

ÁGENGAR HUGSANIR UM AÐ SKAÐA UNGBARNIÐ MITT

Þýtt með leyfi Perinatal Anxiety Research Lab



VIÐ ERUM STÖÐUGT AÐ HUGSA UM EITTHVAÐ



SUMAR HUGSANIR
VELJUM VIÐ AÐ HAFA



SUMAR HUGSANIR KOMA BARA
SKYNDILEGA UPP Í HUGA OKKAR

● HUGSANIR OKKAR GETA VERIÐ... ●



MYNDIR



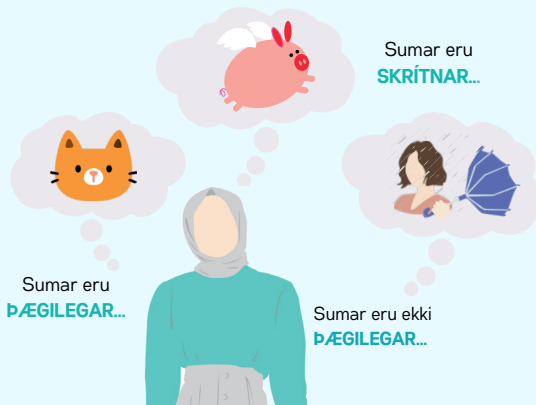
ORÐ



HVATIR

HUGSANIR OKKAR ERU ALLSKONAR

H U G S A N I R



HVAÐ MED ÞÆR SEM MÉR FINNST ÓÞÆGILEGAR?

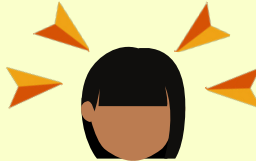


Sumar hugsanir okkar eru **ópægivegar** og við viljum ekki hafa þær!



Þær geta snúist um allt mögulegt sem okkur finnst **ópægivegt** eða veldur okkur **uppnámi**

HUGSUN SEM KEMUR SKYNDILEGA UPP Í HUGA ÞINN ÞEGAR ÞÚ VILT ÞAÐ EKKI KALLAST **ÁGENG HUGSUN**



Hvaða hugsun sem er getur verið **ágenng** ef hún kemur upp í huga okkar þegar við viljum það ekki!

AF HVERJU HUGSA ÉG HUGSANIR SEM ÉG VIL EKKI HAFNA?

Við erum líklegri til að hugsa um hluti sem við erum **upptekin** af....

Uppþrengjandi hugsanir eru **algengari** þegar við erum undir **álagi**



TEK ÉG EFTIR ÖLLUM ÁGENGU HUGSUNUM MÍNUM?

NEIBBI!

Hugsanir sem ég hunsa:

- ➖ Hugsunin er frekar **LEIDINLEG**
- ➖ Hugsunin á ekki við um **MIG**
- ➖ Hugsunin er þægileg en **SKIPTIR MIG LITLU MÁLI**
- ➖ Hugsunin snýr að því sem er að gerast í **KRINGUM MIG**



Hugsanir sem ég veiti athygli:

- ✓ Hugsunin kemur mér í **UPPNÁM**
- ✓ Hugsunin segir eitthvað um **MIG**
- ✓ Hugsunin lætur mig halda að ég sé **SLÆM MANNESKJA**
- ✓ Hugsunin snýr að einhverju sem **GÆTI GERST Í ALVÖRUNNI!**

AF HVERJU ERU SUMAR ÁGENGAR HUGSANIR Í MÓTSÖGN VIÐ ÞAÐ SEM ÉG VIL?

Við erum líklegri til að taka eftir hugsunum um hluti sem við viljum ekki að gerist!



Hvað ef barnið mitt veikist?



Segja nafn fyrirverandi maka á viðkvæmri stundu



Blóta í samtali við yfirmann

HVER UPPLIFIR HVÆÐA HUGSANIR?



HVÆÐ MED NÝJAR MÆÐUR?



Nýjar mæður hugsa **MIKIÐ** um hvort barn þeirra sé í einhverri hættu

OG...
Nýjar mæður upplifa **ÓVELKOMNAR**
ÁGENGAR hugsanir um barnið sitt



FLESTAR NÝJAR MÆÐUR FÁ HUGSANIR UM AÐ BARNIÐ ÞEIRRA VERÐI FYRIR SKAÐA

SKAÐI VEGNA ÓHAPPS

SKAÐI VEGNA ÁSETNINGS

Hvað ef ég missi barnið mitt?

Hvað ef barnið mitt kafnar í svefni?

Ég gæti stungið gat á mjúka blettinn á höfði barnsins mins

Ég gæti kastað barninu mínu fram af svölunum

Hvað ef ég missi barnið mitt?

Hvað ef ég verð annars hugar og þak drukkinn í baðinu?

Ég gæti stungið barnið mitt með eldhannif



HVERSU ALGENGT ER AÐ NÝJAR MÆÐUR FÁI HUGSANIR UM AÐ EITTHVAÐ SLÆMT KOMI FYRIR BARNIÐ ÞEIRRA?



100%

nýrra mæðra greina frá **óvelkomnum, ágengum** hugsunum um að skaða barnið sitt
ÓVART



50%

nýrra mæðra greina frá **óvelkomnum, ágengum** hugsunum um að skaða barnið sitt
VILJANDI



AF HVERJU FÁ FORELDRAR SLÍKAR HUGSANIR?



Við vitum ekki nákvæmlega af hverju, en líklega tengist það þróun okkar



Fólk hefur líklega þróað með sér að vera sérstaklega á varðbergi fyrir hættu þegar þau verða foreldrar



Hugsanir um hættu hjálpa okkur að vera á varðbergi

FÁ FEÐUR LÍKA ÞESSAR HUGSANIR?

Í samanburði við mæður, þá upplifa feður...



Þessar hugsanir sjaldnar



Minna uppnám vegna þessara hugsana



Frekar erfiðleika með að deila þessum hugsunum með öðrum

FORELDRAR LÁTA EKKI UNÐAN ÓVELKOMNUM, ÁGENGUM HUGSUNUM, HUGARMYNDUM EÐA HVÖTUM.

Það er ekkert sem bendir til þess að mæður láti undan þeim **ÓVELKOMNU, ÁGENGUM HUGSUNUM, HUGARMYNDUM** eða **HVÖTUM** sem þær upplifa -
að meðtöldum ofbeldisfullu hugsunum!



Þessi móðir fær hugsanir um að skaða barnið sitt
VILJANDI



Mamman til vinstri er engu líklegri til að skaða barnið sitt en mamman til hægri



Þessi móðir fær hugsanir um að skaða barnið sitt
ÓVART

HEFUR ÞÚ ÁHYGGJUR AF ÞVÍ AÐ ÉG MUNI SKAÐA BARNIÐ MITT?



Ég fæ **óvelkomnar, ágengar** hugsanir um að skaða barnið mitt

Nei!



Ég er hrædd um að ég muni láta undan þessum **óvelkomnu, ágengu** hugsunum um barnið mitt

Nei!



Ég er með þráhyggju-árátturöskun og þráhyggjan mín snýst um að ég skaði barnið mitt

Nei!

ER EÐLILEGT AÐ ÞESSAR HUGSANIR VALDI MÉR UPPNÁMI?



Hugsanir um að skaða barnið sitt geta valdið miklu uppnámi og vanlíðan



Óvelkomnar, ágengar hugsanir um að skaða barnið sitt viljandi valda almennt mestu uppnámi

EN HVERNIG STENDUR ÞÁ Á ÞVÍ AÐ SUMAR MÆÐUR SKAÐA BÖRNIN SÍN?

Jafnvel þó það sé **MJÖG SJALDGÆFT** skaða sumar mæður börnin sín.



Þegar ný móðir skaðar barnið sitt er það vanalega vegna þess að hún er að takast á við alvarlegan geðrænan vanda eða hún er mjög einangruð og skortir stuðning frá öðrum.

Ef þú ert að takast á við geðrænan vanda eða glímir við aðra erfiðleika (jafnvel ef þú telur þig ekki eiga í hættu á að skaða barnið þitt) getur verið mjög hjálplegt að ræða við einhvern um hvað þú ert að ganga í gegnum.

EF ÞÚ TÚLKAR ÞÁ **STAÐREYND** AÐ ÞÚ FÁIR ÞESSAR HUGSANIR, EÐA FINNST AÐ **INNIHALD** ÞEIRRA ÞÝÐI AÐ ÞÚ SÉRT.

KLIKKUÐ

**HÆTTULEG
BARNINU
ÞÍNU**

**SLÆM
MANNESKJA**

...geta þessar óvelkomnu, ágengur hugsanir þínar valdið mikilli vanlíðan og haldið áfram að birtast

Slíkar upplifanir geta verið hluti af vandamáli sem kallast þráhyggju-árátturöskun



HVAD ER ÞRÁHYGGJU-ÁRÁTTURÖSKUN?

ÞRÁHYGGJU-ÁRÁTTURÖSKUN ER KVÍÐARÖSKUN SEM INNIHELDUR TVÖ MEGINÞÆTTI.



ÞRÁHYGGJU

Endurteknar, óvelkomnar og ágengar hugsanir sem valda oft uppnámi



ÁRÁTTUR

Hlutir sem þú gerir aftur og aftur til að reyna draga úr vanlíðan sem fylgir þráhyggjunni



ÁRÁTTUR

Athugun: Athuga hvort barnið mitt andi

Hughreysting: Spyrja maka endurtekið hvort hann telji barnið vera heilbriggt

Þvottur: Þvo barnadótið aftur og aftur til að vera viss um að það sé hreint

ÞRÁHYGGJA

Hugarmynd: Sé fyrir mér að ég stigi á barnið mitt

Hugsun: Hvað ef ég hrindi barninu mínu

Hvöt: Að öskra á barnið mitt



HVAÐ VITUM VIÐ UM ÞRÁHYGGJU-ÁRÁTTURÖSKUN Á MEÐGÖNGU OG EFTIR FÆÐINGU?



Þráhyggju-
árátturöskun
virðist algengust
á tímabilinu eftir
fæðingu



Þráhyggju-
árátturöskun er
algengari á
meðgöngu og
eftir fæðingu



Þráhyggjan á
þessu tímabili
snýst oft um
ungbarnið



Þráhyggjan um
að barnið
skaðist er
algeng



17%

af konum á
meðgöngu og eftir
fæðingu munu
upplifa þráhyggju-
árátturöskun

HVERNIG VEIT ÉG HVORT ÉG SÉ MEÐ ÞRÁHYGGJU-ÁRÁTTURÖSKUN?



1

ÞRÁHYGGJA og **ÁRÁTTUR** taka yfir klukkustund á dag



2

Þráhyggju-áráttu einkennin valda þér miklu uppnámi og vanlíðan



3

Þráhyggju-árátturöskun trufur þitt daglega líf

Þráhyggjan og árátturnar trufu



Samskipti við aðra



Umönnun barnsins þíns



Starf þitt



Dagleg verkefni

HVAÐ GET ÉG GERT EF ÉG ER MEÐ ÞRÁHYGGJU-ÁRÁTTURÖSKUN?



Hugræn atferlismeðferð (HAM) er árangursríkasta meðferðin við þráhyggju-árátturöskun



Sýnt hefur verið fram á **gagnsemi HAM** við þráhyggju-árátturöskun á meðgöngu og eftir fæðingu



Algennt er að **sálfræðingur** veiti HAM



Í HAM er athygli beint að því á hvernig þú **túlkar** þráhyggju þína og hvernig þú **bregst við** henni



MUN ÉG NÁ BATA, EÐA MUN ÉG ALLTAF HAFA ÞESSAR HUGSANIR?

Hjá flestum nýjum foreldrum dvína þessar hugsanir með tímanum.

Að verða foreldri, sérstaklega í fyrsta sinn, getur **valdið streitu** og það er eðlilegt að það taki einhvern tíma að aðlagast foreldrahlutverkinu.

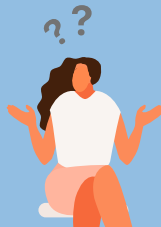
Allir nýir foreldrar aðlagast nýju umönnunarhlutverki en það getur tekið mislangan tíma. Þegar það gerist verður þú öruggari með foreldrahlutverkið og að annast barnið þitt.



AF HVERJU SAGÐI ENGINN MÉR FRÁ ÞESSU VANDAMÁLI?



Einhver hefði átt að segja þér - í alvöru!



Vandamálið er að flest fólk veit lítið um þráhyggju-árátturöskun.



Allir ættu að vita af þessu!

HÖFUNDAR



Dr. Nichole Fairbrother

Director of the Perinatal Anxiety Research Lab,
Registered Psychologist and Clinical Associate Professor
Department of Psychology
University of British Columbia



Dr. Alissa Antle

Professor and Director of Tangible Embodied and
Child Interaction (TECI) Research Lab,
School of Interactive Arts & Technology
Simon Fraser University, Royal Society of Canada
College of New Scholars, Distinguished Researcher
Faculty of Communication Art & Technology



Dr. Jon Abramowitz

Professor of Psychology,
Clinical Psychology Program,
University of North Carolina at Chapel Hill
Clinical Psychologist



Dr. Fiona Challacombe

Clinical Psychologist
NIHR Clinical Lecturer, Kings College London
South London & Maudsley NHS Trust



Maria Bavetta

Patient Partner & Co-founder
Maternal OCD



Diana Wilson

Patient Partner & Co-founder
Maternal OCD



Cora Keeney

Manager, Perinatal Anxiety
Research Lab (PARLab)
University of British Columbia



Laura Hernandez

Infographic designer

UBC PERINATAL ANXIETY LAB



www.instagram.com/parlab.med/



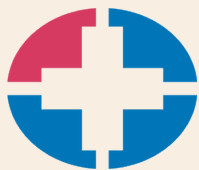
www.twitter.com/par_lab



www.facebook.com/ubcPARlab



www.parlab.med.ubc.ca



LANDSPÍTALI

Íslensk þýðing:

Sálfræðingar þunglyndis- og kvíðateymis Landspítala
með leyfi UBC Perinatal Anxiety Lab.

Ábyrgðarmaður: Yfirsálfræðingur Landspítala

Gæðaskjalsnúmer: LSH-1112

Apríl 2024

Yfirlesið af Miðstöð sjúklingafræðslu