

Az autogén tréning hatása a várandós anyákra és a magzatra

A várandóssággal új időszak kezdődik a nők életében. Ez a testi lelki változás ideje. A változás elsősorban hormonokat érinti, mely az egész szervezetre hatással van. Megváltozhat a kismama életritmusa, táplálkozási szokásai. A figyelem központjába a kis pocaklakó kerül.

A várandósságot nem véletlenül nevezzük áldott állapotnak. Az anyaság érzése felül múlhatatlan, örömteli várakozás, változás.

Ugyanakkor jellemzően megjelenhet a terhesség állapota is. A várandósság terhessé is válhat. Kellemetlen tüneteket produkálhat. pl. hányinger, aggódás, szorongás, félelem, alvásproblémák, túlsúly, magas vérnyomás, terhességi diabetes stb. A gondolataink központi kérdései is lehetnek áldásosak és terhesek is, melyek tele lehetnek kétségekkel, izgatottsággal és aggodalommal – jó anya leszek?


A gyermekem egészséges lesz? El tudom látni? Fel tudom nevelni? Stb,

A terhességgel járó hormonális hatások mind fizikailag, mind idegileg megterhelőek, A változás szorongást, félelmet, stresszt okozhat a kismamák szervezetében,

A várandósság csodálatos állapot, de intenzív szorongást is okozhat. A hosszan tartó stressz negatív hatással van a anyukákra és az áldott állapotukra. Az izgalmak, félelemek, szorongások hatására a testünk olyan hormonokat termel, amely gyulladós reakciót válthat ki, ami esetleg alacsonyabb születési súlyt és/vagy koraszülést, netán vetélést is eredményezhet. A gyakori stressz hangulat ingadozással, izgatottsággal, feszültséggel, idegességgel járhat, ami a pocaklakó életére is hatással van. pl. egyes kutatások arra engednek következtetni, hogy a hiperaktivitás is erre vezethető vissza.

A gyakori vagy folyamatos stressz hatására növekvő kortizol miatt felborul a hormonrendszer, gyengül az immunrendszer, emelkedik a pulzusszám, nőhet a vérnyomás, a fáradékonyság, csökken a koncentráció képesség, alvászavar léphet fel, kimerültség, álmatlanság, figyelem összpontosítási nehézség, idegesség, nyugtalanság vagy rendkívüli ingerlékenység, étvágytalanság, émelygés, gyomor- panaszok, hasmenés, székrekedés, fejfájás, düh, elkeseredettség, apátia, borúlátás, gyomorégés, gyomorfájás, gyakori puffadás, vizelési inger, hát- és ízületi fájdalom stb. Egyszóval sérülékenyebbé válhat a szervezetünk

Stressz lehetséges hatásai			
Testedre: <ul style="list-style-type: none">- szívdobogás;- mellkasi nyomás;- fejfájás;- izomfájdalom;- fáradtság;- gyomorbántalmak, emésztési problémák;- hasi görcsök;- émelygés;- magas vérnyomás;- magasabb vércukorszint, inzulinrezisztencia;- remegés;- száraz, viszkető bőr, esetleg pattanások;Stb.....	Gondolkodásodra: <ul style="list-style-type: none">- nem tudsz kikapcsolni;- „üres a fejed”;- rendezetlen gondolatok;- koncentrációképesség hiánya;- memóriazavart;- rosszabb teljesítmény;- döntésképtelenség;- csökkent önértékelés, önbizalom;- negatív önértékelés, önbizalomhiány;- jövőkép hiánya;Stb....	Hangulatodra: <ul style="list-style-type: none">- ingerlékenység;- lehangoltság;- negatív szemlélet;- féltékenység;- szorongás;- bűnösség-érzés;- kimerültség, közöny;- önbizalom elvesztése;- elidegenedés érzése;- pánik;- hangulatingadozás;	Viselkedésedre: <ul style="list-style-type: none">- evészavar (túl sok vagy kevés);- alvászavar;- káros szenvedélyek felerősödése;- visszahúzóds a társas tevékenységektől;- kikapcsolódásra való képtelenség;- baleseti hajlam;- türelmetlenség, agresszivitás;- munkamánia;- szexuális érdeklődés csökkenése;Stb....



Mivel a magzat minden pillanatában együtt él, együtt lélegzik, táplálkozik, érzi, átveszi és átéli az anya aktuális lelkiállapotát, így nem mindegy, hogy az anya hogyan kezeli saját életét. Az anyamagzat kapcsolatában nem mindegy hogyan reagálunk az új helyzetek adta feladatokra. Ma már tudjuk, hogy a gyermekünk életének fontos fázisai az anyaméhben kezdődnek. Ezért fontos, hogy az anya kellőképpen tudja kezelni a stressz okozta problémákat, hogy kellőképpen rá tudjon hangolódni a magzat igényeire.

Ebből adódóan látjuk, hogy a nyugalom és a pozitivitás ebben az állapotban fontosabb, mint valaha. A terhesség alatt nehéz megtalálni az egyensúlyt. Az **autogén tréning** gyakorlása segít megbirkózni a stresszel, a test és a lélek iránti igényekkel, és ez számos előnnyel járhat a magzat számára is. A rendszeres autogén tréninggel a kismama képessé válik saját érzelmi hullámzásait is kezelni.



Az autogén tréning az egyik leghatékonyabb és egyben a legmélyebben kutatott orvosilag is alátámasztott relaxációs módszer. Olyan személyiségfejlesztő módszer, mely beépíthető a mindennapi életünkbe. Ez a pszichés önnyugtató, önregulációs technika megerősíti a személyiséget, harmonizálja a test-lélek-szellem működését.

Az autogén tréning (továbbiakban AT) a legősibb gyógymódok közé sorolható. J.H. Schultz berlini pszichiáter alkotta meg és az 1920-as évektől kezdte alkalmazni.

Az AT célja a szorongás testi és lelki tüneteinek megszüntetése, a stressz csökkentése, a lelki béke megteremtése, a pszichotónus, a lelki alapfeszültségi szint áthangolása, csökkentése és a pszichovegetatív egyensúly kialakítása.

A módszer világszerte elterjedt, hogy a relaxációs technika segítségével megtanuljuk és képessé válunk a szervezetünk önszabályozása révén a belső békénk megteremtésére és megtörténik az ún. "organiztikus átkapcsolás" nyugalmi tónusra.

Az AT segít a kismamának a stresszhormonok csökkentésében, így a magzat sem kap fölösleges a szervezetet megterhelő hormonokból és javul a méhlepény vérellátása. Segít a befelé fordulásban, az önmagára és a magzat igényeire való mélyebb odafigyelésben, a ráhangolódásban.

AT során ellazulnak, átmelegednek az izmok, egyenletessé válik a légzés és a szívverés, átkapcsolunk nyugalmi állapotra. A szervezet megtanulja az önszabályozó mechanizmusokat, Ebben az ellazult, nyugalmi állapotban a magzat is jobban fejlődik, nyugalomban, biztonságban érzi magát. Ebben a megváltozott tudatállapotban mélyebb kapcsolat, kommunikáció kialakításra van lehetőség anya-magzat kapcsolatban. Az At során használt mechanizmusok – ellazulás, elnehezedés, melegedés, légzés, szívverés szabályozásra vonatkozó instrukciók, pozitív megerősítő önszuggeszciók, és imaginációk - könnyebbé tehetik és lecsökkentheti a vajúdas, a szülés folyamatát és az ezzel járó fájdalmat, izgalmat is csökkentheti. A megfelelő légzéstechnika alkalmazása pedig jelentősen fájdalom csillapító hatású. A vajúdas-szülés közbeni alkalmazásával az érzéstelenítés is elkerülhető, ami nagy előny a baba számára.

Az AT csökkenti a fáradtságot, hatékony megoldást jelenthet az alvásproblémákra is. Egy 15-20 perces relaxáció 2-3 órás alvással felér. Erősíti az immunrendszert, ami gyorsítja a szülés utáni regenerációt.

Az AUTOGÉN TRÉNING gyakorlati alkalmazása a szülés után is számos előnnyel jár.

Kismamaként a nyugalom, anyaként jól jön a türelem!"

Készítette: Bencze Éva

olvasható: agyantura.health.blog