

# 照顾孩子的 同时也要照顾 好自己

每个人都有自己的应对方式。这会受您的生活经历、支持网络和您孩子的疾病的影响。您不必应对一切。抽出时间与朋友在一起、参与活动，重要的是要将您的具体需求告诉您的家人和朋友。

## 照顾自己

应对或生存策略可以帮助我们渡过难关。每个人都会有，或会建立起自己的应对策略。得知自己的孩子的生命因疾病而受限，再加上要担起照顾他们的责任，在这种情况下对于每个参与其中的人来说都是很困难的。

照顾好自己可能很难，但这是十分重要的。抽出时间照顾自己的需求可以给您带来更多的精力、能力和储备力量来照顾生病的孩子和您的家人。照顾好自己也有助于减缓压力，避免生病。

父母不为自己寻求帮助的原因有很多。其中一些原因可能包括：感觉孩子的需求比自己的需要更重要、他们的护理团队太忙、不信任其他护理人员，或者只是希望留在孩子身边。

## 照顾自己的小技巧

在面对困难时，每个人都有自己的应对方式。以下是一些常用的应对策略，可以帮助您保持一定的精力和韧性。

- › 接受别人的帮助。与愿意帮助您的人交谈，放心地委托他们做一些实际的事情来减轻您的负担。准备一份人员名单，并写下哪个人可以做哪些事情。可以让朋友协助您的事情包括：洗衣服、做园艺、去买菜购物、准备膳食或跑腿。接受他人的帮助是一种与您的支持网络保持联系的好方法，同时也能减轻您的压力。
- › 为您的情感找到宣泄的出口，例如，体育活动、音乐或者做园艺。
- › 注意饮食并经常锻炼来保持您的精力。如果您不想离开家中，可以考虑使用简明的伸展和放松指南或锻炼视频。
- › 保持睡眠充足。对父母来说，睡眠问题是很常见的，但是如果您发现时常很难正常入睡，请与您的医生谈谈。
- › 如果您在工作，请与雇主商谈为您安排灵活的工作时间和工作量。
- › 请抽出时间与您的伴侣在一起。互相支持是很重要的。
- › 分享您的感受。参加互助小组、定期与朋友聊天，或写日记。
- › 与您的护理团队讨论喘息方案。