

Scheda di lavoro n°2 – Le emozioni del mio post-partum

Le emozioni fanno parte della nostra vita, colorano gli eventi con note positive o negative, appartengono ad ognuno di noi. Quando le emozioni diventano troppo forti perché molto intense o preponderanti nella giornata tanto da metterti in difficoltà è importante in primo luogo riconoscerle.

I cambiamenti nel modo in cui ti senti sono spesso legati ai tuoi pensieri, ricordi e idee, che di volta in volta vengono in mente.

Quali cambiamenti emotivi hai osservato da quando è nato il bambino?

Umore basso o tristezza

Sì

No

Qualche volta

Mancanza di qualsiasi tipo di sentimento, non provare sentimenti.

Sì

No

Qualche volta

Sensi di colpa

Sì

No

Qualche volta

Preoccupazione, stress, tensione, ansia o panico

Sì

No

Qualche volta

Rabbia o irritabilità

Sì

No

Qualche volta

Vergogna o imbarazzo

Sì

No

Qualche volta

Altro.....

Es: **Penso:** “non riuscirò a curare il mio bambino, quando piange non riesco a capire cosa ha”

Emozione: “mi sento inadeguata ed in ansia”

Prova a diventare consapevole dei tuoi pensieri ed annotali quando ti accorgi di una variazione nel modo in cui stai.



CentroPsicheDonna

t. 02 63.63.33.13

www.centropsichedonna.it

Via Macedonio Melloni, 52

info@centropsichedonna.it

20129 Milano – Italia