



## רגישות יתר ופגיעות

הטלטלה הפיזית שעוברת אישה במהלך שבועות היריון אינה פחותה מהטלטלה הרגשית שהיא עוברת. ושוב, ניתן להאשים בכך את ההורמונים - הם אלה האחראים לשינויים במצב הרוח. בתוך כך מלבד הנטייה לפרוץ בבכי על דברים פעוטים, הרי שיש גם לציין בתוך המולת הרגשות של ההיריון את הנטייה לרגישות יתר ולפגיעות.

- [הדפסה](#)

- [שיתוף](#)

אמרו לך משהו עצוב, הרגיזו אותך, התעצבנת על משהו...ומיד מעיין הדמעות פורץ ואת בוכה כאילו קבלת בשורת איוב. את מתפלאת על עצמך, שהרי מעולם לא החשבת עצמך בכינית באופן מיוחד. לעיתים הדבר אף עלול להיות מביך, שהרי את עובדת עם אותם אנשים כבר שנים ומעולם לא צפו בך במצב כזה. לעיתים רגישות יתר ובכי עלולים להתפרש כחולשה, וזהו הדבר האחרון בו את מעוניינת...

ניתן לנסות ולהשתלט על הנטייה לרגישות יתר ופגיעות, אך לא ייתכן להחניק השפעתם של אותם הורמונים לחלוטין. ולכן, אם תהיי מודעת למצב הגופני, תתרגשי מכך פחות ואף תוכלי ליידע את סובביך כי האשמה אינה כליל בך. דיבור על אותו הנושא בחיוך ובהומור יתרמו רבות לך, לבן זוגך, לחבריך בעבודה ובכלל. הרגשת המבוכה שעלולה להתלוות לתגובותיך הרגשיות המוגזמות תגוע מאליה, מאחר שהזהרת מראש שאת מצויה בתקופה "מסוכנת".

מצב של היריון יוצר הרגשת אמפטיה אצל מרבית האנשים, ולכן מרבית האנשים יבינו את רגישותך בוודאי.

מצד שני, אם את מרגישה שנושאים מסוימים או עבודה מסוימת גורמים לך אי נוחות ונטייה להתפרצויות, תוכלי לנסות ולהימנע מלעשותם, או לפחות לבקש זאת.

אבל חשוב לזכור: היריון הוא מצב טבעי ואת ההורמונים לא ניתן להאשים בהכול. כדאי לספור עד עשר לפני שמתפרצים על אדם זה או אחר, או לפני שמטיחים דברים בלתי הגיוניים. הריוןך הוא מאורע משמח ומשובב נפש, אך הוא עדיין אינו תירוץ להתנהגות חסרת מעצורים. מומלץ מאוד לחשוב לפני מעשה.

[קראו עוד](#)