

20 Ιουλίου 2017

## Πώς αλλάζει ο εγκέφαλος της γυναίκας όταν γίνεται μαμά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



**Μήπως παρατηρήσατε μια αλλαγή στον τρόπο που λειτουργεί το μυαλό σας από τότε που αποκτήσατε παιδί;**



Σκεφτείτε το λίγο και θα διαπιστώσετε ότι όντως έχουν συμβεί αλλαγές.

Για παράδειγμα:

### **1. Ξεχνάτε πολλά πράγματα**

Πηγαίνετε στο δωμάτιο να πάρετε κάτι και ξαφνικά συνειδητοποιείτε ότι έχετε ξεχάσει τι ήταν αυτό. Δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει και σίγουρα δεν θα είναι η τελευταία.

### **2. Δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε**

Ενώ μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, (να βάζετε πλυντήριο, να έχετε στο νου σας το φαγητό στην κουζίνα και να μαζεύετε το σπίτι), δυσκολεύεστε να διαβάσετε ή να απαντήσετε σε ένα μήνυμα όταν σας μιλούν.

### **3. Δεν αντέχετε τον θόρυβο**

Από ένα σημείο και μετά, νοιώθετε το θόρυβο να πολλαπλασιάζεται στο κεφάλι σας. Να πονάνε οι κρόταφοί σας και να θέλετε να φωνάξετε. Δεν είναι ανησυχητικό, συμβαίνει σε όλες μας.

### **4. Είστε πιο συναισθηματική**

Δεν είναι ότι κλαίτε κάθε φορά που μπορεί να ακούσετε για ένα παιδάκι που πεινάει, είναι άρρωστο ή περνάει δύσκολα.

Νιώθετε ευσυγκίνητη αν έχετε μια κακή μέρα, αν δεν προλάβετε να κάνετε όσα θα θέλατε, αν μαλώσατε το παιδί σας για κάτι ασήμαντο.

Είναι κάτι που δεν μπορείτε να το ελέγξετε γιατί σας ξεπερνάει.

### **5. Είστε πάντα σε επιφυλακή**

Πάνε οι εποχές που δεν νοιαζόσασταν παρά μόνο για τον εαυτό σας. Πλέον ανησυχείτε για το παραμικρό: Αν το παιδί θα χτυπήσει, αν θα κοιμηθεί ήσυχα, αν τρώει καλά, αν μεγαλώνει σωστά, αν... Ακόμα και όταν μπορείτε να χαλαρώσετε είναι δύσκολο να κάνετε μόνιμη αυτή την αλλαγή.

### **6. Παρατηρείτε πράγματα που μέχρι τώρα δεν προσέχατε**

Η βρωμιά σας προκαλεί υστερία. Τα βρώμικα χέρια και πόδια του παιδιού, μετατρέπονται στο μυαλό σας σε εστίες μικροβίων από τις οποίες μπορεί να μολυνθεί ενώ δεν αντέχετε στην ιδέα να περιδιαβαίνει το σπίτι με τα βρώμικα

παπούτσια.

Άλλες μητέρες συνηθίζουν σιγά σιγά τη... βρωμιά, άλλες πάλι όχι.

## **7. Είστε πάντα σε εγρήγορση**

Είναι δύσκολο να χαθείτε στις σκέψεις σας. Το μυαλό σας δουλεύει πυρετωδώς για όσα πρέπει να γίνουν, για τα ραντεβού που έχετε, τα ψώνια που πρέπει να κάνετε, τις δουλειές που πρέπει να οργανωθούν. Είστε μόνιμα σε κατάσταση alert.

## **8. Δεν απολαμβάνετε τη στιγμή**

Είστε ένα βήμα μπροστά. Σκέφτεστε το επόμενο πράγμα από αυτό που συμβαίνει, επειδή υπάρχουν πάντα τόσα πολλά επόμενα πράγματα που πρέπει να γίνουν. Προσπαθήστε να απολαύσετε τη στιγμή, δεν είναι πάντα τόσο δύσκολο.

Όταν γίνεστε μητέρες το μυαλό σας αλλάζει. Υπάρχουν τόσα πολλά να σκεφτείτε και τόσα πολλά που πρέπει να δώσετε.

Όμως μπορείτε να βρείτε τον τρόπο να το αλλάξετε. Οι μαμάδες μπορούν...

ΠΗΓΗ: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)