



רגישות יתר ופגיעות

הריון ולידה

מאמר

הטלטלה הפיזית שעוברת אישה במהלך שבועות הריון 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 ההריון את הנטייה לרגישות יתר ולפגיעות.

אמרו לך משהו עצוב, הרגוזו אותך, התעצבנת על משהו...ומיד מעיין הדמעות פורץ ואת בוכה כאילו קבלת בשורת איוב. את מתפלאת על עצמך, שהרי מעולם לא החשבת עצמך בכיינית 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 סובבייך כי האשמה אינה כליל בך. דיבור על אותו הנושא בחיוך ובהומור יתרמו רבות לך, לבן זוגך, לחבריך בעבודה ובכלל. הרגשת המבוכה שעלולה להתלוות לתגובותייך הרגשיות המוגזמות תגווע 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.