

18+ МАРИЯ НАЭЛЬ-ПРУПЕС

**С любовью к себе: новый
день без депрессии**



Мария Наэль-Прупес

С любовью к себе: новый день без депрессии

<https://litres.ru/73874128>

ISBN 9785006990814

Аннотация

Книга «С любовью к себе: новый день без депрессии» написана для женщин, которые столкнулись с депрессией в период беременности и после родов. Она представляет собой доработанные (опубликованные ранее) практические рекомендации «Мир без депрессии», которые могут быть использованы психологами, другими специалистами, студентами, а также самими женщинами.

Содержание

Благодарности	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ДЕНЬ 1. МОЗГ, СОН И РОЖДЕНИЕ	13
ДЕНЬ 2. МАТЕРИНСТВО	24
ДЕНЬ 3. ОБИДА НА МАТЬ	29
ДЕНЬ 4. МНОГОГРАННИКИ	33
ДЕНЬ 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

С любовью к себе: новый день без депрессии

Мария Наэль-Прупес

© Мария Наэль-Прупес, 2026

ISBN 978-5-0069-9081-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Я хочу выразить слова благодарности кандидату психологических наук, доценту кафедры педагогики и психологии СГМУ (Архангельск) Харьковой Ольге Александровне, с которой мы работали над нашим исследованием послеродовой депрессии на протяжении пяти лет, публиковали статьи, готовили выступления на конференциях.

Выражаю слова благодарности доктору медицинских наук, профессору, заведующему кафедрой психиатрии и клинической психологии СГМУ (Архангельск) Соловьеву Андрею Горгоньевичу, который является моим вторым научным руководителем.

Также хочу выразить слова благодарности кандидату психологических наук, доценту кафедры и заместителю директора Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры САФУ (Архангельск) Зеляниной Анне Николаевне, обучающие курсы которой всегда действовали на меня вдохновляюще.

Особые слова благодарности моим детям, Марии и Михаилу, которых бесконечно люблю.

ВВЕДЕНИЕ

Книга «С любовью к себе: новый день без депрессии» написана для женщин, которые столкнулись с депрессией в период беременности и после родов. Она представляет собой доработанные (опубликованные ранее) практические рекомендации «Мир без депрессии», разработанные для женщин, у которых определены признаки послеродовой депрессии, а также для профилактики депрессии в период беременности и постнатальный период. Практические рекомендации могут быть использованы психологами и специалистами, работающими с женщинами в антенатальный и постнатальный период, студентами в период обучения, а также самими женщинами, имеющими признаки послеродовой депрессии, либо для ее профилактики.

Во время беременности психика женщины очень уязвима, так как в этот период организм претерпевает значительную трансформацию под действием различных гормонов. Процесс трансформации организма происходит и во время родов и послеродового периода, когда он, с одной стороны, восстанавливается до прежнего состояния, а с другой — вновь перестраивается под действием уже других гормонов для кормления новорожденного. Большие гормональные, физические и психические нагрузки в этот период могут высту-

пать в качестве одной из причин развития послеродовой депрессии.

Послеродовой период — это критический период, лежащий в основе здоровья и благополучия ребенка, который часто сопровождается следующими расстройствами психологического состояния недавно родившей женщины: послеродовое уныние (синонимы: материнская «хандра», послеродовой блюз, «блюз» синдром или «baby blues»), собственно послеродовая (постнатальная) депрессия и послеродовой психоз [O’Hara M., 1995; Нечаева Е. А. и др., 2021].

Послеродовая депрессия представляет собой одно из самых частых психических расстройств постнатального периода. Типичный депрессивный эпизод переживают 10—15 процентов женщин по всему миру после рождения ребенка [Корнетов Н. А., 2015; Якупова В. А., Бухаленкова Д. А., 2018; Подойнищина И. А., Харьковская О. А., 2020]. Послеродовая депрессия является серьезным расстройством, которое ставит под угрозу благополучие не только матери, но и ребенка, так как повышает риск нарушения его эмоционального, социального и когнитивного развития [Резник В. А. и др., 2018; Овчинников А. В., Вазагаева Т. И., 2020; Айзберг О. Р., 2021]. Наиболее тяжелыми последствиями является причинение тяжелого физического вреда новорожденному, убийства или совершение расширенного суицида [Третьякова А. О., 2023].

Для диагностики послеродовой депрессии применяются

два типа инструментов. Первый тип — универсальные шкалы, которые обычно используются для диагностики депрессии, например, такие как Шкала депрессии Бека (BDI), шкала депрессии Гамильтона, шкала депрессии Монгомери и опросник PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9). Второй тип — это специализированные инструменты, разработанные специально для диагностики послеродовой депрессии. Наиболее известными из них являются Эдинбургская шкала постнатальной депрессии (EPDS) и Скрининг-шкала постнатальной депрессии. Русскоязычные версии этих шкал были валидизированы и могут использоваться как в психиатрической, так и в акушерско-гинекологической и педиатрической практике [Айзберг О. Р., 2021]. Все вышеуказанные опросники можно легко найти в сети Интернет и пройти online.

Систематический обзор и метаанализ, проведенный в Индии, показал высокую эффективность, валидность и достоверность применения Эдинбургской шкалы постнатальной депрессии для выявления признаков депрессии в постнатальный период [Кравцова А. Г., Иванова М. Д., 2023].

PHQ-9 — опросник для оценки депрессии прост в применении и включает всего девять вопросов, каждый из которых посвящен определенному симптому депрессии, взятому из официальных диагностических критериев.

Настоящий обучающий курс разработан на основе результатов проведенного исследования, одобренного и поддержанного Локальным этическим комитетом ФГБОУ ВО «Се-

верный государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (выписка из протокола 08/10—21 от 27.10.2021г.).

По результатам проведенного исследования была определена распространенность признаков депрессии у женщин при постановке на учет по беременности по шкале депрессии Бека (BDI) — 19,1 процента, в третьем триместре беременности по BDI — 18,3 процента; 2—6 неделя после родов по BDI — 15,4 процента, по Эдинбургской шкале постнатальной депрессии (EPDS) — 21,2 процента. Кроме этого, не было выявлено статистически значимой динамики в депрессии с течением времени. И это свидетельствует о том, что, если женщина встает на учет по беременности с признаками депрессии, то данное состояние сопровождает ее в течение беременности и может приводить к послеродовой депрессии. Проведенное исследование показало, что психодиагностическое сопровождение во время беременности может способствовать раннему выявлению признаков депрессии, а, следовательно, и послеродовой депрессии, а также вовремя назначенная психокоррекция может смягчить а, возможно, и устранить симптомы данного недуга.

В ходе персонифицированного психологического сопровождения (в рамках проведенного исследования) у женщин, имеющих признаки депрессии после родов, появился феномен или ключевое явление — «любовь к себе», что стало основанием для выбора названия книги.

Обучающий курс разработан с учетом выявленных особенностей психоэмоционального состояния женщин в разные гестационные периоды, а также с учетом факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние и появление признаков послеродовой депрессии.

В основе обучающего курса лежат методы и техники экзистенциальной и когнитивно-поведенческой терапии. Экзистенциальная мысль об уникальности каждого человека и ценности его жизни является ключевым понятием программы, а базисом для формирования нового мышления является убеждение, что «каждый новый день — это день вашего нового рождения» [Наэль-Прупес М., 2022]. Жить «здесь и сейчас», в каждом моменте, наслаждаясь, радуясь самым простым вещам, воспринимая каждый день, как особенный — день рождения в новом дне — это мышление миллионера, которое я описала в своей книге «Мышление миллионера» [Наэль-Прупес М., 2022] и которым поделюсь в рамках этого обучающего курса. Каждый день вы можете начать жить той жизнью, о которой всегда мечтали.

В процессе рождения ребенка женщина сама рождается вновь не только в новом социальном статусе «мать», но ее «новое рождение», как уже было отмечено, связано и с перестройкой организма (он уже не тот, что был до беременности и родов, он претерпел некоторую трансформацию). Поэтому в процессе прохождения обучающего курса стоят следующие задачи:

♥ Научить женщину жить в новом социальном статусе «мать», развить чувство материнства.

♥ Научить женщину принимать себя и заботиться о себе, правильно отдыхать и правильно питаться.

♥ Пересмотреть внутренние стереотипы и установки, чтобы они способствовали новому здоровому мышлению и образу жизни.

♥ Научить женщину правильно реагировать на внешние раздражители и контролировать свои эмоции.

♥ Научить женщину выстраивать безопасные и гармоничные отношения в семье и с окружающими людьми.

♥ Научить женщину жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Обучающий курс рассчитан на двадцать один день. В психологии давно установлено, что двадцать один день достаточно, чтобы привить новые привычки, в том числе изменить мышление. Но изменить привычку за двадцать один день можно только с настроением на успешный результат. Главное — идти в выбранном направлении двадцать один день, пока формируется прочная нейронная связь, и тогда привычка станет неотделимым свойством новой жизни [Наэль-Прупес М., 2022].

В программу обучающего курса включены приемы самоубеждения (которые широко распространены в практике аутопсихотерапии) с целью поддержания веры в свои силы, формирования чувства защищенности и любви.

Я постаралась написать этот курс доступным языком, чтобы каждая женщина (самостоятельно или, работая с психологом), пройдя его, смогла преодолеть депрессию и начать ту жизнь, о которой всегда мечтала.

Это не просто книга, а путеводитель в новую и счастливую жизнь без депрессии. Начните свою работу сегодня и не сдавайтесь двадцать один день, и вы измените свое мышление и свою жизнь.

Желаю удачи!

С уважением и любовью,

Мария

ДЕНЬ 1. МОЗГ, СОН И РОЖДЕНИЕ

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели и подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Я уже указала в предисловии, что базисом для формирования нового мышления будет убеждение о том, что «каждый новый день — это день вашего нового рождения». Чтобы было понятно то, о чем я говорю, сделаю небольшое отступление.

У меня есть друг, которого зовут Наэль. У него очень интересная жизненная философия, и каждый новый день он считает днем своего рождения. Мы познакомились с ним на Кубе в 2009 году и дружим уже пятнадцать лет. Мой друг Наэль живет в Кувейте. Шесть месяцев в году он проводит в путешествиях по миру и объехал уже половину земного шара. Наэль ведет свои путевые заметки и планирует в будущем направить свои опубликованные дневники в крупнейшие библиотеки мира. Помню как в 2010 году, обучаясь в астрологической академии, я захотела составить для Наэля натальную карту. Я знала только дату его рождения, год рождения мне был не известен. Для составления натальной кар-

ты я попросила его назвать мне год рождения, но он написал мне фразу, которую повторил в последующем еще не один раз: *«Каждый новый день — это день моего рождения».*

Дейл Карнеги в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» пишет: «Для мудрого человека каждый день начинается новая жизнь...» [Карнеги Д., 2020]. Эту книгу мне порекомендовал прочитать мой друг Наэль, и на этом обучающем курсе я достаточно часто буду с вами делиться заметками, которые сделала для себя из этой книги.

Шведская писательница Астрид Линдгрен писала: «Я думаю, что каждый день нужно прожить как единственный. Этот день и есть жизнь»; «Самое дорогое, что мы имеем, — это сегодняшний день. Только этим мы в действительности и обладаем в данный момент» [Линдгрен А., 2020].

Я завершила свое отступление, а теперь продолжим...

Сегодня новый день — день вашего рождения в новом дне.

Начать этот день я хочу с приветствия рассвету, которое прочитала в книге Дейла Карнеги:

«Взгляни на этот день!
Потому что он — сама жизнь.
В этом быстротечном дне
Заключено все многообразие
Вашего существования:
Благословение роста,

Слава действия,
Величие красоты,
Потому что вчера — не более чем сон,
А завтра — только мираж,
Но прожитый с толком сегодняшний день
Делает каждый вчерашний день
Счастливым сном.
А каждый завтрашний день
Миражом надежды.
Взгляни получше на сегодняшний день!
Это твое приветствие рассвету».

Если задуматься, то сам по себе процесс рождения представляет собой какое-то невероятное таинство. С момента зарождения жизни в утробе матери и до появления младенца на свет происходит удивительный процесс, настоящее чудо!

И каждый день, просыпаясь, мы рождаемся для новой жизни в новом дне.

Однажды мне попала на глаза статья из журнала «Наука и инновация» под названием «Физиологические аспекты сна». Я сделала для себя некоторые заметки из этой статьи, которыми хочу поделиться, чтобы показать взаимосвязь сна, работы мозга и рождения в каждом новом дне, которая выстраивается в моей голове.

Я приведу тезисы, которые выписала из статьи: «Сон — функциональное состояние, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей сре-

дой и неполным прекращением у человека узнаваемой психической деятельности. Сон составляет от четверти до трети нашей жизни и относится к физиологическому восстановительному периоду.

Продолжительность сна у взрослых составляет 7—8 часов. Общая структура процесса представляет собой последовательность функциональных состояний головного мозга — фазы медленного (ортодоксальный, или NREM-сон), которая за ночь занимает 75—85 процентов от всего времени, и быстрого сна (парадоксальный сон, или REM — фаза), на долю которой приходится лишь 15—25 процентов. Нормальный восьмичасовой сон состоит из 4—6 волнообразных циклов, каждый из которых длится около 90 минут.

При медленном сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердцебиения, расслабление мышц и замедленное движение глаз. По мере его углубления общее количество движений человека сводится к минимуму. Данная фаза представлена в первой половине ночи. С точки зрения физиологии во время нее происходит восстановление тела, мозг анализирует сигналы, поступающие от внутренних органов, и на их основе запускаются процессы обновления.

Быстрый сон — особое состояние организма, периодически возникающее у взрослого человека приблизительно каждые полтора часа сна и характеризующееся высокой активностью мозга на фоне полной релаксации мышечного тонуса и нерегулярностью сердечного ритма и дыхания. Именно

в этом состоянии снятся сны. С точки зрения физиологии предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, ее обмен между сознанием и подсознанием.

Анаболическая теория рассматривает сон как восстановительный процесс, когда после усиленных катаболических затрат во время активной деятельности возобновляются энергетические запасы мозга и организма в целом. В пользу этих хорошо согласующихся с накопленным каждым человеком индивидуальным опытом представлений (вечерняя усталость и утреннее чувство свежести и бодрости) говорят и данные об усиленном протекании во сне биохимических реакций (синтез белков и РНК, усиленная секреция соматотропного гормона). Наряду с анаболической теорией большое распространение получили и информационно-психологические концепции назначения сна. Предполагается, что его основная функция — переработка поступившей в мозг в период бодрствования информации и включение ее в механизмы памяти. Наряду с этим осуществляется стабилизация эмоциональной сферы, что позволяет рассматривать сон как важный механизм психологической защиты организма человека.

В 73-80-е гг. XX в. ученые установили, что сон влияет на продолжительность жизни. Во время его увеличивается количество дофамина в мозге, способствующего выработке соматотропина — гормона роста, обеспечивающего рост и

обновление клеток всего организма. Именно ночью активируются основные иммунные клетки Т-киллеры, уничтожающие вирусы и бактерии, что способствует резкому выздоровлению. Дефицит сна вызывает воспалительные реакции в организме. Когда человек спит, происходит интенсивный синтез коллагена, отвечающий за состояние кожи, а его дефицит проявляется в виде морщин, ломкости волос и более быстрого старения организма. Кроме того, именно в период ночного сна благодаря темноте вырабатывается 70 процентов суточной нормы мелатонина, имеющего противораковую функцию».

Получается, что в период сна наш мозг запускает процесс восстановления и обновления организма. В результате мы просыпаемся обновленными, с новыми клетками, которые образовались в нашем организме за период сна. Я думаю, можно говорить о качественно новом состоянии. И почему бы, даже опираясь на это, уже не назвать каждый новый день после нашего пробуждения днем нашего нового рождения?!

Каждый день, просыпаясь в новом дне, мы можем родиться заново и начать новую жизнь. И не важно кем вы были до этого, не важно какой год рождения указан в вашем паспорте. Каждый день вы можете начать жизнь, о которой когда-то мечтали. У каждого есть уникальная возможность начать новую жизнь в новом дне.

Далее я предлагаю вам выполнить авторскую медитатив-

ную технику «Твое новое рождение», текст которой приведен ниже (аудиофайл имеется в приложении). Можете прослушать аудиофайл или попросить прочитать вам медитативную технику близкого человека.

Авторская медитативная техника «Твое новое Рождение»

Цель: Упражнение направлено на осознание того, что теперь у женщины появился новый социальный статус «мать» (если это первый ребенок), принятие себя и прощение. Также можно использовать технику, если это второй и третий ребенок, так как появляется следующий социальный статус «мать двоих детей», «многодетная мать» и т. д.

Текст медитативной техники «Твое Рождение»:

Примите удобное для вас положение в кресле. Закройте глаза. Почувствуйте, как ваши лопатки прикасаются к спинке кресла. Постарайтесь расслабить и опустить плечи. Положите руки на подлокотники кресла, ощутите расслабление и мягкость в кистях ваших рук. Почувствуйте, как стопы ваших ног плотно прижаты к полу. Ощутите, что мышцы ваших ног расслаблены. Все ваше тело расслаблено. Ваши глаза закрыты. А теперь мы отправимся с вами в путешествие.

Представьте, что вы стоите посреди поля. Над вашей головой бескрайнее голубое небо. Солнечные лучи мягко скользят по вашему телу и создают ощущение тепла и комфорта. Вокруг вас сочная зеленая трава, множество цветов. Вдохни-

те в себя аромат свежей зелени, ощутите тонкий аромат цветов. Наслаждайтесь окружающим вас великолепием и простотой. Вы отдохнули, зарядились энергией природы и солнца. Теперь мы отправляемся в путь.

Перед вашим взором предстала узкая тропинка. Вы идете по ней с любопытством. Вам интересно куда она вас приведет. Тропинка идет через поле, а в дали вы видите сад. Вы спокойно, без суеты, приближаетесь к этому саду. В том саду вы видите множество цветущих деревьев. Вы ощущаете их тонкие, приятные ароматы. И вот вы выделяете для себя один из них, знакомый вам — аромат розы. Вы следуете за этим приятным ароматом, который приводит вас в самое сердце этого цветущего сада. Перед вашим взором предстанет невероятной красоты роза. Она такого нежного розового оттенка, который вызывает трепет в душе и желание прикоснуться к этому нежному цветку. Вы подходите ближе, продолжая вдыхать тонкий аромат цветка. Бутон еще закрыт, но такое ощущение, что еще мгновение и он откроется, чтобы одарить вас своей неземной красотой. Вы с трепетом в душе аккуратно прикасаетесь кончиками пальцев к его нежным, бархатистым лепесткам.

О, чудо! Бутон начинает медленно раскрываться, а в самом сердце бутона вы видите маленькую прекрасную девочку. Ваши руки непроизвольно тянутся к этой малышке. Она улыбается вам, в ее волосах играют лучики солнца, ее глаза светятся от счастья. Она тоже протягивает к вам свои ма-

ленькие хрупкие ручки. Вы берете ее к себе на руки. От нежной кожи малышки исходит тонкий аромат розы. Вы смотрите на нее и понимаете, что она невероятно похожа на вас в детстве. Вы крепче прижимаете ее к себе и ощущаете любовь, нежность и теплоту.

Малышка, улыбаясь, протягивает вам свою маленькую хрупкую ручку, и вы замечаете в ее кулачке небольшой бумажный свиток. Вы разворачиваете этот свиток и видите строки, написанные вашим подчерком. Вы начинаете читать это короткое письмо: «Сегодня день моего нового рождения. Я стала (снова) мамой. Я прощаю себя за ошибки, которые совершила! Я горжусь собой! Я обещаю любить себя и заботиться о себе! Я осознаю свою ценность! Я обещаю себе быть счастливой!».

Вы заворачиваете свиток. Вы смотрите в глаза малышки и замечаете, как они начинают наполняться чистыми слезами. Вы крепче прижимаете ее к своему телу. Теперь вы еще сильнее ощущаете любовь к этой милой, хрупкой девочке. Вы ощущаете теплоту и любовь! Вы счастливы, что, наконец, обрели себя.

А теперь мы возвращаемся из своего путешествия. Почувствуйте стопы ваших ног, как они прижаты к полу. Почувствуйте, как ваша левая ладонь лежит на спинке кресла. Ощутите пальцы своей правой руки. Ваши веки начинают медленно открываться.

Добро пожаловать в вашу новую жизнь!

Далее будут приведены рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин, перекусы в течение дня (в соответствии с рекомендациями врача). Вечером заварите успокаивающий чай с ромашкой или мятой. Полноценный ночной сон с 22 часов (если в течение ночи сон был беспокойный, найти время для дневного сна, чтобы восстановить организм). Помните, что еда и сон — это самые первые и основные способы справиться с признаками депрессии!

Рекомендовано: В течение дня слушать любимую музыку (подпевая).

Рекомендовано: В этот день вы должны обязательно выделить как минимум полчаса для себя.

Выполнение упражнений, заданий и рекомендаций, указанных в обучающем курсе, можно расценивать, как время, выделенное для себя.

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту. Говорите как можно чаще — «Благодарю!».

Эдит Ева Эгер в своей книге «Дар: 12 ключей к внут-

ренному освобождению и обретению себя» пишет: «Жизнь — даже с ее неизбежными травмами, болью, страданиями и смертью, — это дар» [Эгер Е. Э., 2022].

Я настоятельно не рекомендую вам читать информацию и рекомендации для следующего дня. Сегодня вы получили достаточно информации, которую необходимо усвоить. Чтобы было понятно то, что я имею в виду, снова сделаю небольшое отступление.

Я помню, как однажды запланировала на один день для нас с Наэлем посещение Третьяковской галереи и балета «Легенда о любви» в Большом театре. Я с нетерпением ждала наступление этих двух событий, потому что ранее ни разу не была ни в Третьяковской галерее, ни в Большом театре. Я купила билеты, а Наэль сказал мне одну очень мудрую вещь: «Ты не сможешь до конца прочувствовать и насладиться эмоциями, полученными от просмотра прекрасных картин, их заместят другие. Очень много впечатлений для одного дня». И теперь я с ним абсолютно согласна. Не стоит никуда спешить, нужно до конца насладиться увиденным, прожить полученные эмоции... И это относится не только к сложившейся ситуации. Это правило относится ко всему.

ДЕНЬ 2. МАТЕРИНСТВО

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Сегодня вам будет предложено упражнение «Материнство», для выполнения которого потребуются метафорические ассоциативные карты (МАК). Если у вас нет МАК, то я вам предложу альтернативный вариант выполнения упражнения.

Упражнение «Материнство»

Цель: Упражнение для осмысления образа матери, преодоления страхов, связанных с материнством, когда женщины терзают вопросы: «Хорошая ли я мать? Хорошей ли матерью я буду?». Развитие способности преодолевать воображаемые препятствия, осознание собственных ресурсов, формирование позитивных установок на материнство.

Инструкция:

Можно использовать любые «женские» МАК с более или менее глубокой архитепической символикой, а также колоды ахитепического типа: «SAGA», «MYTHOS», плюс карты-рамки со словами из колоды «ОН» [Ингерлейб М., 2021].

1. Выберите открытым способом карту, которая соответствует представлению о материнстве. Ответьте на вопросы: «Какие чувства вызывает эта карта? Что на ней изображено? Что сейчас чувствует женщина, изображенная на карте? Что ее радует? Что ее огорчает? Каково ее самое большое желание? Какая она мать? Почему?».

2. Выберите открытым способом карту с образом вашего ребенка. Ответьте на вопросы: «Почему вы выбрали именно эту карту? Что на ней для вас самое важное? Что вы чувствуете, когда смотрите на эту карту? Что вы видите на этой карте? Каким (счастливым, несчастным, радостным, грустным и т.д.) вы видите своего ребенка на этой карте? А что еще вы могли бы рассказать об этом ребенке?».

3. Выберите из большой колоды «ОН» (рамки со словами) 3—5 карт со словами, которые могут описывать взаимодействие матери и ребенка, ее страхи и другие препятствия. Например, «страх» («Я боюсь взять его на руки, он такой маленький и хрупкий!»), «приспособиться» («Я знаю, что мне придется приспособливаться к его потребностям, и меня это пугает!»), «ждать» («Я все время жду, что произойдет что-то страшное: он заболит, упадет и т.п.!»).

Необходимо подобрать к каждой рамке карту, соответствующую этому описанию, и поразмышлять над картами.

4. Выбрать «вслепую» на каждую рамку из колоды карту, которая будет обозначать ресурс, используемый для преодоления этого препятствия, и поразмышлять над картами.

5. Проговорите свое отношение к проявленным трудностям и способность использовать имеющиеся ресурсы.

Если у вас нет МАК, то я предлагаю вам выполнить это упражнение следующим способом:

1. Наберите в поисковой строке «Яндекс» следующие слова для запроса «женщина и материнство». Выберите во вкладке «картинки» то изображение, которое соответствует вашему представлению о материнстве. Ответьте на вопросы: «Какие чувства вызывает эта картинка? Что на ней изображено? Что сейчас чувствует женщина, изображенная на картинке? Что ее радует? Что ее огорчает? Каково ее самое большое желание? Какая она мать? Почему?».

2. Наберите в поисковой строке «Яндекс» следующие слова для запроса «ребенок, младенец». Выберите во вкладке «картинки» то изображение, которое соотносится с образом вашего ребенка. Ответьте на вопросы: «Почему вы выбрали именно эту картинку? Что на ней для вас самое важное? Что вы чувствуете, когда смотрите на эту картинку? Что вы видите на этой картинке? Каким (счастливым, несчастным, радостным, грустным и т.д.) вы видите своего ребенка на этой картинке? А что еще вы могли бы рассказать об этом ребенке?».

3. Напишите на листе бумаги 3—5 слов, которые могут описывать взаимодействие матери и ребенка, ее страхи и другие препятствия. Например, «страх» («Я боюсь взять его

на руки, он такой маленький и хрупкий!»), «приспособиться» («Я знаю, что мне придется приспособливаться к его потребностям, и меня это пугает!»), «ждать» («Я все время жду, что произойдет что-то страшное: он заболит, упадет и т.п.!»). А теперь поразмышляйте над тем с какими ситуациями (событиями) связаны слова, которые вы написали.

4. Поразмышляйте о том, какие у вас есть ресурсы для преодоления возникающих страхов и препятствий, запишите их на листе бумаги.

5. Проговорите свое отношение к проявленным трудностям и способность использовать имеющиеся ресурсы.

Далее будут приведены общие рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин, перекусы в течение дня (в соответствии с рекомендациями врача). Вечером заварите успокаивающий чай с ромашкой или мятой. Полноценный ночной сон с 22 часов (если в течение ночи сон был беспокойный, найти время для дневного сна, чтобы восстановить организм). Помните, что еда и сон — это самые первые и основные способы справиться с признаками депрессии!

Рекомендовано: В течение дня слушать любимую музыку (подпевая).

Рекомендовано: В этот день вы должны обязательно выделить как минимум полчаса для себя.

Я решила поделиться с вами одной еврейской притчей, которая называется «Счастливая мама».

Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ — готовила, стирала и кричала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью? Вышла от него задумчивая. С тех пор ее как подменили. Нет, денег в семье не прибавилось. И дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер запиралась в комнате. Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и пила чай со сладкой булочкой!

«Мама, что ты делаешь? А как же мы?», — возмущенно закричали дети.

«Ша, дети! — важно ответила она. — «Я делаю вам счастливую маму!»».

Счастливая мама — это основа для психического здоровья вашего ребенка!

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту.

ДЕНЬ 3. ОБИДА НА МАТЬ

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Сегодня вам будет предложено упражнение «Обида на мать», для выполнения которого потребуются МАК. Если у вас нет МАК, то я вам предложу альтернативный вариант выполнения упражнения.

Упражнение «Обида на мать»

Цель: В научной литературе имеются данные о том, что женщины, наиболее подверженные послеродовой депрессии, имеют затяжной детский конфликт с собственной матерью [Кравцова А. Г., Иванова М. Д., 2023]. Это упражнение направлено на то, чтобы избавиться от комплекса «обиды-вины» на собственную мать.

Инструкция:

Можно использовать любые колоды МАК, предпочтительны колоды «ОН», «COPE», «Resilio», архитепические колоды [Ингерлейб М., 2021].

1. Выберите открытым способом последовательно из колоды карты, отвечающие на следующие вопросы:

1) Какова моя обида? Как она выглядит? Как я ее чувствую?

2) Каково происхождение моей обиды? Откуда она пришла? Как она возникла? Как я ее осознала?

3) Что плохого приносит мне моя обида?

4) Какую выгоду я извлекаю из своей обиды?

5) Что будет со мной, если я избавлюсь от обиды?

6) Что будет со мной, если я не избавлюсь от обиды?

Необходимо выложить карты в ряд, и поразмышлять над каждой из карт.

2. Далее необходимо выбрать карту, отвечающую на вопрос: «Как я буду себя чувствовать, когда избавлюсь от обиды?». Положите ее над картой под номером пять («Что будет со мной, если я избавлюсь от обиды?») и обсудите.

3. Выберете «вслепую» две карты — ресурсы для избавления от обиды и положите их над предыдущей картой. Далее последовательно откройте и поразмышляйте над картами.

4. Подведите общие итоги и запишите выводы.

Если у вас нет МАК, то я предлагаю вам выполнить это упражнение следующим способом:

1. Возьмите лист бумаги и напишите ответы на следующие вопросы, записывая первые мысли, приходящие в голову:

1) Какова моя обида? Как она выглядит? Как я ее чувствую?

2) Каково происхождение моей обиды? Откуда она при-

шла? Как она возникла? Как я ее осознала?

3) Что плохого приносит мне моя обида?

4) Какую выгоду я извлекаю из своей обиды?

5) Что будет со мной, если я избавлюсь от обиды?

6) Что будет со мной, если я не избавлюсь от обиды?

2. Далее рядом с ответом на пятый вопрос («Что будет со мной, если я избавлюсь от обиды?») необходимо представить и написать: «Как я буду себя чувствовать, когда избавлюсь от обиды?». Поразмышляйте над своими ответами.

3. Поразмышляйте о том, какие у вас есть ресурсы для избавления от обиды, запишите их на листе бумаге.

4. Подведите общие итоги и запишите выводы.

Далее будут приведены общие рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин, перекусы в течение дня (в соответствии с рекомендациями врача). Вечером заварите успокаивающий чай с ромашкой или мятой. Полноценный ночной сон с 22 часов (если в течение ночи сон был беспокойный, найти время для дневного сна, чтобы восстановить организм). Помните, что еда и сон — это самые первые и основные способы справиться с признаками депрессии!

Рекомендовано: В течение дня слушать любимую музыку (подпевая).

Рекомендовано: В этот день вы должны

обязательно выделить как минимум полчаса для себя.

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту.

ДЕНЬ 4. МНОГОГРАННИКИ

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Сегодня вам будет предложено выполнить упражнение, которое было взято мной из обучающего курса «Работа с нозетическим блоком в когнитивно-поведенческом подходе» кандидата психологических наук, руководителя центра научно-практической психологии «Анима» Зеляниной Анны Николаевны. Этот обучающий курс я проходила лично в 2022 году.

Упражнение «Кто я? Какая я? Чего мои „Я“ хотят?»

Цель: Упражнение для осознания того, что женщина на этом этапе жизни, кроме новой социальной роли матери, имеет множество других социальных ролей, каждая из которых имеет свои потребности, требующие удовлетворения.

Инструкция:

Напишите список из своих ролей (я мать, я жена, я дочь, я друг и так далее). Количество не ограничено. Далее дайте характеристику каждой вашей роли (не менее трех характеристик: это может быть прилагательное, существительное,

глагол, метафора и т.д.). Далее ответьте для себя на вопрос: «Чего хочет каждая моя роль?». Поразмышляйте и подведите итоги.

Я предлагаю вам, глядя на ваши записи, написать на листе бумаги «Я — многогранна». Осознайте насколько вы многогранны! Запомните, что вы не только мама! У вас есть множество других социальных ролей, каждая из которых имеет свои потребности, требующие удовлетворения.

Далее будут приведены общие рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин, перекусы в течение дня (в соответствии с рекомендациями врача). Вечером заварите успокаивающий чай с ромашкой или мятой. Полноценный ночной сон с 22 часов (если в течение ночи сон был беспокойный, найти время для дневного сна, чтобы восстановить организм). Помните, что еда и сон — это самые первые и основные способы справиться с признаками депрессии!

Рекомендовано: В течение дня слушать любимую музыку (подпевая).

Рекомендовано: В этот день вы должны обязательно выделить как минимум полчаса для себя.

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно

поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту.

ДЕНЬ 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Сегодня мы с вами поговорим о любви к себе.

Эдит Ева Эгер (практикующий психолог, пережившая Холокост, специалист по посттравматическому стрессовому расстройству) в своей книге «Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя» пишет: «Если вы полюбите себя, то постепенно начнет исчезать пустота из вашего сердца. Это пойдет на пользу и вашему будущему ребенку. Если он будет видеть, что вы никогда не предадите себя, ему будет понятно, что вы никогда не предадите и его. Любовь к себе — единственная основа, на которой держится наша цельная, здоровая и счастливая личность» [Эгер Е. Э., 2022].

В проведенном мной (и моими коллегами) исследовании была произведена оценка эффективности персонифицированного психологического сопровождения женщин с признаками послеродовой депрессии на основе изучения их опыта участия. Можно говорить об эффективности персонифицированного психологического сопровождения, так как именно полученный феномен «любовь к себе», а также са-

морализация помогли женщинам справиться с депрессией и развить чувство материнства [Наэль-Прупес М. В., 2024].

Далее я дам вам рекомендацию, которую нужно будет выполнять ежедневно.

Каждый день перед зеркалом (утром и вечером), когда чистим зубы, говорим своему отражению: «Я тебя люблю! Я осознаю твою ценность! Я обещаю заботиться о тебе! Я обещаю тебя беречь!».

Если вам ближе следующий вариант произнесения утверждений, то можете остановиться на нем: «Я себя люблю! Я осознаю свою ценность! Я обещаю заботиться о себе! Я обещаю себя беречь!».

Вы можете приклеить на зеркало стикер, чтобы не забывать произносить эти утверждения.

Чтобы развить любовь к себе, я предлагаю вам сегодня поработать с вашим внутренним ребенком. Внутренний ребенок — это образ, который живет в психике (душе) взрослого человека. Этот образ — точная копия человека в детстве.

Кому-то родители дают достаточно любви и занимают разумную позицию в вопросах воспитания. А бывает, что родители внушают малышу мысль о его никчемности, несостоятельности, ненужности. У первых формируется установка — «я хороший, а мир безопасный», у вторых — «я плохой, мир опасен». Первые умеют доверять людям, ценят и любят себя. Вторые не принимают себя и не доверяют другим лю-

дям.

Ребенок живет внутри каждого человека. Он отвечает за наши «хочу», открытость и непосредственность, искренность, эмоциональность. Вспомните, как ведут себя дети. Они свободны от социальных масок. Дети умеют радоваться просто так, прямо высказывать свои мысли. Они свободны в самовыражении.

Постепенно под влиянием воспитания ребенок привыкает следовать социальным нормам, ограничивать свои желания, подавлять эмоции. Иногда из-за травм, тяжелого детства человек вырастает подавленным и грустным. Он не умеет радоваться, выражать свои эмоции, любить, быть открытым.

Может травмировать следующее поведение родителей: холодность и отдаленность родителей, других значимых взрослых; систематическое нарушение личных границ (физическое и эмоциональное насилие); систематические наказания и подавление, запрет на выражение мнения и эмоций; иррациональные критика и оскорбления, особенно прилюдные; перенос ответственности на ребенка, вымещение своей боли на нем.

Таким образом, к травматизации приводят физические, психологические и эмоциональные травмы. С годами часть потрясений уходит на уровень подсознания и как бы забывается, но все равно продолжает влиять на человека. Внутренний ребенок остается травмированным. Взрослый при этом может быть уверен, что в его детстве не было ниче-

го плохого, но по некоторым признакам можно определить травматизацию: заниженная самооценка; дефицит самоуважения и неразвитое чувство самоценности; неспособность позаботиться о себе; неуверенность в себе; многочисленные страхи; равнодушное отношение к своему здоровью и телу, систематическое подавление потребностей и желаний, привычка приносить себя в жертву; нелюбовь и недоверие к себе; проблемы в коммуникативной сфере, частые конфликты, неспособность построить близкие, доверительные отношения; размытые, слишком широкие или слишком узкие личные границы, неспособность обозначить их и защитить; многочисленные внутриличностные конфликты; чувство потерянности («не знаю, чего хочу», «не знаю, кем мне быть», «не знаю, на что я способен»); принятие на себя чужой ответственности, привычка всех спасать, всем помогать или перенос своей ответственности на других людей; склонность к зависимостям, в том числе к зависимым отношениям.

Человек с травмированным внутренним ребенком чувствует себя несчастным. У него не ладится личная жизнь, возникают проблемы в трудовой сфере. Он постоянно недоволен собой, часто попадает в неприятные ситуации, много разочаровывается и страдает. У него не получается изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Внутреннего ребенка можно исцелить, но без самопринятия и любви к себе не может быть исцеления.

Любить себя — это значит слышать и удовлетворять свои

потребности и желания, заботиться о себе, ценить и уважать себя. Чтобы полюбить внутреннего ребенка, нужно разобраться в себе. Полное исцеление внутреннего ребенка невозможно без проработки психотравм. Во взрослой жизни вы не зависите от мамы и папы, вы имеете полное право наконец-то заявить о себе и начать жить ради себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.