



Övning: Hur kan jag lindra min rädsla?

Varför?

I denna övning finner du konkreta åtgärder som kan hjälpa dig att reglera din rädsla. Du får en uppfattning om vad du själv kan påverka.

Hur?

Skriv upp saker som kunde lindra de rädslor du identifierade i föregående punkt.

Till exempel

"Jag är rädd för att något ska hända mitt barn." > Jag bekantar mig med de olika faserna som förekommer vid en förlossning och med statistik över förlossningar i Finland.

"Jag är rädd att det blir likadant som förra gången." > Jag diskuterar rädslan med en yrkesperson.

"Jag är rädd för att jag inte ska få fatta beslut om min kropp." > Jag gör en önskelista för förlossningen. Jag går igenom den med mina närstående och packar med listan i sjukhusväskan.

"Jag är rädd för att göra bort mig inför min partner och barnmorskan." > Jag pratar om min rädsla med min partner eller vän.

"Jag tror att förlossningen oundvikligen är en hemsk upplevelse." > Jag pratar med en vän som har haft en positiv förlossningsupplevelse och som kan uppmuntra mig. När de svåra tankarna dyker upp ifrågasätter jag dem på ett medkännande sätt.

Skriv i rutan