

# Tự chăm sóc bản thân trong khi chăm sóc con quý vị

Mỗi người đều có cách ứng phó riêng của mình. Điều này ảnh hưởng bởi trải nghiệm cuộc sống của quý vị, mạng lưới hỗ trợ và căn bệnh của con quý vị. Quý vị không phải tự lo hết mọi thứ một mình. Điều quan trọng là hãy dành thời gian với những người khác, tham gia vào các sinh hoạt và cho gia đình và bạn bè biết những nhu cầu riêng của quý vị.

## Tự chăm sóc cho mình

Các kế hoạch ứng phó hoặc tồn tại sẽ giúp chúng ta vượt qua được những hoàn cảnh khó khăn. Mỗi người sẽ có, hoặc lập ra, các kế hoạch ứng phó riêng. Phát hiện con quý vị bị một căn bệnh giới hạn sự sống, cộng với trách nhiệm chăm sóc cho con, là một hoàn cảnh khó khăn cho tất cả những người có liên quan.

Tự chăm sóc cho mình có thể là việc khó làm, nhưng điều này quan trọng. Dành thời gian để chăm sóc cho các nhu cầu của chính bản thân có thể cho quý vị thêm năng lượng, khả năng và sức lực dự trữ để chăm sóc cho con bị bệnh và gia đình. Tự chăm sóc cho mình giúp giảm căng thẳng và tránh khỏi bệnh tật.

Có nhiều lý do tại sao cha mẹ không tìm sự giúp đỡ cho bản thân họ. Một số lý do này có thể bao gồm họ cảm thấy nhu cầu của con họ quan trọng hơn nhu cầu của họ, toán chăm sóc của họ quá bận rộn, không tin tưởng một người chăm sóc khác hoặc chỉ vì họ muốn ở gần con họ.

## Mẹo vặt giúp tự chăm sóc cho mình

Mỗi người đều có cách ứng phó riêng của mình khi đang trải qua hoàn cảnh khó khăn. Dưới đây là một vài sách lược ứng phó chung có thể giúp quý vị duy trì sức lực và sự dẻo dai.

- › Chấp nhận sự giúp đỡ của người khác — nói chuyện với những người sẵn sàng giúp mình, giao phó cho họ làm vài công việc thực tiễn để bớt công việc cho quý vị. Giữ một danh sách những người và công việc họ có thể làm giúp mình. Một số ví dụ công việc mà bạn bè có thể làm giúp bao gồm giặt giũ quần áo, làm vườn, đi chợ, chuẩn bị bữa ăn hoặc làm các việc vặt. Chấp nhận đề nghị giúp đỡ là một cách hay để giữ liên lạc với mạng lưới hỗ trợ của mình đồng thời giảm được căng thẳng.
- › Tìm lối thoát cho những cảm xúc của mình như các hoạt động thể lực, nghe nhạc hoặc làm vườn.
- › Ăn uống tốt và tập thể dục điều độ để duy trì thể lực. Có thể làm theo hướng dẫn về động tác giãn cơ và thư giãn đơn giản hoặc các vi-đê-o tập thể dục nếu không muốn rời khỏi nhà.
- › Ngủ đủ. Cha mẹ bị khó ngủ là điều thường gặp nhưng nếu quý vị thường xuyên bị khó ngủ, hãy nói chuyện với bác sĩ của mình.
- › Nếu có đi làm, hãy điều đình với chủ một lịch làm việc và khối công việc linh hoạt.
- › Dành thời gian cho người phối ngẫu. Điều quan trọng là cả hai cần hỗ trợ cho nhau.
- › Chia sẻ cảm xúc của quý vị. Tham gia một nhóm hỗ trợ, nói chuyện thường xuyên với bạn hoặc viết nhật ký.
- › Nói chuyện với toán chăm sóc của quý vị về các lựa chọn chăm sóc thể.