

# 照顧孩子的 同時也要照 顧好自己

每個人都有自己的應對方式。這會受您的生活經歷、支援網路和您孩子的疾病的影響。您不必獨自應對一切。抽出時間與朋友在一起、參與活動，重要的是將您的具體需求告訴您的家人和朋友。

## 照顧自己

應對或生存策略可以幫助我們渡過難關。每個人都會有，或會建立起自己的應對策略。得知自己的孩子生命因疾病而受限，再加上要擔起照顧他們的責任，在這種情況下對於每個參與其中的人來說都是很困難的。

照顧好自己可能很難，但這是十分重要的。抽出時間照顧自己的需求可以給您帶來更多的精力、能力和儲備力量來照顧生病的孩子和您的家人。照顧好自己也有助於減緩壓力，避免生病。

父母不為自己尋求幫助的原因有很多。其中一些原因可能包括：感覺孩子的需求比他們自己的需要更重要、他們的護理團隊太忙、不信任其他護理人員，或者只是希望留在孩子的身邊。

## 照顧自己的小技巧

在面對困難時，每個人都有自己的應對方式。以下是一些常用的應對策略，可以幫助您保持一定的精力和韌性。

- › 接受別人的幫助。與願意幫助您的人交談，放心地委託他們做一些實際的事情來減輕您的負擔。準備一份人員名單，並寫下那個人可以做哪些事情。可以讓朋友協助您的事情包括：洗衣服、做園藝、去買菜購物、準備膳食或跑腿。接受他人的幫助是一種與您的支援網路保持聯繫的好方法，同時也能減輕您的壓力。
- › 找到能夠讓您宣洩情感的方式，例如運動、音樂或者做園藝。
- › 注意飲食及經常做運動來保持您的精力。如果您不想離開家中，可以考慮使用簡單的伸展和放鬆指南或運動視頻。
- › 保持睡眠充足。對父母來說，睡眠問題是很常見的，但是如果您發現時常都很難正常入睡，請和您的醫生談談。
- › 如果您在職，請與雇主商談為您安排彈性上班時間和工作量。
- › 請抽出時間與您的伴侶在一起。互相支援是很重要的。
- › 分享您的感受。參加互助小組，定期與朋友聊天，或寫日記。
- › 與您的護理團隊討論暫息方案。