

Problemy ginekologiczne a samoocena kobiety

Poczucie własnej wartości i samoakceptacja są ważnymi czynnikami, które kształtują życie kobiety i jej relacje z innymi ludźmi. Zapraszam Państwa do zapoznania się z materiałem, w którym odpowiadam na pytanie, dlaczego problemy ginekologiczne mogą zaburzać poczucie własnej wartości oraz jak sobie z tym radzić. Problem analizuję na przykładzie mięśniaków macicy.

Samoocena to stan psychiczny, uogólniona ocena samego siebie, która niewątpliwie ma wpływ na nasze zachowanie. Opinię na swój temat kształtujemy już od najmłodszych lat. Wpływ na nią mają przekazy rodzinne, dotychczasowe doświadczenia, sposób myślenia o sobie i świecie. Im bardziej nasze poczucie wartości zbudowane jest głównie na podstawie zewnętrznych komunikatów zasłyszanych na swój temat od innych ludzi, tym większe ryzyko, że nasza samoocena zostanie zachwiana przy niekorzystnych dla nas sytuacjach życiowych. Zwłaszcza w sytuacji bycia ocenianym lub wyobrażania sobie ocen innych ludzi na swój temat. Człowiek taki nie ma punktu oparcia w samym sobie, boi się, że wszelkie jego „nieprawidłowości” będą widoczne i staną się czynnikiem wpływającym na odrzucenie. Dodatkowo kobiety mają większą skłonność do zaniżania swojej samooceny. Są wrażliwsze na krytykę i niezrozumienie ze strony bliskich osób. Dlatego również problemy zdrowotne, szczególnie te związane ze sferą intymną, wzbudzają w nich lęk, który wpływa na obniżenie samooceny, co przejawia się brakiem akceptacji samej siebie.



Dorota Gromnicka,
psycholog, ekspert
programu „Zdrowa
ONA”

Dlaczego mięśniaki macicy mogą wpływać na samoocenę kobiety?

Strach przed chorobą. Istnieje wiele dolegliwości zdrowotnych, które zdaniem kobiet wiążą się z przeżywaniem trudnych emocji, jak lęk czy nawet w niektórych przypadkach wstyd. Do tych dolegliwości na pewno należy zaliczyć problemy ginekologiczne, takie jak mięśniaki macicy. W obliczu diagnozy czymś naturalnym jest, że kobieta zaczyna martwić się o swoje zdrowie, ale także o to, jaki wpływ na jej życie będzie miała choroba.

Moje ciało się zmienia. Kobieta wie, że w jej ciele zaszły zmiany i nie czuje się z tym pewnie. Uświadamia sobie, że jej wpływ na nią samą jest po części ograniczony.

Lęk wzmacnia negatywne myśli. Pod wpływem emocji, często braku rzetelnych informacji lub trudności z ich przyjęciem, kobieta zmienia swój sposób myślenia. Być może chorobę widzi w kategoriach problemu, który ją dyskwalifikuje. Wkradają się negatywne myślenie o sobie, a nawet katastrofizowanie.

Bolesne i wstydlive objawy. Obfite krwawienie, częste oddawanie moczu czy ból podczas współżycia, to tylko niektóre z objawów towarzyszących mięśniakom macicy, które mogą budzić obawy i negatywnie wpływać na postrzeganie swojej kobiecości również w obszarze sfery seksualnej; hamują otwartość, spontaniczność. Mogą wzmacniać kompleksy lub je wręcz powodować.

Lęk przed reakcją partnera. Obniżenie poczucia własnej wartości spowodowane wstydliwymi objawami choroby powoduje, że kobiety decydują się na ograniczenie współżycia i rezygnują z bliskości bez wyjaśnienia partnerowi sytuacji. Pojawia się poczucie winy, które jest wrogiem samoakceptacji.

Którym kobietom jest szczególnie trudno pogodzić się z chorobą?

Szczególnie trudno jest pogodzić się z taką sytuacją kobietom w wieku rozrodczym, które jeszcze nie mają potomstwa. Ze względu na to, że mięśniaki macicy mogą niekorzystnie wpływać na płodność kobiety, niektóre panie martwią się o to, czy w przyszłości będą mogły zostać matkami. *Zdarza się, że kobiety decydują się na to, aby chorobę przeżywać w samotności i milczeniu. A to negatywnie wpływa na stan psychiczny. W sytuacji przeciążenia kobieta czuje się coraz bardziej beznadziejna, samotna, niepotrzebna i jednocześnie swoim milczeniem sama zamyka się w takim surowym więzieniu. Ten stan negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości i kobiecości, a w dłuższej perspektywie skutkuje rozluźnieniem więzi psychicznej i emocjonalnej z najbliższymi osobami* – dodaje psycholog, Dorota Gromnicka, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Jak w przypadku choroby ginekologicznej dbać o samoocenę?

Nad zaburzeniami samooceny, wynikającymi z lęków powodowanych dolegliwościami sfery intymnej można, a nawet trzeba, pracować. Wzmocnienie pozytywnego wizerunku swojej osoby można zacząć od zastosowania kilku wskazówek.

Bądź dla siebie dobra. Staraj się myśleć o sobie dobrze. Kiedy przyłapiesz się na negatywnym myśleniu, staraj się w nim nie zagłębiać, przekieruj swoje myśli w obszary bardziej konstruktywne. Bądź cierpliwa w stosunku do siebie, okaż sobie takie zrozumienie, jakiego oczekujesz od innych względem siebie.

Zacznij myśleć o sobie w szerszym kontekście, nie tylko z perspektywy choroby. Pamiętaj, że choroba nie definiuje tego, kim jesteś i nie przekreśla Twoich dotychczasowych osiągnięć. Nie pozwól, aby myślenie o niej decydowało o Twoim nastawieniu do życia i relacjach z innymi osobami. Wyznacz sobie pewne cele i skup się na ich realizacji, to pozwoli Ci na czerpanie satysfakcji nawet z drobnych osiągnięć i podbuduje Twoją samoocenę.

Podziel się swoimi obawami. Nie traktuj choroby jak tajemnicy. Ukrywanie swoich obaw jeszcze bardziej pograży Cię w negatywnych myślach. Jeśli chcesz, aby partner zrozumiał Twoje zachowanie i pomógł Ci w trudniejszych chwilach, musisz powiedzieć mu o chorobie. Zdarza się, że mężczyźni nie zawsze wiedzą, jak mogą wesprzeć partnerkę w takiej sytuacji. Ważne jednak, aby był on świadomy przez co przechodzisz.

Szukaj wsparcia - w kobietach siła. Czasami łatwiej jest zaakceptować pewne sytuacje i emocje dzięki rozmowie z innymi kobietami, które znalazły się w podobnej sytuacji. Uświadomienie sobie, że nie tylko my zmagamy się np. z mięśniakami macicy, może dodać nam odwagi i pewności siebie. Niektóre kobiety w obliczu kobiecej choroby wzmacniają relacje ze swoimi matkami, które jak nikt inny potrafią zrozumieć, przez co ich córka przechodzi.

Dbaj o siebie! Nie rezygnuj ze swoich dotychczasowych zajęć, jeśli lekarz nie zalecił inaczej. Spotykaj się ze swoimi przyjaciółmi, nie zamykaj się w czterech ścianach i nie pozwól, aby Twoje myśli podsycaly lęk. Warto dla poprawy nastroju stosować drobne kobiece sztuczki, takie jak wizyta u fryzjera czy zakup nowego kosmetyku.

Utrzymanie aktywności sprzyja wydzielaniu endorfin, przeciwdziała spadkom nastroju. Pamiętaj, że dbanie o siebie to także przestrzeganie zaleceń specjalisty i stała kontrola swojego stanu zdrowia.

Pracuj nad akceptacją! Zauważaj w sobie to, co dobre. Chwal samą siebie, bądź dumna ze swoich osiągnięć. Poszukuj w sobie rzeczy, które lubisz, wzmacniaj je. Utrwalaj te cechy swojego charakteru, które pomagają Ci być szczęśliwą osobą w relacji z samą sobą i z innymi.

Realnie oceniaj swój wpływ! Przed Tobą droga do uświadomienia sobie, że nie na wszystko w życiu masz taki wpływ, jak byś chciała. W twoim życiu będą zdarzać się chwile nieprzyjemne, niezgodne z Twoimi oczekiwaniami. Nikt z nas – ludzi nie ma absolutnego wpływu na swoje życie czy zdrowie, choć jest on oczywiście bardzo duży. Angażuj swoją energię w te działania, które przynoszą Ci ulgę i pomagają rozwiązać trudne sytuacje.

Zatrzymaj się na chwilę. Ustal na nowo listę priorytetów w Twoim życiu. Czasami trzeba na chwilę skupić się na swoim zdrowiu, aby za jakiś czas z jeszcze większym zaangażowaniem powrócić do ulubionych zajęć i realizacji planów. Być może konfrontacja z chorobą zmotywuje Cię do wprowadzenia dobrych zmian w Twoim życiu, w relacjach z bliskimi czy w hierarchii wartości, którą się kierujesz.