в рот или просто сосет пальчик.

32-35 неделя



Ребенок уже полноценно двигается в утробе и использует ножки и ручки. У малышей развиты хватательные навыки, они умеют мигать и глотать, вытягивают ножки и крутят головой. Мамы отчетливо могут различить периоды сна и бодрствования. Сосательный рефлекс становится максимально выраженным. Малыш готов появиться на свет и начать следующий этап жизни.

36-40 неделя



По данным некоторых исследований в третьем триместре снижается активность. Большинство беременных отмечают ухудшение самочувствия. Возрастает и уровень тревожности. Это связано со страхом боли, страхом перед родами.



Это непростой период. Физическая усталость и эмоциональное напряжение нарастают с каждым днем. В это время женщина вновь может ощутить тревогу, смешанную с нетерпением. Оно и понятно — день рождения малыша все ближе. Будущая мама считает дни в ожидании и нервничает все сильнее. Но в целом настроение остается позитивным, потому что ощущается радость ожидания встречи с ребенком.

В предродовой период снижается активность беременной. Нередко она чувствует «эмоциональное обессиливание» (это защищает мать и ребенка от излишних стрессов и переживаний). У будущей мамы уменьшается страх перед родами и повышается способность концентрации на мысли о будущем материнстве (это будет крайне необходимо во время родов и первого знакомства с малышом).



Организации, куда можно направить женщину в ситуации репродуктивного выбора

При возникновении у женщины ситуации репродуктивного выбора, ее можно направить в:

КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»



г. Барнаул, ул. Смирнова 79-г



+7 (3852) 34-22-55



womenkrizis@yandex.ru



@altay_women_center



Услуги, которые можно получить:

- психологическая помощь
- юридическая помощь
- социально-правовая помощь
- социальная гостиница: обеспечение временного приюта беременным женщинам и женщинам с детьми (до 3-х лет)



КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»



г. Барнаул, ул. Г. Исакова 113Е



+7 (3852) 55-74-93



criscentr@mail.ru



@criscentr_for_men_brn



краевой
кризисный
центр
для мужчин

Услуги, которые можно получить:

- психологическая помощь
- юридическая помощь
- социально-правовая помощь



Комплексные центры социального обслуживания Алтайского края

Благовещенского района
р.п. Благовещенка, ул. Ленина, 99
(38564) 2-17-96

Алейска
г. Алейск, пер. Парковый, 72
(38553) 6-62-46

Барнаула
г. Барнаул, ул. Телефонная, 50а
(3852) 55-05-24

Филиал Железнодорожного района
г. Барнаул, ул. Телефонная, 50а
(3852) 55-05-24

Филиал по Индустриальному району
г. Барнаул, ул. 50 лет СССР, 15
(3852) 47-52-95

Филиал по Ленинскому району
г. Барнаул, ул. Э. Алексеевой, 34а
(3852) 34-00-73

Филиал по Октябрьскому району
г. Барнаул, ул. Э. Алексеевой, 34а
(3852) 34-00-73

Филиал по Центральному району
г. Барнаул, Змеиногорский тракт, 108а
(3852) 55-84-50, 55-05-24

Бийска
г. Бийск, ул. Вагонная, 65
(3854) 405541

Заринска
г. Заринск, ул. Металлургов, 3
(385-95) 4-54-55

Филиал по Кытмановскому району
с. Кытманово, ул. Советская, 9
(385-90) 2-29-06

Филиал по Тогульскому району
с. Тогул, ул. Заводская, 3
(385-97) 21-8-30

Новоалтайска
г. Новоалтайск, ул. Строительная, 12а
(385-32) 2-18-17

Филиал по Косихинскому району
с. Косиха, ул. Комсомольская, 17
(385-31) 2-26-04

Филиал по ЗАТО Сибирский
ЗАТО Сибирский, ул. 40 лет РСФСР, 7
(385-32) 5-02-89

Рубцовска
г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 131
(385-57) 2-30-08

Филиал по Рубцовскому району
с. Веселоярск, пер. Центральный, 7
(385-57) 2-25-92

Филиал по Егорьевскому району
с.Новоегорьевское, ул. Машинцева, 16
(385-60) 2-28-09

Славгорода
г. Славгород, ул. Луначарского, 126
(38568) 5-08-72

Филиал по Бурлинскому району
с. Бурла, ул. Почтовая, 21
(38572) 2-31-51

Филиал по Табунскому району
с. Табуны, пер. Центральный, 8
(38567) 2-23-45

Филиал по городу Яровое
г. Яровое, квартал "Б", 36/2
(38568) 2-26-43

Каменского района
г. Камень-на-Оби, ул. Терешковой, 21а
(385-84) 3-52-30, 3-67-56

Филиал по Баевскому району
с. Баево, ул. Ленина, 62
(385-85) 2-13-92

Филиал по Крутихинскому району
с. Крутиха, ул. Ленинградская, 28
(385-89) 2-22-38

Филиал по Тюменцевскому району
с. Тюменцево, ул. Барнаульская, 2
(385-76) 2-21-39

Локтевского района
г. Горняк, ул. Ленина, 10а
(385-86) 3-29-11

Филиал по Змеиногорскому району
г. Змеиногорск, ул. Шумакова, 5
(385-87) 2-11-26

Мамонтовского района
с. Мамонтово, ул. Партизанская, 169
(38583) 2-22-03

Филиал по Романовскому району
с. Романово, ул. Крупская, 25
(38561) 21-1-98

Филиал по Завьяловскому району
с. Завьялово, ул. Советская, 135
(38562) 21-7-14

Михайловского района
с. Михайловское, ул. Советская, 3
(385-70) 2-45-92

Троицкого района
с. Троицкое, пер. Речной, 2
(38534) 22-7-87

Филиал по Ельцовскому району
с. Ельцовка, ул. Садовая, 26
(385-93) 22-9-76

Немецкого национального района
с. Гальбштадт, ул. Школьная, 17а
(385 39) 22-4-14

Филиал по Хабаровскому у району
с. Хабары, ул. Партизанская 2 А
(385 69) 22-0-49

Филиал по Панкрушихинскому району
с. Панкрушиха, ул. Зелёная 7 А
(385 80) 22-4-57

Павловского района
с. Павловск, ул. Ленина, 9
(385-81) 2-19-88

Филиал по Ребрихинскому району
с. Ребриха, пр. Победы, 58/2
(385-82) 2-20-83

Филиал по Шелаболихинскому району
с. Шелаболиха, ул. Энтузиастов, 1
(385-58) 2-34-56

Родинского района
с. Родино, ул. Ленина, 228
(385-63) 2-34-84, 2-14-19

Филиал по Ключевскому району
с. Ключи, ул. Советская, 3
(385-78) 2-27-37

Филиал по Кулундинскому району
с. Кулунда, ул. Советская, 22
(385-66) 2-11-97

Смоленского района
с. Смоленское, ул. Титова, 58а
(38536) 2-27-71

Филиал по Солонешенскому району
с. Солонешное, ул. Горная, 12
(38594) 2-21-43

Советского района
с. Советское, ул. Советская, 74б
(385-98) 2-27-50, 2-10-10

Филиал по Алтайскому району
с. Алтайское, ул. Советская, 185
(38537) 2-03-65, 2-20-46

Тальменского района
р.п. Тальменка, ул. Алтайская
(385-91) 2-77-58

Филиал по Залесовскому району
с. Залесово, ул. Луначарского, 32
(38592) 2-24-35

Топчихинского района
с. Топчиха, ул. Куйбышева, 6, пом. 8
(385-52) 2-25-01

Филиал по Калманскому району
с. Бураново, ул. Новая, 64
(385-51) 23-2-57