

Pregledni znanstveni članek / Review article

POPORODNO OBDOBJE: STRES IN STARŠEVSTVO

POSTNATAL PERIOD: STRESS AND PARENTHOOD

Metka Skubic, Karin Komerički, Ana Polona Mivšek

Ključne besede: stres, povezovalno starševstvo, poporodno obdobje, v družino usmerjena skrb, babica

Key words: stress, attachment parenthood, postnatal period, family-oriented care, midwife

IZVLEČEK

Izhodišča: Stres je pomembna stalnica v človeškem življenju, vsakodnevno je prisoten in vpliva na življenje ljudi. Lahko jih spodbuja v njihovi aktivnosti, v prekomerni pojavnosti pa je lahko vir psihičnih in fizičnih obolenj. Poporodno obdobje je čas velikih sprememb, ki so za žensko in partnerja lahko še posebej stresne. Namen prispevka je ugotoviti, kako stres vpliva na starše in posledično na njihove otroke ter kakšna je vloga babice pri preprečevanju stresa med mladimi družinami.

Metode: Uporabljena je deskriptivna metoda dela s pregledom literature. Literatura je bila pregledana in kritično izbrana glede na primernost vsebine in letnico objave.

Diskusija in zaključki: Vsi ljudje doživljajo stres. Le-ta ni vedno negativen – brez njega življenje ne bi bilo mogoče, saj spodbuja k aktivnosti. Toda ko pa stres preseže določen prag, ima na človeka lahko negativen vpliv. Da ga posameznik dojame kot negativnega, pomeni, da stres presega njegovo zmožnost tolerance. Vplivi stresa so odvisni tudi od same lastnosti stresorja, osebnosti človeka in podpore okolice. Stres ima vpliv na posameznika, v obdobju starševstva pa se njegove posledice zrcalijo tudi na otroku. Glede na to, da je pogost stresor v poporodnem obdobju strah pred novimi odgovornostmi, ki jih prinaša starševstvo, ima lahko diplomirana babica pomembno vlogo. Kot strokovnjakinja lahko z informacijami in svetovanjem paru pomaga, da bo prehod v starševstvo lažji.

ABSTRACT

Introduction: Stress is an important part of everyday life. It is multifaceted and can stimulate a person's activity. An excessive stress, especially on a prolonged basis can, however, result in physical and psychological morbidity. Puerperium is a period of great changes that can be very stressful for a couple. The purpose of the article is to determine the impact of stress on parents and children and the role of a midwife in the prevention and alleviation of a parenting stress.

Methods: An integrated and critical review of literature was conducted in order to identify previous relevant studies on the topic by the year of publication.

Discussion and conclusions: All human beings experience stress which can have both positive and negative ramifications. The so-called eustress is the optimal level of stress which motivates an individual and gives them energy to achieve goals, to thrive and enjoy life. If the stress does not get resolved by coping and adapting it can lead to many adverse health problems. The effects of stress depend also on the characteristics of the stressor, individual's personality and environment (support from social network). Midwives can play a crucial role in preventing the stress in the postnatal period which might negatively impact the parents as well as the child. They can provide the necessary information and counselling and thus alleviate the common stressor caused by fear and anxiety of accepting new social roles, parenthood responsibilities and demands.

Uvod

Ljudje se že od nekdaj spopadajo z različnimi izzivi in pritiski iz okolja. Vse to so naravna stanja, ki človeka spodbujajo k učinkovitemu prilagajanju spremembam. Stres je psihološka in fiziološka reakcija na spremembe v okolju, ki nastane kot posledica neravnovesja med

zahtevami iz okolja in sposobnostjo posameznika, da te številčne izzive tolerira. Obvladovanje stresa je zelo pomembno za uravnoteženo, kakovostno življenje. Pomen obvladovanja stresa za kakovostno življenje se jasno odraža v okolju družine, kjer je počutje staršev izrednega pomena za otroke (Schmidt, 2003). Starševstvo

asist. Metka Skubic, dipl. bab., univ. dipl. ped., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za babištvo, e-naslov: metka.skubic@zf.uni-lj.si

Karin Komerički, dipl. bab., e-naslov: karin.komericki@gmail.com

viš. pred., mag. Ana Polona Mivšek, dipl. bab., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za babištvo, e-naslov: polona.mivsek@zf.uni-lj.si

Članek je povzetek diplomskega dela z naslovom Vpliv stresa na starševstvo, ki ga je Karin Komerički zagovarjala na Oddelku za babištvo Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani leta 2010 pod mentorstvom Ane Polone Mivšek.

je izziv, ki človeku pusti močan pečat; starša se oblikuje čustveno in duševno hkrati z otrokovim razvojem (Mihelač, 2005). Obenem stres, ki vpliva na starša, ter njuna reakcija nanj vplivata tudi na otroke; njun način soočanja s stresom pri otrocih privzga način soočanja z življenjskimi izzivi (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

V socioloških in humanističnih mislih je zelo razširjena teza, da ima porod izjemen, temeljni vpliv na življenje žensk, njihovih otrok in družin (Kent, 2003), iz tega lahko nadaljujemo, da postati mati pomeni za slabo diferencirano žensko stres in se nehote zateče k otroškemu, odvisniškemu vedenju, do točke, ko izgubi lastno identiteto. Velik del poporodne depresije pripisujejo prav navidezemu porazu v boju za razvoj lastne identitete (Kompan Erzar, 2003). Materinstvo je v slovenskem prostoru pogosto razumljeno kot poslanstvo in nasploh pomembna vrednota, pogosto pa je tudi način dokazovanja lastne vrednosti, kar daje dodatno težo in odgovornost ženski, ki sprejema novo vlogo.

Starševstvo je čudovita življenjska izkušnja, vendar tudi stresna. Tukaj niso prisotni samo stresi iz zunanjega okolja, ki jih starša doživljata vsak dan, ampak je stresno tudi starševstvo samo po sebi (Johnson, 2001). Preveliki pritiski starševske vloge prav tako lahko povzročajo stres. Vsi stresni momenti, ki vplivajo na človeka, pustijo psihološke in fizične posledice (Hauch, 2008).

Metode

Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Pregledana in kritično izbrana literatura je bila dobljena v podatkovnih bazah SpringerLink, PubMed, ScienceDirect in COBIB.SI. Ključne besede so bile: stres, starševstvo, stresor, družina, babica oz. stress, parenthood/parenting, causes of stress, family, midwife ter različne kombinacije teh besed. Literatura je bila kritično analizirana in izbrana glede na ustreznost vsebine in z upoštevanjem kriterija, da starost objavljene literature ni preseгла deset let.

Stres

V medicino je pojem stresa uvedel Selye (1936). Razumel ga je kot delovanje zunanjega agensa na organizem. Reakcija organizma je nespecifična napetost, ki se kaže v funkcionalnih in morfoloških spremembah organov. Stresno dogajanje poteka v treh fazah: alarm, odpor in izčrpanost. Stres je osrednji koncept življenjskega pogona in evolucije. Vsi živi organizmi se soočajo z grožnjami lastni homeostazi (Schneiderman et al., 2005 cit. po Žebeljan, 2009). Stres je povsem normalen in nevtralen pojav, ki je nujen za vsakodnevno prilaganje okolščinam (Mihelač, 2005). Človeški možgani so dobro opremljeni za preživetje kratkotrajnih stresnih obdobij brez negativnih posledic (Kompan Erzar, 2002). V manjših količinah stres deluje spodbudno, v večji meri pa je lahko škodljiv.

Stres ima kot univerzalni pojem množico definicij. Stres je stanje organizma pod vplivom možnih oz. dolgotrajnih doživljajev (stresorjev), na katere organizem ni pripravljen (npr. okužba, poškodba, zastrupitev, mraz, mišični napor ipd.), in za katerega je značilno nespecifično aktiviranje osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza, kar lahko omogoči prilagoditev organizma ali pa vodi v boleznin in morebitno smrt. Opredelimo ga lahko tudi kot doživetje, ki ima za posledico psihično napetost, le-ta pa za organizem ogrožajoče fiziološke procese (Švab, Rotar Pavlič, 2002). Stres torej lahko razumemo kot prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe v okolju. Gre za neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostmi za njihovo obvladovanje na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa (Looker, Gregson, 1989, cit. po Tušak, Masten, 2008). Stres je konstrukt, saj je sestavljen iz večjega števila elementov, ki v medsebojni interakciji vplivajo na posameznika. Pri stopnji vpliva imata pomembno vlogo posameznikova osebnost in vpliv okolja (Selič, 1999).

Danes je veliko, kar 60 % zaposlenih ljudi v stresu (Mihelač, 2005). Vse dalj časa trajajoče obremenitve, ki povzročajo stres in jih ne moremo rešiti, lahko predstavljajo tveganje za nastanek psihosomatskih bolezni (Hauch, 2008).

Stresorji in vrste stresa

Pojem stresor je opredelil Selye, da bi poudaril razliko med vzrokom (stresor) in posledico (stres kot stanje) (Tušak, Masten, 2008). Stresor je karkoli, kar človeku predstavlja določeno zahtevo, obremenitev ali izziv. Stresorji so dogodki ali pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožajoče ali škodljive in tako povzročijo stanje napetosti (Sarafino, 1990, cit. po Tušak, Masten, 2008). Za večino ljudi so vir stresa nove in neznane razmere, ker z njimi nimajo preteklih izkušenj, stopnja in vrsta stresa, ki ga sprožijo takšne okoliščine, pa je odvisna od človekovega dojemanja položaja (Tušak, Masten, 2008).

Najpomembnejše skupine stresorjev so kataklizmični stresorji, osebni stresorji in stresorji ozadja. Kataklizmični stresorji so nepredvidljivi dogodki (npr. potres, letalske nesreče, večje tehnološke nesreče ipd.), ki prizadenejo več ljudi hkrati. Osebni stresorji so dogodki, ki delujejo na posameznika. Stresorji ozadja so na videz majhne, zanemarljive, vendar vedno prisotne motnje okolja, ki delujejo dolgoročno (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Vsi stresorji niso škodljivi ali obremenjujoči (Žebeljan, 2009). Poznamo tri vrste stresa, in sicer: evstres, distres in nevtralni stres. Evstres je dobra vrsta stresa, ki na posameznika vpliva pozitivno. Krepi samozavest, saj se posameznik zaradi njega čuti sposobnejšega za delo. Tako je bolj motiviran, kar ugodno vpliva tudi na telesno in psihično zdravje ter počutje. Distres ima ne-

gativne učinke, za človeka je škodljiv. To je lahko neki napor, napetost, če neko delo ali težava ni bila rešena, ker posameznik ni sposoben obvladovanja težav in dela, ki ga nalaga okolje. Posameznik lahko tako zapade v dolgočasje, nezadovoljstvo in tudi bolezen. V članku je opisana predvsem ta vrsta stresa. Nevtralni stres pa je vrsta stresa, ki ne pušča posledic oz. izzveni brez opaznih učinkov, saj se je posameznik sposoben soočiti s problemi (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Vplivi in znaki stresa

Na splošno se ob fiziološki reakciji telesa na stres pospeši srčni utrip, poviša krvni tlak ter tako poveča nape-tost in sposobnost koncentracije. Pospeši se tudi dihanje in znojenje. Težava nastane, če ti občutki prevladajo, saj nam preprečijo, da bi izkoristili svoje sposobnosti reakcije, aktivnosti oz. odziva (Mihelač, 2005). Nekateri avtorji znake stresa delijo na telesne, duševne, vedenjske in emocionalne. Telesni znaki so: razbijanje srca, višji utrip, pospešeno plitvo dihanje, suha usta, prebavne motnje, bruhanje, nemir, glavoboli, pretirana ješčnost ali izguba teka ter mnogo drugih. Duševni znaki so: občutek nesposobnosti, iracionalnost, pretirana kritičnost, občutek preobremenjenosti, omahljivost, pozabljivost. Emocionalni znaki: zaskrbljenost, vznemirjenost, razdraženost, jokavost, živčnost, sumničavost, odsotnost. Vedenjski znaki: nepotrpežljivost, vzkipljivost, jeza, agresivnost, pretirano kritiziranje drugih, neuspešnost, pomanjkanje zanimanja za zunanji videz, zdravje, prehrano in spolnost (Tušak, Masten, 2008).

Vplivi stresa so od posameznika do posameznika različni. Njegov učinek je odvisen tudi od dojemanja stresne situacije, od osebnih dejavnikov, kot so samospoštovanje, samopodoba, vrednote, stališča, ter dejavnikov dogodka, ki se nanašajo na spremembo socialnih vlog (starševstvo, zamenjava službe, ločitev ipd.). Vsak posameznik ima določene vire, ki ga ščitijo pred stresom. Ti so posameznikova notranja moč, izobrazba, materialni viri, telesni viri, socialni viri in družina. Ker stres na vsakogar vpliva drugače, lahko nekemu nekaj pomeni hudo stresno obremenitev, na drugega pa sploh ne vpliva ali celo vpliva vzpodbudno. Pomembno je, kako stresni dogodek sprejmemo in se nanj odzovemo (Švab, Rotar Pavlič, 2002). Poenostavljeno je odgovor na stres odvisen od treh dejavnikov: osebne strukture posameznika, lastnosti stresorja in podpore okolice (Schneiderman et al., 2005 cit. po Žebeljan, 2009). Zaradi te pogojenosti stresnih dogodkov ne moremo kategorizirati, temveč jih obravnavamo individualno (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Stresno reakcijo v največji meri povzročijo delovanje noradrenalina, adrenalina in kortizola (Tušak, Masten, 2008). Adrenalin poveča čutilne zaznave, napne mišice in živce ter pospeši dihanje. Kortizol zagotavlja neprekinjen dotok energije v času stresa, noradrenalin pa skrbi za popuščanje napetosti in povrnitev v normal-

no stanje (Schmidt, 2003). Na delovanje stresorjev se telo odzove s povečanim izločanjem glukokortikoidov in kateholaminov. Kadar se hormoni, ki so posledica delovanja stresorjev, izločajo v telesu krajši čas, telo ščitijo in omogočijo, da se posameznik prilagodi spremenjenim razmeram (Verny, 2002). Biološka povezava med dolgotrajno izpostavljenostjo stresu in poškodbo hipokampusa so glukokortikoidi, hormoni, ki jih izloča nadledvična žleza kot del odgovora na stres. Najbolj škodljiva posledica dolgotrajnega izpostavljanja stresu je trajna oslabitev imunskega sistema, zmanjšanje odzivnosti nevronske celice in slabša celična rast ter reprodukcija (Cozolino, 2000 cit. po Kompan Erzar, 2002).

Stres torej v majhnih količinah lahko spodbuja učinkovito delo, poveča sposobnost za reševanje težav, krepi samozavest in samospoštovanje (Švab, Rotar Pavlič, 2002). Prevelike količine stresnih hormonov pa lahko oslabijo imunski sistem, škodijo lahko možganom, srcu in prebavnemu traktu (Hauch, 2008). Stres je lahko razlog za številne bolezni, kot so čirni, srčni napadi ali rak, smrti, nesreče, osebne in družinske tragedije. Če stresa ne obvladamo, je lahko ogrožena kakovost našega življenja (Mihelač, 2005).

Spoprijemanje s stresom je definirano kot proces, ki vključuje kognitivne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje oz. zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije (Folkman, Lazarus, 1980 cit. po Lamovec, 1994). Za preživetje in razvoj je nujno razviti ustrezne prilagoditvene mehanizme na različne stresorje (Schneiderman et al., 2005, cit. po Žebeljan, 2009). Učinkoviti sistemi za obvladovanje stresa nastanejo v otroštvu in vplivajo na kakovost življenja vsakega posameznika. Pri tem ima največjo vlogo vzgoja. Principe odzivanja na stres je kasneje zelo težko spremeniti. Starša ne moreta obvarovati otroka pred bolečino in težavami, lahko pa vplivata na to, kako se bo odzval nanje. Otrok potrebuje prvinski občutek varnosti, ki mu ga lahko nudita le starša, da pridobi samozavest za soočanje z življenjskimi težavami. Ob prijetnih stvareh, ki jih starša lahko nudita otroku, npr. dotikanje in masiranje, sesanje ter toplota, gibanje in zibanje, se sprošča oksitocin, ki zmanjšuje stres (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Družina in starševstvo

Družina je življenjska skupnost oseb v okviru zasebnega gospodinjstva. To je: življenjska skupnost staršev (obeh ali enega) in neporočenih otrok (oz. otrok, ki ne živijo v izvenzakonski skupnosti), ki živijo z njima oz. z enim od staršev; življenjska skupnost moškega in ženske, ki sta sklenila zakonsko zvezo; življenjska skupnost partnerjev, ki živita v zunajzakonski skupnosti (Definicije, 2010). Družina je temeljni okvir, v katerem se razvijajo odnosi. Njena moč je večja od moči posameznika, saj se v njej vsak izoblikuje in odraste na

edinstven način (Kompan Erzar, 2003). Zalokar Divjak (2000) navaja, da je družina mesto največje varnosti na svetu, mesto, kjer se najprej naučimo živeti drug z drugim in drug za drugega. Družina je pogosto (ne pa nujno) nenadomestljiv vir pomoči. V optimalnih okoliščinah posameznika ščiti in mu daje notranjo moč z izrazi ljubezni, z uresničevanjem posameznikovih želja in s potrjevanjem njegovih kvalit. Obenem je ena od pomembnih funkcij družine tudi ta, da svoje člane uči različnih spretnosti in sposobnosti za obvladovanje raznovrstnih nalog ter jim pomaga razvijati zdravo samozavest. Takšno učenje poteka tudi ob premagovanju življenjskih preizkušenj in posredno z zgledom bolj zrelih in izkušenih družinskih članov (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Najpomembnejši prostor človeškega razvoja je družina; odnos med staršema, odnos med otroki in starši. Družinski sistem je edini sistem, ki temelji na brez-pogojnosti in hkrati ohranja prožnost in plastičnost posameznih vlog (Kompan Erzar, 2002). Prihod otroka v družino pomeni velik izziv za partnerski odnos. Kompan Erzar (2003) ta prehod razlaga kot vstop nekoga (otroka), ki je čustveno zelo zahteven in povsem odvisen od svojih staršev in njihovega funkcionalnega sodelovanja. Z dnem, ko postanemo starši, postane to naš način življenja; starševstvo pa postane del osebne identitete posameznika. Starševstvo se nenehno spreminja in raste skupaj z otrokom.

Starša sta edini odsev brezpogojne ljubezni na zemlji; sta tisti osebi, ki otroka sprejemata že vse od začetka in to ne glede na spol, značaj, zdravje ipd. Starša sta edina, ki otroku nudita brezpogojno ljubezen, mu odpuščata ter ga spodbujata. Bistvo starševske vloge je skrb za otroka in pomoč. Nudita mu psihično in telesno oporo, ga podpirata pri razvoju, mu kažeta pot; vzgoja otroka ni dresura – uspeh staršev je prav v tem, da otrok postane svoja lastna stvaritev (Hendrix, Hunt, 2006).

Razvoj starševske vloge je povsem odvisen od posameznikovega razvoja v njegovi izvorni družini in njegove samopodobe. Starševstvo se najbolje razvija, če sta partnerja sposobna medsebojnega sodelovanja (Kompan Erzar, 2003). Partnerja gresta ob prehodu v starševstvo skozi različne stopnje. Prva stopnja je v obdobju nosečnosti, imenuje se stopnja oblikovanja pojma o starševstvu, kjer se bodoča starša pripravljata na starševstvo. Njune podobe o vzgoji so idealizirane. Druga stopnja se imenuje negovalna stopnja in nastopi v obdobju do dveh let otrokove starosti; razvije se navezanost med otrokom in starši, partnerja sprejmeta vlogi matere in očeta. Tretja stopnja (avtoritativna stopnja) traja do približno šestega leta starosti otroka (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004). V tretjem obdobju je nujno, da starša spoznavata lastne meje in meje otroka (Juul, 2008). Četrta, t. i. integrativna stopnja je v času šolanja do mladostništva, ko se starša privajata na osamosvajanje otroka. Peta stopnja je neodvisna stopnja, v tem obdobju starši otrokom puščajo vedno več svobode

in samostojnosti. Šesta stopnja je v znamenju odselitve prvega otroka in se imenuje odhodna stopnja (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004).

Povezovalno starševstvo je vzgojni pristop, ki nima strogo določenih pravil (Sears, Sears, 2008), a otroku daje občutek varnosti in ga psihično krepi in dolgoročno osamosvaja; naredi ga kompetentnega za življenje. Starševstvo je lahko zelo pozitivno, daje prijetne izkušnje, izpopolnjuje, zadovoljuje, nagrajuje, omogoča tudi osebnostno rast, otrok starša povezuje, njuno življenje dobi dodaten smisel. Po drugi strani pa se je potrebno zavedati tudi naporov, ki jih starševstvo prinaša (Eberl, 2006). Starša se odzivata na potrebe in čustva dojenčka, cilj česar je vzpostavitev odnosa z otrokom. Za dobro starševstvo ni pomemben samo odnos z otrokom, ampak tudi odnos med partnerjema, kajti starševstvo sloni na partnerstvu. Če sta partnerja sposobna medsebojnega sodelovanja, se bo tudi starševstvo dobro razvijalo (Kompan Erzar, 2003). Velika potreba po medsebojnem sodelovanju partnerstvo dodobra pretrese – ga okrepi, če je zgrajeno na trdnih temeljih, ali oslabi, če je osnova majava (Hendrix, Hunt, 2006).

Stresorji v družini

Večji družinski dogodki, ki povzročijo stres in pomembno vplivajo na življenje človeka, so: smrt zakonca, ločitev, zaporna kazen, smrt ožjega družinskega člana, telesna poškodba ali bolezen, poroka, odpustitev z delovnega mesta, upokojitev, zdravstvene težave drugega družinskega člana, nosečnost in prihod novega družinskega člana. Manjši stresorji so pomanjkanje časa, finančne težave ipd. Ni povsem jasno, ali je odločilna količina stresa ali pomen, ki mu ga človek pripiše (Tušak, Masten 2008). Raziskovalci (Verny, 2002) opozarjajo, da stresa ne povzročajo le veliki življenjski dogodki, temveč tudi vsakodnevni dogodki, ki se ponavljajo. Ti dogodki so lahko zelo raznovrstni, npr. napetosti na delovnem mestu, skrb za družino, finančne skrbi, vsakodnevni hrup v okolju, vožnja v prometu ipd. Gre za na videz majhne, zanamrljive, a vendar stalno prisotne probleme in (kronificirane) pogoje, ki povzročajo kronično vznemirjenje oz. stres. Če jih spregledamo in si ne prizadevamo, da bi jih odstranili ali nevtralizirali, lahko dolgoročno povzročijo dosti večjo škodo kot veliki življenjski dogodki (Selič, 1999).

Na razvoj stresa vplivajo posameznikove osebnostne lastnosti (Ručigaj, 2005), torej je odziv družin odvisen od lastnosti članov družine. Poznamo dva tipa družin, ki se med seboj močno razlikujeta. Družine, ki stresa ne prenesejo, lahko živijo le v mirnih okoliščinah, vznemiri jih lahko že najmanjša stvar. Vse, kar je izven njihovega urnika in zmoti njihovo življenje, v njihove odnose prinese težave. Takšna družina ima življenje urejeno tako, da se izogibajo vsakodnevnim težavam, saj se s stresom niso sposobni spopasti. Takšno okolje,

ki preveč štiti, pri otroku lahko slabi samostojnost. Nasprotje prvim so družine, ki morajo živeti v stresu. Vedno in povsod morajo biti v gibanju; brezdelje jim povzroča nezadovoljstvo. Takšna družina ne more uživati skupaj v miru in prostem času (Švab, Rotar Pavlič, 2002). Najboljša pot k uravnovešenemu življenju je nekje vmes. Potrebno je torej znati soočati se s stresom ter najti čas za sproščanje.

Stres v obdobju novonastale družine

Nosečnost je največkrat vesela novica, izpolnjena želja partnerjev, vendar je tudi obremenjujoča. Eden prvih slovenskih porodničarjev, ki se je zavedal pomembnosti povezovanja medicine in psihologije, je zdravnik, specialist ginekolog in porodničar ter psiholog Marjan Pajntar (Pajntar, 1964). Starševstvo majhnim otrokom je najbolj naporno obdobje družine (Kompan Erzar, 2003). Starševstvo pomeni odgovornost; od para zahteva fizično in predvsem veliko psihične energije, kar ju kljub veselju lahko spravlja v strah in jima vzbujata druge negativne občutke (Mihelač, 2005). Ta dvojnost občutkov je pri nosečnicah pogosto potrjena (Steblovnik, 2009).

Že v nosečnosti starši in otrok vplivajo drug na drugega; odnosi postajajo vse bolj prepleteni. Po rojstvu se iz teh odnosov otrok nauči poznejšega navezovanja stikov in odnosov z okolico (Mihelač, 2005). Na otrokov razvoj vplivajo tudi materine misli in čustva. Vedno več je dokazov, da na otrokov razvijajoči se živčni sistem vplivajo tako okolje v maternici kot dogodki zunaj nje. Mama in otrok sta preko posteljice izpostavljena enakim hormonom, zato lahko okolje, ki sproža veliko stresnih hormonov, po mnenju strokovnjakov, ustvari otroka z bolj občutljivim živčnim sistemom. Če je mati v stresu, lahko velike količine kemičnih snovi, predvsem kortizola in glutamata, preidejo preko posteljice v krvni obtok otroka. Otroci, ki so v materinem trebuhu izpostavljeni stresnim hormonom, so lahko kasneje v življenju manj sposobni obvladovati stres in bolj nagnjeni k depresiji. Prevelika količina stresnih hormonov v nosečnosti lahko pri otroku prizadene gensko pogojeno sproščanje kemičnih snovi in hormonov, ki so odločilni za čustvanje (Hauch, 2008; Papalia, Wendkos Olds, Duskin Feldman, 2003).

Seveda je v obdobju sprememb, kakršno je nosečnost, stres neizogiben (Sears, Sears, 2004). Nosečnost je sama po sebi psihičen stres (Steblovnik, 2009). Od tega, kako se mama spopada s stresom, je odvisno, kakšno okolje bo imel otrok v maternici. Nosečnica bi se morala s strahovi in tesnobo spopasti, ne pa pustiti, da se kopičijo, kajti le tako bo ostala umsko mirna za otroka, ki raste v njej (Sears, Sears, 2004). Preventiva starševskega stresa bi bila ustrezna psihološka pomoč, ki naj bi bila dostopna vsaki ženski, še posebej v prvi nosečnosti ali pri načrtovanju prve nosečnosti (Steblovnik, 2009).

Če se stres nadaljuje po porodu, lahko zmoti odnos med materjo in otrokom ter pusti posledice na otrokovem duševnem razvoju (Hauch, 2008). Prilagajanje na starševstvo in rojstvo prvega otroka je za večino staršev stresno obdobje. Obdobje prilagajanja na starševstvo lahko traja od štirih mesecev do treh let (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004). Poporodno obdobje je zaradi novonastale situacije, ki zahteva mnogo prilagajanj, naporno ter fizično in psihično stresno (Albers, Williams, 2002 cit. po Zakšek, Mivšek, 2009). Stresni dogodki kot nedokončan proces razmejevanja od izvirne družine so neizogibni pojavi pri vsakem človeku. Vsaka nosečnost in vsako rojstvo vodita neizogibno nazaj k podobi matere, ki je spočela to mater, ki zdaj ponavlja njeno dejanje porajanja (Colette, 2002). S pomočjo otroka in procesa starševstva se lahko odkrijejo boleče rane lastne preteklosti. Posameznik lahko svoje čustvene rane zaceli zaradi svojega otroka, ne pa z njim (Hendrix, Hunt, 2006). Krivda, jeza, stres, strah ovirajo uspešno starševstvo. Lahko vplivajo na odnos z otroki in okrepijo negativno vedenje otrok. Za zmanjšanje negativnih čustev je potrebno, da človek nadzoruje svoje misli, saj misli nadzorujejo čustva. Torej ima človek nadzor nad tem, kar čuti, in lahko nadzoruje tudi srečo in veselje ter strah, jezo in stres (Kompan Erzar, 2003).

Starševski stres je stres, ki ga starši zaznavajo v povezavi s svojo starševsko vlogo. Nova socialna vloga in prilagajanje na starševstvo pomenita velik stres za bodočo starša, veliko vlogo pa igra tudi skladnost temperamentov otroka in staršev. Izvori starševskega stresa so: težaven temperament otroka, omejitve v materinski vlogi, nekomunikativen otrok, zaznana materinska nekompetentnost, šibki prvi stiki, nezadovoljstvo mame in izkušnje krivde ter zaznano pomanjkanje naklonjenosti otroku (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004), otrokovo nedoseganje pričakovanj staršev in nezadovoljivi medsebojni odnosi (Combs-Orme, Cain, Wilson, 2004). Starševski stres vključuje občutke nesposobnosti za starševstvo, konflikte s partnerjem, občutke pomanjkanja socialne podpore in depresijo.

Starševski stres je odvisen tudi od tega, kako starši dojemajo svoje otroke, glede na to, kako je zanje težko skrbeti (Combs-Orme, Cain, Wilson, 2004). V študiji o starševskem stresu (Williford, Calkins, Keane, 2007) je bilo ugotovljeno, da dojenčki, ki veliko jokajo, so bolj neutolažljivi in jih starši dojemajo kot bolj zahtevne, povečujejo starševski stres. Ta lahko povzroči slabše odnose med otrokom in starši. Povečanje starševskega stresa posledično pomeni tveganje za slabše vedenje otroka v obdobju dveh let oz. če je starševski stres prisoten v obdobju dojenčka, lahko pomeni napoved vedenjskih težav pri otrocih kasneje v otroštvu. Combs-Orme, Cain, Wilson (2004) na podlagi indeksa starševskega stresa (parenting stress index – PSI) ugotavljajo, da so bile matere, ki so bile že ob porodu zaskrbljene, ali bodo sposobne materinstva, tudi v poznejšem poporodnem

obdobju pogosteje pod stresom in so imele več težav pri povezovanju z otrokom.

Vzgojanje je ena najbolj stresnih dejavnosti (Sunderland, 2010). Poleg tega je naloga staršev tudi, da otroku pomagata pri spoprijemanju z občutki (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004). Med slednje sodi tudi spopadanje s stresom. Materino duševno stanje je za otrokov razvoj zelo pomembno. Dojenček vse doživlja skozi filter njene razpoložnosti, njenih čustev in naravnosti (Hauch, 2008). Otrok je lahko po rojstvu zelo nemiren, če je že v nosečnosti doživljal stres, kar še poveča negotovost staršev v tranziciji v starševstvo. Starši se morajo zato potruditi, da uravnesijo njegovo čustveno in telesno stanje; na dojenčka se morajo odzvati, da se med njimi ustvari zaupanje. Otrok se privadi vedenju in odzivu staršev in ve, kaj bo sledilo, ter posledično razvije zaupanje. Če pa dejanja staršev niso predvidljiva in ne zadovoljujejo otrokovih potreb, dojenček razvije nezaupanje v njiju in v okolje (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004).

Starši torej lahko izboljšajo otrokovo sposobnost za obvladovanje stresa. Med starši in otrokom se pretaka tok čustvene energije. Torej ima čustveno razpoloženje staršev zelo velik vpliv na čustvene sisteme v možganih otroka in sisteme za telesno vzbujenje. Velik del otrokovih možganov dozori po rojstvu, zato je zelo dovzeten za vplive staršev, tako pozitivne kot tudi negativne (Kompan Erzar, 2003). Razvijajoči se možgani so v prvem letu življenja zelo dovzetni za stres (Sunderland, 2010). Če starša otroku ne pomagata pri obvladovanju silovitih čustev, se lahko njegovi sistemi za preplah prekomerno dejavni, otrok se zato pretirano odziva že na manjše dejavnike stresa. Starša otroku lahko pomagata, da razvije učinkovite sisteme za obvladovanje stresa in mu s tem omogočita kakovostnejše življenje v prihodnosti, tj. v odrasli dobi (Švab, Rotar Pavlič, 2002).

Dojenje ima navadno pozitiven učinek na mater in otroka; pomiri in sprošča. Obenem lahko ženske zaradi pričakovanj družbe dojenje občutijo tudi kot breme in stres (Tekauc Golob, 2009). Raziskave sicer kažejo, da dojenje dobro vpliva na materino razpoloženje, ker pomirja sistem za odzivanje na stres. Pri dojenju se sproščata hormona prolaktin in oksitocin. Ta dva hormona poskrbita, da je mati bolj umirjena in sproščena (Mihelač, 2005), kar se prenaša tudi na otroka. Seveda vsi ti procesi stečejo le v primeru, da mati dojenje sprejema. Dojenje lahko deluje kot stres, zlasti, če je povezano s težavami (Tekauc Golob, 2009). Če je mati napeta, mleko teče počasneje, kar lahko otroka razdraži. Obenem je otrok izjemno občutljiv in zazna vznemirjenje ter se nanj odzove (Papalia, Wendkos Olds, Duskin Feldman, 2003). Postane nemiren, mati pa zaradi otroka še bolj in tako se lahko hitro sklone negativni začarani krog. Tudi hitro odstavljanje ima številne stranske učinke, med drugim čustveni stres (Tekauc Golob, 2009). Veliko problemov pri dojenju se začne kot majhna težava,

ki lahko postane velika, če mati ni deležna ustrezne strokovne pomoči.

Moč družine se praviloma in najprej pokaže pri otroku. Otrok je namreč najbolj ranljiv član družine. Rodi se v določeno vzdušje, vzorce odnosov in se počasi razvija v tesni povezanosti in popolni odvisnosti od teh odnosov. Odnosi bodo namreč narekovali intenzivnost razvoja, globino in širino obzora, do katerega se bo lahko razvil. Od odzivnosti in jakosti čustvovanja otroka in odzivnosti staršev na otroka bo odvisno, katere lastnosti in sposobnosti bo otrok imel in do kolikšne mere se bodo razvile (Kompan Erzar, 2003). Kadar novorojenček joka, se odzove vsa psihična celota staršev. Odvisno od tega, kako gledajo na otroka, lahko k njemu pritečejo z veseljem, obupom ali sploh ne pridejo zaradi stereotipa, da bi se lahko razvadil. Odgovor staršev je odvisen od njihove preteklosti in vzgoje v otroštvu ter sprejetih kulturnih norm oz. vrednot (Mihelač, 2005). V vsakem primeru je takojšen odziv na otrokov jok bistvenega pomena za razvoj trdne psihične osebnosti otroka (Brazelton, 1999). Telesni kontakt, ki je lahko združen z dojenjem otroka, pomirja; dojenje tako ni le hrana (Kompan Erzar, 2003).

Stres v zgodnjem obdobju otrokovega življenja ima posledice tudi v njegovem poznejšem življenju. Stres vpliva na otrokovo telo in čustva; na stiske in stres staršev se odzovejo s težavnim vedenjem, nevrotičnimi simptomi (fobije ali obsedenosti) ali s telesnimi simptomi (težave s spanjem, hranjenjem ali nočnim močenjem postelje) (Mihelač, 2005). Lahko se izrazijo tudi z besedami. Otrok, ki je bil zgodaj izpostavljen težkim izkušnjam, ki jih ni znal premagati, ali ni imel zadostne pomoči, starši pa so bili prizadeti in negotovi, je podvržen napetosti, ki se kaže psihosomatsko: bolečina, bruhanje, izpuščaji, astma, sladkorna bolezen, črevesna obolenja (Hauch, 2008). Otrok lahko negativna občutenja tudi potlači; na svojo škodo postane neproblematičen, svojo tesnobo ponotranji, saj tako staršem omogoči, da se ob njem počutijo dobri in kompetentni (Kompan Erzar, 2003). Ne glede na to, kako se otrokov odziv vidi navzven, je odraz sodelovanja s starši (Juil, 2008); največkrat odraža počutje staršev na najbolj nazoren način. Dolgotrajna izpostavljenost stresu v zgodnjem otroštvu lahko povzroči trajne spremembe kot sta slabši imunski sistem in poškodbe hipokampusa. Te spremembe so tudi najpogostejši razlog pogostih fizičnih obolenj pri otrocih, ki so kronično pod stresom (Kompan Erzar, 2002).

Mihelač (2005) navaja, da so razni vplivi družine in okolja odločilni dejavniki v izgradnji osebnosti. Mnogo ljudi si kljub težkemu otroštvu ustvari polno, bogato in pozitivno življenje. Učijo se na svojih izkušnjah in se tako prebijajo skozi življenje. Številni otroci si tako opomorejo od težkega otroštva, nekateri pa še dolga leta nosijo bremena. Vsak ima svoje probleme, vendar so problemi poučni in otrok ob njihovem reševanju dozoreva (Sears, Sears, 2004), seveda ob pomoči odraslih.

Diskusija in zaključki

V življenju ljudi je stres vsakodnevno prisoten, soočanje z njim pa odloča o človekovi kakovosti življenja. V večini primerov je stres lahko spodbujevalen, toda večji ali dalj časa trajajoči stres lahko posameznika resno prizadene in z njim tudi njegove bližnje – družino. Počutje partnerjev glede starševstva namreč vpliva na zakonsko zvezo in nasprotno – zakonska zveza vpliva na starševstvo (Papalia, Wendkos Olds, Duskin Feldman, 2003).

Partnerski odnos je najbolj na udaru (in partnerja najbolj pod stresom) ravno ob življenjskih prelomnicah; rojstvo otroka je ena od njih. Spočetje otroka je razburljiv in pomemben korak v življenju vsake ženske oz. para. Postati starš je biološki proces, pa tudi socialna preobrazba, saj gre za eno najkorenitejših in daljnosežnih sprememb, ki jih par v svojem življenju sploh doživi (Steblovnik, 2009). Vse te spremembe povzročajo stres, ki pomembno vpliva na klimo v družini. Družina je takrat precej ranljiva. Čeprav se zdi, da je partnerstvo ob prihodu novega družinskega člana postavljeno na stranski tir, morajo starši poskrbeti tudi zase, kajti le s seboj in s svojo partnersko zvezo zadovoljni starši lahko vzgajajo srečne in zadovoljne otroke. Otroci ne potrebujejo popolnih staršev, potrebujejo samo starše, ki so dovolj dobri (Sears, Sears, 2004). Ravnotežje časa, energije in psihosocialnih vezi v življenju prinašajo zdravje, mir in razvoj človeka (Kompan Erzar, 2003).

Parom, posebej tistim, ki se z vlogo starša soočajo prvič, stres največkrat povzroča dejstvo, da ne znajo razbrati želja in potreb novorojenčka in so negotovi v svoji novi socialni vlogi. Ali kot pravi Kompan Erzar (2003): najkrhkejša čutenja, ki jih človek doživi, so ob otroku, novorojenčku, za katerega je odgovoren, nima pa nobenega ključa, kaj otrok v določenem trenutku potrebuje, temveč le lastna občutenja, ki jih vzbujajo otrok.

Babica je spremljevalec in vodnik, ki ima posluh in znanje, da pomaga pri tranziciji para v starša (Colette, 2002). Ob tem je pomembna vloga babice informiranja in podpora s ciljem ženski dati občutek nadzora nad dogajanjem in s tem lajšati psihične stiske. V tem kontekstu je glavna vloga babice vloga svetovalke in zagovornice. Da bi to svojo vlogo dobro opravile, morajo biti tankočutne do čustev staršev ter otroka in vedno znova nadgrajevati tudi svoja znanja s področja medosebnih odnosov. S taktim pristopom in pohvalo lahko zvišajo samozavest staršem in s tem znižajo nivo stresa.

Literatura

1. Brazelton TJ. Otrok: čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga; 1999: 246.
2. Colette J. Mar otroke sploh še lahko vzgajamo? Ljubljana: Oka, otroška knjiga; 2002: 20–37.
3. Combs-Orme T, Cain DS, Wilson EE. Do maternal concerns at delivery predict parenting stress during infancy? *Child Abuse Negl.* 2004;28(4):377–92. doi:10.1016/j.chiabu.2003.09.019 PMID:15120921
4. Definicije popisnih enot. Ljubljana: Statistični urad RS; 2010. Dostopno na: http://www.stat.si/popis2002/si/definicije_popisnih_enot.html. (31.01.2010).
5. Eberl I. Novi trendi v starševstvu: diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede; 2006: 27.
6. Hauch G. Zdravnik je rekel, da je psihosomatsko: otroška čustva in njihov vpliv na zdravje: za starše, terapevte in vse, ki so radovedni. Ljubljana: Temza; 2008.
7. Hendrix H, Hunt H. Zdrav otrok in ljubezen staršev. Ljubljana: Orbis; 2006: 10–23.
8. Johnson RV, ed. Vse o nosečnosti in otrokovem prvem letu: najpopolnejši vodnik za bodoče starše. Ljubljana: Educy; 2001: 641.
9. Juul J. Kompetentni otrok. Radovljica: Didakta; 2008: 163–78.
10. Kent J. Social perspectives on pregnancy and childbirth of midwives, nurses and the caring professions. Maidenhead: Open University Press; 2003: 13 – 44.
11. Kompan Erzar K. Ljubezen umije spomin. Ljubljana: Brat Frančišek; Frančiškanski družinski inštitut; 2002: 55–133.
12. Kompan Erzar L. Skrita moč družine. Ljubljana: Brat Frančišek; Frančiškanski družinski inštitut; 2003: 31–52.
13. Lamovec T. Psihodiagnostika osebnosti I. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete; 1994.
14. Marjanovič Umek L, Zupančič M. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut filozofske fakultete; 2004.
15. Mihelač Š, ur. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2005: 99, 151, 226, 319.
16. Pajntar M. Vpliv nekaterih osebnostnih potez in nosečnostnih emocionalnih tenzij na nosečnost, porod in otroka [doktorska disertacija]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta; 1964: 1–144.
17. Papalia DE, Wendkos Olds S, Duskin Feldman R. Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva. Ljubljana: Educy; 2003: 99, 135, 149, 159, 214, 262.
18. Ručigaj T. Stres na delovnem mestu: primer Institut »Jožef Štefan«: diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede; 2005: 31.
19. Schmidt A. Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana: samozaložba; 2003: 57.
20. Sears M, Sears W. Povezovalno starševstvo: kako po zdravi pameti vzgajati in razumeti otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2008: 11, 65, 127.
21. Sears W, Sears M. Uspešen otrok. Radovljica: Didakta; 2004: 52.
22. Selič P. Psihologija boleznih našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1999: 51–167.
23. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. London: Nature; 1936: 33.
24. Steblonnik A. Psihosomatika v nosečnosti in med porodom. In: Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo. Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, Ljubljana, 9. oktober 2009. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2009: 60–8.
25. Sunderland M. Znanost o vzgoji: praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje. Radovljica: Didakta; 2010: 11, 17, 36.
26. Švab I, Rotar Pavlič D, eds. Družinska medicina. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine, Slovenskega zdravniškega društva; 2002: 380–95.
27. Tekauc Golob A. Stiske materinstva in dojenje. In: Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo. Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, Ljubljana, 9. oktober 2009. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2009: 134–41.
28. Tušak M, Masten R, eds. Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo; 2008: 20–40.
29. Verny TR. Tomorrow's baby: the art and science of parenting from conception through infancy. New York: Simon & Schuster; 2002: 29 – 38.

30. Williford AP, Calkins SD, Keane SP. Predicting change in parenting stress across early childhood: child and maternal factors. *J Abnorm Child Psychol.* 2007;35(2):251–63.
doi:10.1007/s10802-006-9082-3
PMid:17186365
31. Zakšek T, Mivšek AP. Vloga babice pri obporodnih stiskah. In: Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo. Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, Ljubljana, 9. oktober 2009. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2009: 1–13.
32. Zalokar Divjak Z. Vzgajati z ljubeznijo. Krško: Gora; 2000: 8.
33. Žebeljan I. Postravmatska stresna motnja po porodu. In: Duševno zdravje in nosečnost, porod ter zgodnje starševstvo. Strokovno srečanje ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, Ljubljana, 9. oktober 2009. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2009: 80 – 9.