

STRES SOLO RODIČŮ

Dnes se zmíním o „single“ rodičích jako o skupině, která je významně ohrožená stresem. Většinu tvoří svobodné matky. Ženy nesoucí samy všechny starosti i radosti se v určitých ohledech liší od mužů ve stejné situaci. Z některých sociologických studií vyplývá, že se mnohem více potýkají se společenskou stigmatizací typu: „...ta to nezvládla, ...chlapa si neudržela, ...neuměla si vybrat, ...vybrala si špatně, je vadná, neschopná...“.

Stigmatizace

Tato stigmatizace nebývá přímo vyřčená. Tzn., že svobodná matka zpravidla takové výroky neslyší od svých blízkých nebo okolí. Ale je jí to naznačováno neverbálně, nepřímo. V psychoterapii se dostáváme pod povrch a často u takových žen docházíme k objevu, že přesně s takovými odsuzujícími postoji se podvědomě vyrovnávají. Někdy vnímají ze strany některých svých příbuzných neochotu pomoci jim a určitou nadřazenost. Svobodné (opuštěné) matky cítí, že nemají zastání. Mnohdy čelí i velkým pocitům viny.



PhDr. Eva Růžičková, psycholožka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:
www.psychologickapecce.cz



Vina

Vina ženy blokuje od schopnosti požádat o efektivní pomoc. Cítí-li se člověk dlouhodobě vinen, má pocit, že vše si nadrobil sám a musí si vše tedy sám vyřešit. Tento nebezpečný postoj („Vše dokážu sama.“) vede k jednání, které svobodnou matku izoluje od pomoci okolí i od rodinných příslušníků, kteří nakonec mohou mít i pocit, že ona si přece poradí, je silná, tudíž se nemusíme angažovat.

Vyčerpání

Svobodné matky v takové situaci mohou považovat svou případnou žádost o pomoc za své selhání až hanbu. Díky tomu zůstávají dlouho samy. Čelí existenčnímu stresu, který je vyčerpává (fyzicky, emocionálně, finančně), nicméně na nich nikdo z blízkých nemusí nic takového pozorovat. Žena se dostává do situace, kdy nemá už z čeho brát. Dříve nebo později onemocní, jelikož jí dlouhodobě chybí odpočinek.

Častou formou vyčerpání bývá celkově oslabená imunita. Oslabená imunita je bránou pro opakované

banální infekty, ale i vážné choroby.

Nemoc

Výše popisované schéma viny a následného vyčerpání přispělo i ke vzniku onemocnění roztroušenou sklerózou mozkomíšní u jedné klientky v mé péči.

S partnerem se rozešla brzy po porodu. Za svým rozhodnutím si stála, ale vůči dítěti se cítila vinna. Proto si vnitřně slíbila, že bude dokonalou matkou, aby mu vše vynahradila. Chtěla dostat velmi vysokým nárokům, které na sebe kladla. Přepřacovávala se. Dostala se do začarovaného kruhu viny. Když byla se synem, vyčítala si, že by měla více pracovat. Když pracovala, štválo ji, že zanedbává dítě. Nedovolila si odpočinek. Ze zásady nechtěla obtěžovat okolí a žádonit o pomoc.

Po pěti letech tohoto scénáře ji zaskočily potíže se zrakem a neurčité bolesti a brnění rukou. Návštěvu lékaře ještě nějaký čas odkládala, nakonec se na neurologii dozvěděla, že trpí autoimunitním zánětlivým onemocněním.

Psychoterapie jí efektivně pomáhá k rozbití patologického postoje: „Všechno musím urvat sama.“ Učí se efektivně žádat o pomoc bez pocitů viny, oceňovat své silné stránky a lepšímu time-managementu. Postupně se odvažuje od života žádat a brát si více radosti a klidu.

Inspirace léčebných postojů a cvičení pro stresované:

- Opouštím domnělou vinu, zbavuji se jí.
- Já mám právo říct si o pomoc.
- Dovoluju si zažívat klid a radost.
- Mohu se spolehnout na svůj úsudek, um, ...
- Otevírám se pomoci z okolí.
- Dnes (právě teď) pro sebe můžu udělat...
- Mé sebevědomí posiluje ...

