

# العناية بأنفسكم خلال رعايتكم لطفلكم

لكل شخص طريقة خاصة به للتأقلم. ويتأثر هذا بتجارب حياتكم وشبكة الدعم ومرضى أطفالكم. لا يجب عليكم إدارة كل شيء بنفسكم. تَمْضِيَةُ الوقت مع آخرين والمشاركة في النشاطات، وإيصال حاجاتك الفردية إلى عائلتك وأصدقائك هو هام.

## العناية بأنفسكم

استراتيجيات التأقلم والبقاء تساعدنا على تخطي المواقف الصعبة. كل شخص يمتلك أو يطور استراتيجياته الخاصة للتأقلم. معرفة أن لدى طفلكم مرض يحدّ من الحياة إضافة إلى مهمة القيام برعايته هو وضع صعب لكل شخص معني.

العناية بنفسك قد يكون صعباً ولكنه مهم. أخذ وقت للعناية بحاجاتك الخاصة يمكن أن يمنحك مزيداً من الطاقة والقدرة والاحتياط لرعاية طفلك المريض وعائلتك. العناية بنفسك يساعد في التخفيف من الضغط النفسي ويجبّب المرض.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الوالدان لا يطلبان المساعدة لأنفسهما. بعض هذه الأسباب قد تشمل الشعور بأن حاجات طفلهما هي أكثر أهمية من أنفسهما، أو أن فريق الرعاية مشغول جداً أو ملتهى بمقدم رعاية آخر، أو ببساطة يرغبان بالبقاء قريبان من طفلهما.

## نصائح للعناية بنفسك

لكل شخص طريقته الخاصة في التأقلم عندما يواجه وضعاً صعباً. أدناه بعض الاستراتيجيات العامة للتأقلم التي قد تساعد في الحفاظ على مستوى من الطاقة والصمود.

- إقبل المساعدة من آخرين— تحدث مع الأشخاص الذين عندهم الرغبة لمساعدتك، ثق بهم ليفعلوا بعض الأمور العملية لتخفيف العبء عنك. احتفظ بلائحة الأسماء للأشخاص، والأمور التي يمكنهم القيام بها. بعض الأمثلة عن الأمور التي قد يساعد فيها الأصدقاء، تشمل غسل الثياب والعناية بالحديقة والتبضع وتحضير الوجبات والقيام بالمهمات. قبول عروض المساعدة يعتبر طريقة جيدة للحفاظ على التواصل مع شبكة الدعم حتى يخفّ الضغط النفسي عنك.
- ابحث عن منافذ لمشاعرك كالنشاط البدني أو الموسيقى أو العناية بالحديقة.
- تناول الطعام جيداً ومارس التمارين بانتظام للحفاظ على طاقتك. يمكنك استخدام إرشادات التمدد والاسترخاء البسيطة أو فيديو ممارسة الرياضة إن كنت لا ترغب بمغادرة المنزل.
- احصل على قسط وافر من النوم. من الشائع على الوالدين أن يواجهوا صعوبة في النوم ولكن لو وجدت صعوبة في النوم بشكل منتظم تحدث مع طبيبك.
- لو كنت تعمل، تفاوض مع صاحب العمل حول تنظيم جدول زمني مرن وكمية العمل المكلف بها.
- خصّص وقتاً لتمضيته مع شريك حياتك. من المهم دعم بعضكما البعض.
- شارك بمشاعرك. انتسب إلى مجموعة دعم وتكلم بانتظام مع صديق أو أكتب بمجلة.
- تحدث مع فريق الرعاية حول خيارات الراحة المؤقتة.