

ВЛИЯНИЕ АБОРТА НА ПСИХИКУ ЖЕНЩИНЫ

Тема абортов входит в число самых обсуждаемых вопросов современности. Можно бесконечно спорить, правильно ли поступает (поступила) девушка, делая аборт, но жизненной ценности этот разговор не имеет.

Было ли это сделано или будет это сделано (увы!), с этим придется жить после, и даже придется искать жизненный комфорт и счастье. Сосредоточимся на последствиях аборта, а именно его влиянии на психику женщины.

Женщина - мать, вряд ли когда-то эти слова будут стоять отдельно друг от друга. И практически каждая женщина рано или поздно становится матерью. Но после аборта куда сложнее создать гармоничные отношения, поскольку внутренние терзания, воспоминания и вина вряд ли когда-то полностью уйдут.

Поэтому мы считаем, женщина должна чётко представлять себе те психологические последствия, которые её непременно ждут, если она сделает аборт, и способы избавления от них во имя будущего, если аборт уже, к сожалению, был сделан.

Что такое постабортный синдром (ПАС)?

Точного определения постабортного синдрома (ПАС) нет. Как ни странно, но он до сих пор не считается реальным психиатрическим диагнозом. Однако, его можно описать так: ***постабортный синдром (ПАС) – это совокупность психических последствий и болезней, которые могут возникнуть в результате аборта.***

Несмотря на неофициальность этой трактовки постабортный синдром встречается у подавляющего большинства женщин. Может наступать сразу после аборта, может проявиться со временем. Пройти может через два месяца, а может и не пройти полностью никогда.

Как влияет аборт на психику женщины?

Психика женщины - это основа её характера, её эмоции и чувства, основа её поведения. Аборт - это сильный стресс, который наносит психике непоправимый удар. Разберёмся, что испытывает женщина ***после аборта.*** Конечно, это характерно не для всех женщин, но это однозначно уже уложилось в неоспоримую тенденцию.

1. Пустота, утрата, скорбь.

Обычно такие чувства появляются при потере близкого человека. Но аборт в этом случае ничем не отличается от смерти, кроме того, что это эта смерть была нашим осознанно принятым решением. И от этого мы логично передвигаемся ко второму, самому яркому психическому последствию аборта.

2. Вина.

После аборта женщина остается наедине с собой. Притом, что чувство вины ей вменяется как минимум с четырёх сторон:

✓ ***общественное мнение:*** ужасные картинки в больницах, душераздирающие слова на них же, бесконечные видеоролики и статьи в Интернете, непонимание и осуждение врачей или пожилой дамы, случайно услышавшей ваш разговор об аборте с кем-то.

✓ ***вы сами:*** мы часто чувствуем вину, когда нам не удается адекватно ответить на ситуацию, в которую нас ставит жизнь. Как правило, женщина понимает, что все причины, по которым она отказалась рожать (кроме медицинских показаний), лучше назвать оправданиями. А причина всегда одна и она всем известна.

✓ **неродившийся ребёнок:** каким бы неполноценным и «эмбрионом» его не называли, ощущая что-то внутри себя, женщина чувствует, что это её ребёнок. Он хотел родиться, но ему не дали.

✓ **ваш мужчина:** даже находясь в таком состоянии, женщина чувствует свою ответственность за всю ситуацию и за отношения, будущее которых под вопросом.

А ещё есть мамы, папы, другие родственники, отговаривавшие друзья и ещё целая очередь людей, которые знали лучше, как поступить.

3. Паника.

Что делать дальше? Чем мне это грозит? Смогу ли я иметь ещё детей? Как сложится моя жизнь, будут ли мне теперь сыпаться наказания за совершенное «преступление»/«грех»?

Как правило, никто не проводит тестов, можно ли вам делать аборт или нет, поэтому сделав его, дальше – только неизвестность. А реальная ситуация такова – плохое физическое состояние, стресс и душевные муки. Как жить дальше, как с этим бороться, что делать с мужчиной – ответы на эти вопросы в комплект с абортом не прилагаются.

4. Беспомощность.

Аборт сделан, и обратно ничего уже не вернешь. Мысли «а что было бы, если...» ещё долго не оставят вас в покое. Никто не предупреждает, как справиться с этими мыслями и депрессивным состоянием. Мужчина рядом не всегда знает, как себя вести. А общественное мнение, понимающее и сочувствующее, вещает о том, что думать нужно было раньше, и уже ничего не исправишь, рисуя в чёрно-белых тонах «радужные» перспективы.

5. Физическое и психологическое отвращение к партнёру.

Незапланированная беременность - не вина только женщины или только мужчины. Дабы снять с себя хоть часть мучений, женщина начинает обвинять во всём мужчину, часто встречает ответное нападение. Многие пары после аборта расстаются.

Женщины рассказывают, что на фоне аборта даже при успешном преодолении психологического отвращения, очень трудно подпустить к себе мужчину физически. А если секс всё же случается, то какое-то время (для всех, разумеется, разное) получать удовольствие от процесса очень тяжело.

6. Черствость, нетерпимость, агрессия.

Эти качества могут проявляться, как сразу после аборта по отношению к людям и жизненным событиям в целом, так и ещё долго после него. Женщины признаются, что иногда, забеременев во второй раз и родив ребёнка, вместо теплых чувств они иногда испытывают раздражение и злость.

Влияние аборта на психику женщины. Прерывание развивающейся беременности - неестественная операция, которая ведёт ко многим болезням. И сильно осложняет эту и без того непростую ситуацию то, что физиология имеет огромное и практически неконтролируемое влияние на психику женщины.

Физиологическое восстановление может занимать от месяца до года, всё это время организм женщины ослаблен, лишен возможности адекватно реагировать на возникающие болезни. Слабость, возможные болезненные ощущения могут осложнить или ухудшить отношения женщины на работе, в обычной общественной жизни, семье, с друзьями.

Не секрет, что гормональная система - основа психики женщины. На начальном этапе беременности она подстраивается так, чтобы женщина могла спокойно выносить и родить ребёнка. Однако когда беременность прерывается, гормональная система буквально сходит с ума, лишая женщину возможности контролировать свои собственные эмоции и чувства.

Бесконечные изменения настроений, депрессии, конфликты, бессонницы, ломка сознания и существующей модели восприятия мира - всё это психические последствия физиологических изменений в результате аборта.

Как все это меняет женщину? Время проходит, уменьшается и сила испытываемых переживаний. Однако чем сильнее они были, тем больше времени вы не сможете до конца забыть своего аборта и вряд ли вообще когда-то сможете спокойно смотреть на маленьких детей, счастливых мамочек или беременных.

Как любое сильное потрясение, аборт может изменить ваш характер, жизненные ценности и вообще всю систему мировоззрения. Не бойтесь этого процесса и не стремитесь вернуться к доабортному комфорту. Кризисные ситуации – лучшие стимуляторы духовного роста. Однако, это возможно, только если вам удастся по-настоящему простить себя и вернуть себе хоть какой-то душевный комфорт.

Но бывает и наоборот. Если вы не признаётесь себе в реальных причинах своего депрессивного состояния, если вы не будете анализировать то, что с вами происходит, и не будете работать над собой, то, вероятнее всего, предпочтете более доступные способы борьбы с ПАС.

Выплескивание негатива вовне, конфронтация с окружающими, уход в работу с головой, алкоголь – эти средства всегда находятся под рукой, и, к сожалению, часто используются женщинами после аборта. Деграция (как социальная, так и духовная), алкоголизм - тоже известные последствия аборта.

Говорят, что психическое состояние женщины после аборта может сильно повлиять на её будущего ребёнка. Елена Шубина, телесно-ориентированный психолог агентства "Профтренинг-консалт" говорит, что возможен рецидив чувства вины. Женщина будет смотреть на малыша и её «накроют» мысли про «такие же глазки», «такие же ручки».

Боль просто невыносима, начинается невротическое залюбование ребёнка, попытка дать ему жизнь за двоих. В результате - серьёзный перекос в характере и судьбе ребёнка. Но это очень серьёзная тема и тут, безусловно, требуется помощь специалиста.

Влияние аборта на психику женщины. Если аборт для вас был не очередным средством контрацепции, а тяжёлым жизненным решением, то вам нужно быть готовой к изменению своей жизни. Радует только одно, что свобода выбора этих изменений по-прежнему остаётся за вами.

Как вернуть себе душевный комфорт? Время вспять не повернуть, и с этим всё равно придется жить. Постабортный синдром не преодолевается уходом в работу, хобби или куда-то ещё. Он не запивается лекарствами и не закрашивается яркими цветами магазинов. Все это может помочь поставить поезд вашей жизни снова на рельсы, но вот нарисовать красивый пейзаж за окнами и дать поезду движение в правильном направлении может только напряжённая мысленная и духовная работа.

Признаваться себе в том, в чем не хочется, принять себя, простить это – единственное топливо для вашего поезда.

Но давайте сконцентрируемся на чём-то более конкретном.

1. Поговорите с собой, вслух, искренне.

Представьте, что вы говорите с собой или с каким-то неизвестным собеседником, который всё поймет и не станет вас осуждать. Не оправдывайтесь, признайтесь ему честно во всём, что думаете. Скорее всего, вы сами считаете, что поступили малодушно, скажите ему об этом, выговорите всё, плачьте.

Если не сумеете это сделать, оно так и останется внутри вас, рождая внутреннее беспокойство и конфликты. Делайте это так часто, как хочется. Иногда такой разговор с собой помогает лучше, чем разговор даже с самым близким другом.

2. Простите себя, вслух.

Примерно такой разговор может выглядеть так: «Я признаю, что я поступила так-то и так-то. Поэтому я сейчас испытываю то-то и то-то. Но я прощаю себя за это. Я признаю свое право ошибаться и быть несовершенной. Я извлекла из этого для себя это и это».

Но не ограничивайте себя такими шаблонами, можно просто соблюсти эту форму - простить себя, разрешить себе ошибаться, извлечь пользу и выучить жизненный «урок». Главное - вложить в это душу и выговорить все ваши переживания.

3. Поговорите с ребёнком.

Признайтесь себе в том, что он был, ведь если вина, которую вы испытываете настоящая, значит называть то, что было внутри вас «не ребёнком», «эмбрионом» или ещё как-то - просто бессмысленное оправдание. Расскажите ему, почему вы так поступили, раскайтесь, попросите прощения, возможно, вы даже скажете, что сделаете всё возможное, чтобы «принять» его ещё раз и больше не отказаться.

Также все вышеупомянутые «разговоры» можно сначала написать на бумаге, а потом ещё проговорить.

4. Бывайте на людях, не закрывайтесь дома.

Уходя во внутренние переживания и стресс, вы можете стать нелюдимой и разучиться нормально общаться с людьми. Не запирайте себя дома. А если вам тяжело вести такую же жизнь, как и раньше, то вы всегда можете пообщаться с женщинами, которые перенесли то же самое, и возможно, вместе вы сможете найти эффективный способ пережить все психологические последствия аборта.

5. Определитесь с отношениями с вашим мужчиной.

Елена Шубина предупреждает: «Аборт - серьёзное испытание для пары. И, я думаю, самое последнее, что здесь надо делать, это создавать идеальный сценарий. Я

знаю женщину, которую муж после аборта встретил из больницы с цветами. Они долго решались на это, муж старался быть любящим и терпеливым, но вот этих цветов она ему простить не смогла. Просто она в тот момент поняла, насколько он её на самом деле не понимает».

Определитесь, насколько мужчина способен понять ваши чувства, чтобы в будущем вы оба не допустили такой же ошибки. Если вы не можете найти общего языка в такой серьёзной ситуации, то это ставит под вопрос ваши отношения.

6. Подумайте, зачем такая ситуация в жизни вам была нужна.

Если вы считаете, что ничего случайного в жизни не происходит, то вам придется признаться себе в том, что ребёнок был вам нужен. Подумайте, а зачем? Может, осознать своё женское предназначение? Может, соединиться с мужчиной, с которым вам нужно быть? Найдя ответ на эти вопросы, вы защищаете себя от такой же ситуации в будущем.

7. Общественная работа.

В светском обществе такую работу предлагают благотворительные организации. Раздать пропагандистские листовки, собрать деньги для больного ребёнка, поработать в детском доме. Многих как раз и тянет к такого рода работе. Страдающая душа женщины хочет хоть какой-то компенсации. Тут главное не превратиться из «грешницы» в ярую обвинительницу таких же растерянных женщин.

8. Обратитесь к церкви.

Елена Шубина, телесно-ориентированный психолог считает, что самым лучшим и правильным способом избавления от чувства вины является исповедь и покаяние. «Сейчас уже к этому стали нормально относиться. В самом этом акте уже есть много мужества. Легко плакать в кабинете психолога, у подружки, но когда вы идёте к Богу (исповедь, молитва), то всё переживается совершенно иначе. Душа «работает» иначе. И действительно становится легче.

Только ни в коем случае не надо в прощение играть. Не ходите в церковь формально. Не ходите в центральные храмы, а съездите в какой-нибудь монастырь. Слушайте своё сердце, оно обязательно подскажет, куда идти и когда».

Очень радует, что повышенное внимание к этому вопросу привело к тому, что из темы «ты-что-это-же-убийство-сама-виновата» тема аборта все-таки выросла в нечто более конструктивное. В аборте нет ничего приятного, и женщинам нужно помогать перенести его последствия, чтобы дать им в будущем возможность стать хорошей матерью, а не остаться загнанной в страх и вину грешницей.

Сейчас в Интернете есть специализированные сайты, где можно найти объективную информацию об аборте и о восстановлении психики после него в частности. Там вы найдете не только психологические советы, но также контакты профессионалов (линии доверия, частные психотерапевты) и обычных женщин, столкнувшихся с этим. Все они помогут вам справиться с этой проблемой бескорыстно.

Не пренебрегайте этой возможностью и не стесняйтесь её использовать, ваше женское здоровье (и психическое обязательно!) - проблема не только ваша, но и всего общества. Какую ошибку вы бы не сделали в прошлом.

Любовь ЩЕГОЛЬКОВА