

MOMCO



SVEIKATA

KAVA GAMINAMA IŠ VANDENS, TIESA?

JENNIFER IVERSON

Mamos, jūs esate vienas iš svarbiausių žmonių šeimoje! Rūpinantis visais lengva apleisti save ir savo sveikatą. Mes valgome pašildytą maistą, mums tinka sulamdyti popieriaus lapai ir visada palaukiame savo eilės, kuri yra po kitų šeimos narių. Mūsų sveikata irgi nuslenka į paskutinę vietą.

Aš, šešių vaikų mama, labai gerai rūpinasi kitais. Kartą, apsilankiusi pas gydytoją, už rūpinimąsi savimi gavau beveik neigiamą įvertinimą. Žmogui, mėgstančiam gauti geriausius įvertinimus, buvo skaudu. Gydytojas man pabrėžė penkias pagrindines sritis, kuriomis reikia rūpintis, tačiau nė vienoje iš jų man nesisekė.

- **Rūpinimasis fizine sveikata.**
Reguliari mankšta. Patalynės keitimas ant dviaukštės lovos - įskaičiuotas!
Sveiki mitybos įpročiai. Baigdamos valgyti makaronus su sūriu ar suvalgydamos paskutinius prisvilusius blynus nepadarytumėte įspūdžio jokiam dietologui. O kai pagalvoju, kad kasdien reikia išgerti pakankamai vandens... Juk kava gaminama iš vandens...?
Streso valdymas. Šeši vaikai iki 10 metų – ką čia bepasakysi.
- **Rūpinimasis savimi.** - Elementari higiena ir geras miegas. Ne veltui riebaluoti plaukai tapo pavargusios namų šeimininkės simboliu. O aš jaučiausi taip, tarsi siekčiau apdovanojimo už trumpiausią miegojimo laiką.
Ligų prevencija. Reguliariai tikrintis sveikatą. Apsilankymai pas pediatrą nesiskaito; nors, kartą pediatras patikrino mane dėl streptokoko.

Krizės būseną

Nepaisydama savo sveikatos pradėjau galvoti, kad nuolatinis nuovargis, kova su apsiblaususiomis mintimis ir prabudimas su skaudančiais sąnariais yra neišvengiama motinystės dalis. Argi ne visi pradeda rytą nuo dvigubo ekspreso ir nuskausminamųjų? Aš ne tik nekreipiau dėmesio į šiuos blogėjančios sveikatos ženklus, bet ir maniau, kad jie yra "normalūs". Taip pat maniau, kad jei pasirūpinsiu savimi, atimsiu laiką iš savo vaikų ir jie kentės dėl mano dėmesio trūkumo. Aš visą laiką buvau įsijungusi krizinį mąstymą.

Įsivaizduokite, kad jūs esate vandens ąsotis; nuolat pripildote vandeniu savo vaikus, sutuoktinį ir savo veiklą. Kai rūpinatės savimi, į jus įpilama vandens. Jei niekada neleisite sau pasirūpinti savimi, - greitai ištuštėsite. Dar viena vandens metafora: ar kada nors virėte puodą su vandeniu ant viryklės, kol jis išdžiūvo? Pasakysiu tik tiek, kad tai nekvepia ir pavojinga. Mes esame tokios panašios į tuos ąsočius ir tuščius puodus...

Klausykitės Dievo

Patarlių knygoje (4 skyrius 20-22 eilutės) parašyta: ²⁰ *Mano vaike, klausyk mano žodžių, palenk ausį mano posakiams.* ²¹ *Neišleisk jų iš akių, laikyk giliai savo širdyje.* ²² *Juk juos turintiems jie yra gyvenimas ir jų kūno sveikata.*” Man labai reikia Dievo žodžių! Man reikia Jo išminties ir man reikia sulėtinti tempą, kad Jis galėtų pakoreguoti mano dienotvarkę ir mane vesti. Geriausiai rūpestis savo šeima – pasirūpinimas savimi.

Ir, ne, kava nėra vanduo!

Pagalvokite, atsakykite, padarykite:

Kokius fizinius simptomus laikote "normaliais"?

Kaip šiandien galite pasirūpinti savimi?

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. birželio 21 d.

