

Çok bunaldım. Çok sıkıldım. Uykusuzum. Bebeğim olduğu için mutsuzum. Aslında mutsuz da değilim. Bebeğimi gerçekten çok seviyorum ama kendimi iyi hissetmiyorum. Ne yaptığımı bilmiyorum. Tüm bunlarla sen nasıl bu kadar iyi başa çıkabiliyorsun?

Nasılsın?



Harikayım!
Sen nasılsın?



İYİ ANNE

ve

Korkutucu Düşünceler

Annelerin Korkuları için Çözümler

KAREN KLEIMAN

RESİMLEYEN: MOLLY MCINTYRE

Çeviren: Mutlu Çelimli Dönmez

İyi Anne ve Korkutucu Düşünceler

Translated from the English Language edition of GOOD MOMS HAVE SCARY THOUGHTS by Karen Kleiman - Molly McIntyre, originally published by Familius, 1254 Commerce Way, Sanger, CA, 93657, United States. This edition arranged through Kalem Agency. Copyright © 2019 by Karen Kleiman - Molly McIntyre. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Familius tarafından “GOOD MOMS HAVE SCARY THOUGHTS” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kalem Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-7406-27-7

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Mutlu Çelimli Dönmez

Editör: Alara Ergin

Redaksiyon: Gülnur Gözübek

Son Okuma: Hande Bitirim

İllüstrasyonlar: Molly McIntyre

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Uygulama: Sibel Kaya

Orijinal Adı: Good Moms Have Scary Thoughts

BASILDIĞI YER

Vizyon Basımevi Kâğıt Matbaacılık Ve Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti.

Beylikdüzü O.S.B. Mah. Orkide Cad. No:1/Z Beylikdüzü - İstanbul

Sertifika No: 28640

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.



İYİ ANNE

ve

Korkutucu Düşünceler

Annelerin Korkuları için Çözümler

KAREN KLEIMAN

RESİMLEYEN: MOLLY MCINTYRE

İçindekiler

Giriş	5
1. Bölüm	Annelik	15
2. Bölüm	Anne Derken	29
3. Bölüm	Eş ve Anne	43
4. Bölüm	Aile ve Anne	57
5. Bölüm	Annenin Ekibi	71
6. Bölüm	İnternet ve Anne	85
7. Bölüm	Aklını Yitiren Anne	99
8. Bölüm	İyi Hissetmeyen Anne	113
9. Bölüm	Çalışkan Anne	127
10. Bölüm	Anne gibi Anne	141
Yazar ve Çizer Hakkında	157
Kaynakça	160



Giriş

Tüm Yeni Annelere

Henüz doğmuş bir bebeğe bakmanın müthiş sorumluluğu doğal olarak her an tetikte olunmasını gerektirir. Bazen bu gereklilik kafa karıştırıcı olabilir. Çiçeği burnunda bir anne, her an her şey ters gidebilirmiş gibi hisseder. Bebeği düşürmekten korktuğu için merdivenlerden inerken onu biraz daha sıkı tutar. Geceleri kötü bir şey olacağından korktuğu için uyanık kalıp bebeğinin nefes alıp almadığını kontrol eder. Aşırı yorgunluktan uyuysanız bebeğini ihmal ettiğini düşünür ve onun kendi kendine zarar verebileceğinden korkar.

—Karen Kleiman ve Amy Wenzel,

'Dropping the Baby and Other Scary Thoughts'

(*Bebeği Düşürmek ve Diğer Korkutucu Düşünceler*)

Çiçeği burnunda bir annesiniz. Sezgileriniz daha önce hiç olmadığı kadar hassas. Kucağınızda tuttuğunuz, her yönden size bağımlı ufaklığı şiddetle sevmeye sorumluluğu sizi adeta dehşete düşürdü. Hayatınızın bir daha asla aynı olmayacağını farkındasınız. Farklı hissediyorsunuz. Farklı görünüyorsunuz. Tamamen farklısınız! Özgüvenin yerini tedirginlik aldı. Kaygısız haliniz ise yerini

her zaman görünmese bile daima mevcut durumdaki sinir bozukluğuna bıraktı. Belki de en rahatsız edici olanı, nedenini anlayamadığınız hâlde her an korkunç bir şey olacaktıymış hissinden kurtulamamanız.

Her an korkunç bir şey olabileceğine dair -özellikle de bebeğinizin başına bir şey gelebilecektmiş gibi- sürekli veya ara ara kaygılanma hâli aslında olağandır. Sadece kaygı veya depresyon yaşıyan anneler değil, çişıeği burnunda annelerin tamamının yaklaşık %91'inin bebeklerine zarar verme endişesiyle kafalarından olumsuz düşünceler geşirdiğini biliyor muydunuz? %91! Hemen hemen tüm anneler! Çişıeği burnunda anneler, bebekleri herhangi bir sıkıntı belirtisi gösterdiğinde bunu çözmeye ve bebeklerine zarar gelmemesi için her türlü önlemi almaya şartlanırlar. Daima tetikte olduğunuzda beyniniz ve vücudunuz kaygı hissine duyarlı hâle gelir. Bazı kadınlar kaygılanmaya diğerlerinden daha yatkın olsa da uykusuzluğu, hormonal değişiklikleri, çevresel stres faktörlerini, düşünüş biçimlerini ve genetik etkileri göz önüne aldığımızda çişıeği burnunda bir annenin neden kaygılı olabileceği kolaylıkla anlaşılır. Annelerin savunmasız hâli, korkutucu düşüncelerin zihnine akın etmesi için uygun ortamı hazırlar.

Korkutucu düşünceler; çişıeği burnunda anneyi rahatsız edebilecek kaygı odaklı, müdahaleci ve rahatsız edici düşünceleri tanımlamak için kullanılan bir tabirdir. Gerçekle bağdaşmayan ve üzülmeye neden olan düşünceler, takıntılar, yanlış yorumlamalar veya dürtüler korkutucu düşüncelerle ilişkilidir. Kadınlar, uzunca bir süre onları endişelendiren düşüncelerini gizlemek zorunda kaldı. Toplumsal baskı, farkındalık eksikliği ve aklını ya da çocuklarını kaybetme korkusu annelik döneminde ortaya çıkan korkutucu düşünceleri dile getirmek yerine hepsinin gizlenmesine katkıda bulundu. Bir anne, anne olmayı sevmediğini veya bebeğinizin başına korkunç bir şeyin geleceğini düşündüğünü itiraf ederse insanlar ne düşünür? Şüphesiz iyi

bir anne böyle şeyleri asla düşünmez ya da böyle düşünceleri varsa bile herkesin önünde dile getirmez. Yenidoğanlarla alakalı korkutucu düşüncelerden bahsetmek dahi çiçeği burnunda annelerin ve onların koşulsuz sevgiyi somutlaştırmasını bekleyen diğer herkesin tüylerini ürpertmeye yetiyor da artıyor. Derin sevgiyle acizliğin birlikteliğini bağdaştırmak gerçekten zordur.

Ne var ki her annenin kafasından bu düşünceler geçer. Hem de iyi annelerin! Korkutucu düşünceler hiçbir uyarı vermeden bir anda ortaya çıkar. Çiçeği burnunda anneyle bebeği arasındaki kutsal alana dehşet sağlar. Annelerin, sırtlarını yaslayacak güvenli bir alan olmadığı için utançlarıyla bir başlarına kalakalmaları ve korkutucu düşünceleri sevdikleri kişilere dahi açıklamak istememeleri hiç de şaşırtıcı değildir.

Son zamanlarda doğum sonrası dönemde ortaya çıkabilecek olumsuz düşüncelerin normalleştirilmesine ve konuya yönelik toplumsal bilincin artırılmasına yönelik etkileyici bir hareketlenme olmuştur. Tüm annelerin, anne olma konusunda her zaman kendilerini iyi hissetmesi gerektiği efsanesini ortadan kaldırmak için The Postpartum Stress Center (Doğum Sonrası Stres Merkezi), yazar Molly McIntyre ile beraber 'Sırrını Söyle' kampanyasını başlattı. Toplumda utanç kaynağı kabul edilen bu efsaneyi yıkmak için #speakthesecret (Sırrını Söyle) etiketi duyurularak kadınların, korkutucu düşüncelerine dair yaşadıklarını paylaşıp birbirlerine destek olmaları teşvik edildi. Kadınlar, kolektif sesten doğan cesaretle, dile getiremedikleri korkularını ifade edebilecekleri bir alan buldular. Buradan hareketle, çiçeği burnunda annelerin kaygılı düşüncelerin istila ettiği zihinlerine dürüst ve yüreктen bir bakış açısı getirmek adına karikatür kitap projemiz hayata geçirildi.



Bu Kitap Size Nasıl Yardımcı Olabilir?

'İyi Anne ve Korkutucu Düşünceler' kitabında anneler ve annelerin sağlığı düşünülerek zaman zaman tuhaflaşa da ciddi bir konu ele alınıyor. Karakterleri, kendinizle ilişkilendirebilmenizi ve güvenilir hikâye anlatıcıları olarak görmenizi ümit ediyoruz. Samimi sözlerin birçoğuyla özdeşleşeceğinizi ve hislerinizin karşılık bulacağını düşünüyoruz. Bazı yerlerde gülebilir bazı yerlerde de ağlayabilirsiniz. Durumunuzun karikatürde tasvir edilenden daha iyi olduğuna şükrettiğiniz yerler de olacaktır. Karikatürlerden birini, eşinizle -veya annenizle ya da doktorunuzla önemli bir konuşma yapmak için bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. Karikatürler sayesinde konuya dair konuşma fırsatı yaratılacak, toplumdaki kalıplaşmış inançlar zayıflayacak, kadınlar hak ettikleri ve aradıkları desteği istemeye ve almaya başlayacaklar.

Kadınların doğum sonrasında sırlarını paylaşmalarını, ne hissettiklerini ve neye ihtiyaçları olduğunu söylemelerini istemek muazzam bir girişimdir çünkü kadınlardan, hayatının en kutsal dönemine ya da en üzücü çilesine dair deneyimlerini anlatmaları ve kimseyle paylaşmayı istemeyecekleri sırlarını açmaları beklenir. Açık konuşmak gerekirse duygularını paylaşmak, kırılgan olmak anlamına geldiği için kaygılı kadınlar bunu yapmaya pek de yanaşmazlar. Elinizdeki kitabın bu konudaki tabular hakkında sizleri aydınlatmasını; çocuk sahibi olmuş kadınların, onları seven kişilerin ve hayatını onlara bakmaya adanmış sağlık çalışanlarının konuşulamayan şeyleri dile getirmelerini teşvik etmeyi umuyoruz. Karikatürler; havadan sudan sohbetlerin, süslenip püslenerek hazırlanmanın ve rekabetçi mükemmellik algısının arkasında yatan çok önemli mevzulara işaret ediyor. Hedefimiz, annelere endişe veren korkutucu düşünceleri çevreleyen toplumdaki utanç damgasını parçalamaktır. Her şeyden önce kadınların doğum sonrasında

ortaya çıkan semptomlara uygun tedavi görmelerini; kendilerine iyi bakmalarını ve iyi hissetmelerini sağlamaktır.

'İyi Anne ve Korkutucu Düşünceler' kitabının baştan sona okunmasına gerek yoktur. Karikatürler on bölüme ayrılmıştır. Her karikatürün yan sayfasında, metni destekleyen uzman görüşünün ve bir şeyler yazabileceğiniz günlük kısmının bulunduğunu göreceksiniz. Bunlar karikatürde ele alınan konuyu açıklığa kavuşturacak ve daha iyi ifade edilmesini sağlayacaktır. Günlük kısmındaki görsellerde daha iyi hissetmeniz, benliğinizi keşfetmeniz ve sağlığınıza kavuşmanız adına denenip onaylanmış öneriler paylaştık. Karikatür sayfalarında ilerledikçe farkındalığınızın artmasını, kaygınızın hafiflemesini ve yeni bir bakış açısıyla gelen yenilenmeyi hissetmeye başlayacağınızı umuyoruz. Metinler hakkında düşündüğünüzde ve düşüncelerinizi yazıya döktüğünüzde ihtiyaçlarınızı daha iyi tanımlayabildiğinizi ve başkalarına daha iyi iletebildiğinizi göreceksiniz.

Feragatname

Anne ruh sağlığıyla ilgili ifadeler yaygınlaşmaya başladığından bu kitapta kullanılan terminolojiye aşina olmanız faydalı olacaktır. Kitapta anlatılanların sizin için daha anlaşılır olmasını istiyoruz:

- * Doğum sonrası depresyon (PPD) ve doğum sonrası kaygı bozukluğu (PPA): Doğumdan sonraki ruh hâli -depresyon-

ve kaygı bozukluklarını tanımlamak için kullanılan en yaygın iki terimdir.

- * Doğum öncesi depresyon ve doğum öncesi kaygı: Hamilelik sırasındaki ruh hâli ve kaygı bozukluklarıdır.
- * Perinatal: Hamileliğin son iki ayı ile doğum sonrası bir iki hafta arasındaki döneme verilen isimdir.
- * Sıkıntı: Depresyon ve kaygıdan bir arada bahsederken genelde 'annenin sıkıntısı' diye ifade ediliyor.
- * Perinatal sıkıntı: Gebeliğin yanı sıra doğum sonrası depresyon ile kaygıyı da içeren her şeyi kapsayan ifadedir.

Bu kitap, kendinizi teşhis etmeniz için kullanabileceğiniz bir kaynak değildir. Duygularınız sizi endişelendiriyorsa kitap boyunca güvendiğiniz bir kişi bulmanız ve onunla konuşmanızla ilgili tekrarlayan bir öneri göreceksiniz. Güvendiğiniz kişi, bir arada olmaktan rahatsız olmadığı herhangi biri olabilir. Sizi yangılamak yerine destekleyen bu kişi, atmanız gereken en uygun adımı belirlemenizde size yardımcı olabilir. Güvendiğiniz kişi eşiniz, yakın arkadaşınız, ebeveyniniz veya doktorunuz olabilir. Hayatınızda güvendiğiniz bir kişinin olması, aşırı stresli zamanlarda sırtınızı dayayabileceğiniz bir kimsenin olduğu anlamına gelir. Karikatürlerin büyük bir çoğunluğu herkesin yaşadığı karmaşık olmayan olayları yansıtsa da birinci bölümde belirttiğimiz gibi bu kitaptan öğrenmenizi umduğumuz şey duygularınız değil, duygularınızın size ne kadar sıkıntı verdiği. Buradan hareketle güvendiğiniz kişi, duygularınızın yoğunluğunun tedavi görmenizi gerektirecek kadar ciddi

olup olmadığının yanı sıra öz-bakım ve destekleyici egzersizler yapmanız gerekip gerekmediğini de belirleyebilecek uzman birine sizi yönlendirebilir.

Hissettikleriniz Sizi Gerçekten Endişelendiriyorsa

Her yedi kadından biri doğum sonrası depresyon veya kaygı semptomlarıyla mücadele eder. Bunlar dikkat edilmesi gereken ciddi belirtiler olabilir. Ana hedefimiz tüm anneleri, onların arkadaşlarını ve ailelerini olduğu kadar sağlık çalışanlarını da bilgilendirmek olsa da özellikle şu anda acı çektiği halde yardım istemeye yeterli gücü kendinde bulamayan, kararsızlık yaşayan veya donanımlı olmayan kadınlar hakkında endişeleniyoruz. Birçok kadın hiçbir yardım istemeden aylar hatta yıllar boyu öylece bekler. Bazısı utandığını söyler. Bazısı duygularının dikkate değer olup olmadığı konusunda emin değildir. Bazısıysa akıl hastası veya korkunç bir anne olarak etiketlenmekten korkar.

Bebeğin doğumundan sonra yaşanan depresyon ve kaygı, annenin sanki bir şekilde kusurluymuş, eksikmiş ya da başarısızmış gibi hissetmesine neden olabilir. En sık görülen rahatsızlıklardan biri olmasına rağmen genellikle tanı konulamaz. Doğum sonrası sıkıntı belirtileri, çiçeği burnunda bir annenin ruhunu karartan bir acı çekmesine sebep olur. Acı çekiyorsanız veya sevdiğiniz birinin zor bir dönemden geçtiğine inanıyorsanız lütfen uzman birinden yardım alın. Duygularınız çok yoğunsa veya depresyon geçmişiniz olduğu için daha büyük bir risk altında

olduğunuzu hissediyorsanız kitapta yazarların sizi rahatlatmasını ve gerektiğinde yardım isteyecek gücü kendinizde bulmanız için size ilham vermesini umuyoruz. Gücünüzü keşfetmenizi, güvendiğiniz o kişiyi bulmanızı, faydalanabileceğiniz kaynakları öğrenmenizi ve tüm bunlara erişerek günlerinizin daha huzurlu geçmesini temenni ediyoruz.

Annelik gerçekten zor zanaat. Kaygı, düşüncelerinizi altüst edebilir, duygularınızın kontrolünü kaybettiğinizde ve her zaman böyle hissedeceğinize sizi ikna edebilir. Ne var ki her zaman böyle hissetmeyeceksiniz.

Kaygı belirtileriyle başa çıkmayı öğrenecek ve hayatınızın kontrolünün sizin elinizde olduğunu tekrar hissedeceksiniz. Bir yandan tüylerinizi diken diken eden kaygıyla yaşarken diğer yandan da harika bir anne olabileceğinizi keşfedeceksiniz. Kaygılı olmanın kabul edilebilir bir şey olduğunu öğreneceksiniz. Bununla birlikte kaygılı bile olsanız bu durumla eskisine göre çok daha iyi başa çıkabileceğinizi göreceksiniz.

Yine kendiniz gibi hissetmeye hazır mısınız?





#speakthesecret

(#sırrınısöyle)



Birinci Bölüm



Annelik

Bebeğimle bağ kurduğumu hissetmiyorum. Bebeğimin neye ihtiyacı olduğunu anlayamıyorum. İkinci kez hamile kalarak çocuğumla vaktimizden mi çaldım? Anne olmak gerçekten çok zor. Böyle düşünmemeliyim! Neden diğerleri gibi olamıyorum? Neden sürekli endişeliyim? Bunları düşündüğüm için kötü bir anne miyim?

Kötü bir anne değilsiniz. Annelerin %91'inin aklından korkutucu, endişe verici ve yüz kızartıcı düşünceler geçer. Ne var ki bunların büyük bir çoğunluğunu yüreğimizin derinliklerine gömeriz. Öyle olunca biz anneler utancımızdan yerin dibine geçerek kendimizi daha kötü hissederiz fakat size iyi bir haberim var: Kötü hisler artık tarihe karışacak! Gelin toplumdaki tabuları yıkarak korkutucu düşüncelerimizin aslında hiç de öyle olmadığını birlikte keşfedelim!

Annelikle ilgili toplumdaki tabulara vurgu yapılan 50 karikatürle annelik ve kadın olgusunun incelendiği 'İyi Anne ve Korkutucu Düşünceler' kitabı; annelerin, eşlerin veya aile üyelerinin duygularını anlamlandırabileceği, korkularını dile getirebileceği ve daha iyi hissetmenin yollarını bulabileceği faydalı bir kaynaktır.

Bu kitap şunları bilmeme yardımcı oluyor: Mücadelede yalnız değilim, düşüncelerim ve hislerim normal; deli değilim, hâlâ iyi bir anneyim.

