

الرفاه النفسي للوالدين ومقدمي الرعاية



الرفاه النفسي للوالدين ومقدم الرعاية

هذا مورد للوالدين ومقدمي الرعاية، بما في ذلك الآباء والأمهات والأجداد، ومقدمي الرعاية بدون صلة قرابة لطفل أو مرافق أو شخص بالغ مصاب بالشلل الدماغي (CP). تم تطوير هذا المورد من خلال مقابلات مع عدد من الوالدين الذين شاركوا تجاربهم كمقدمي رعاية. يتم التعبير عن وجهات نظرهم من خلال هذا المورد.



ما هو الرفاه النفسي؟

الرفاه النفسي هو الشعور بالسعادة والرضا في حياتنا. غالباً ما يترنح مستوى الرفاه النفسي صعوداً وهبوطاً، اعتماداً على ما يحدث.

يمكن أن يشمل الرفاه النفسي الجيد ما يلي:

- الشعور بالقدرة على تحمل ضغوطات الحياة اليومية
- أن يكون لديك علاقات اجتماعية تقدم لك الدعم
- الشعور بالترابط مع المجتمع المحلي
- الاستمتاع بالحياة بشكل عام.

تمكنا من أداء أفضل ضمن الحياة الأسرية والمجتمع المحلي. الرفاه النفسي لا يعني التحرر من المرض وعدم التعرض لمشاعر أو مواقف صعبة. قد تختلف الطريقة التي نحقق بها الرفاه النفسي بالنسبة لكل فرد منا - فنحن جميعاً مختلفون في طريقة تفكيرنا وشعورنا.

قد يكون الرفاه النفسي لبعض الناس هو قضاء إجازة وقراءة كتاب أو التمكن من الذهاب في نزهة بالدراجة؛ أما بالنسبة لشخص آخر، قد يكون بالشعور بالسيطرة بشكل أكبر على ما يجري في حياته وحياة أطفاله. قد يكون اتباع نظام غذائي جيد أو الحصول على بعض المساعدة في زواجك.

سوزان، والدة آندرو (عمره 8 سنوات)



الرفاه النفسي للوالدين ومقدمي الرعاية

إن رعاية الطفل هو دور يشمل الأوقات المجزية والصعبة. إنها رحلة طويلة المدى. إن رعاية طفل مصاب بالشلل الدماغي هي أكثر من ذلك، مع وجود تحديات إضافية والمزيد من التكيف مع المواقف والمعلومات الجديدة. قد يكون من السهل اهمال صحتك الجسدية والنفسية.

من المهم أن تتذكر أن هذه المشاعر، رغم كونها غير مريحة، إلا أنها طبيعية ومفهومة بالكامل. ومع ذلك، من حقك أيضاً أن تشعر بالسعادة والرضا عن حياتك. يجد بعض الوالدين أن الإفصاح عما يشعرون به خلال الأوقات الجيدة والصعبة أمر صعب ولكنه مفيد. قد تشعر أنه لا يوجد الكثير من الوقت أو الطاقة للعلاقات الأخرى داخل عائلتك. قد يكون من الصعب قضاء وقت ممتع مع شريكك. ليس غريباً أن يبدو التفكير في رفاهاك النفسي وكأنه مهمة مستحيلة.

إن القيام بما تفعله لرعاية طفلك من شأنه أن يختبر قدرات أي شخص. هنالك أوقات قد تشعر فيها بمشاعر قوية، مثل الشعور بالإرهاق والتوتر. قد تكون هناك فترات من الحزن والاستياء والغضب ومشاعر قوية أخرى. قد تنبع هذه المشاعر من التحديات المستمرة المتمثلة في الاضطرار إلى التنقل عبر الخدمات المختلفة ومصادر المعلومات، وإيجاد التمويل المتاح لاحتياجات طفلك.

إنه أمر لا يحب الوالدين التحدث عنه لأنهم لا يريدون أن يبدووا كوالدين سيئين. إنهم لا يريدون أن يبدووا وكأنهم لا يحبون طفلهم، لذا يراكمون هذا النوع من المشاعر وهو أمر غير صحي بالفعل.

فريدريكا، والدة بينيتو (عمره 12 سنة)

في كثير من الأحيان بالنسبة لمقدم الرعاية، كان هذا هو دورهم على مدار 10 أو 15 سنة أو ما إلى ذلك، ولا يعرفون أنهم لا يشعرون بالسعادة ... السعادة ليست بالضرورة شعوراً مرّوا بها لفترة طويلة.

آيرين، والدة ترايسي (عمرها 13 سنة)

ليس لديك وقت للتفكير في صحتك النفسية، هذا غير ممكن.

بيلي، والد أندري (عمره 17 سنة)

تنجرف كثيراً في تلبية احتياجات أي شخص آخر وتعطيهم جميعاً الأولوية على نفسك. ما لم يخبرك شخص ما فعلياً بإعطاء الأولوية لنفسك، فأنت على الأغلب لن تفعل ذلك.

تينا، والدة ستايسي (عمرها 4 سنوات)

لماذا يعتبر الاعتناء بالنفس مهماً؟

لا تحتاج العناية بالنفس إلى قضاء الكثير من الوقت أو إجراء تغييرات كبيرة في نمط الحياة. يمكن أن يكون الاعتناء بالنفس على شكل القيام بأشياء صغيرة هنا وهناك، حيثما تستطيع، للتأكد من أنك تعتني برفاهك النفسي. على سبيل المثال، قد يكون من المهم تذكر مراعاة ظهرك أثناء الاستدارة وحمل طفلك.

قد تشعر أنه ليس لديك خيار سوى الاستمرار، أو أنك بحاجة إلى إذن للتوقف والتفكير في ما تشعر به. قد تشعر بالذنب لأنك تعتقد أنك بحاجة إلى وقت لنفسك. الحقيقة هي أن قضاء بعض الوقت لنفسك مهم جداً لصحتك الحالية والمستقبلية. سوف تتأقلم بشكل أفضل وتشعر بأنك أقوى جسدياً وعاطفياً ونفسياً. سيستفيد الجميع.

قد يكون من السهل أن تنسى أنك لست انساناً بقوى خارقة. الصحة الجسدية والنفسية لكل شخص لها حدودها. أخذ بعض الوقت للتفكير في كيفية الاعتناء بنفسك هو أمر مهم للغاية لمنع الإرهاق والمرض. إن الاعتناء بنفسك يمكن أن يجعلك تشعر بأنك أقوى في تأدية دورك كأحد الوالدين ومقدم رعاية، يجعلك أكثر سعادة وأيضاً في مجالات أخرى من حياتك.

من السهل التغاضي عن أهمية الاعتناء بنفسك عندما تحاول الاتصال بمقدمي خدمات متعددين، وتحقيق التوازن بين احتياجات أسرتك المباشرة، وأداء جميع المهام المرتبطة بإدارة الأسرة، والعمل خارج المنزل أيضاً، في الأدوار المدفوعة الأجر أو غير المدفوعة.

لقد كان مفيداً حقاً عندما قال لي بعض الأفراد، أنت تأتي أولاً لأنه بدونك لن تسري الأمور بشكل جيد بتاتا. انها مسؤوليتك أن تضع نفسك أولاً. لا تضع نفسك آخرًا - فهذا ليس حلاً جيداً على المدى البعيد.

ماريان، والدة كايتي (عمرها 10 سنوات)

هو أن تقول لنفسك أن تناول كوب من الشاي مع صديق لا يقل أهمية عن غسل الأطباق.

هيلين، والدة إميل (عمره 4 سنوات)



قد يستغرق ممارسة الاعتناء بالنفس 10 دقائق للتفكير في الأمور التي أصبحت مرهقة نفسياً للغاية.

استفقت هذا العام وأنا أفكر أنني يجب أن أضع نفسي أولاً. لقد بلغت للتو الخمسين من عمري، وفجأة أدركت أنه إن لم أعتنِ بنفسني، فلن أكون موجودة من أجلهم. أعتقد أنه عندما كنت أصغر سناً لم يخطر ذلك ببالي فعلياً.

تيسا، والدة دانكن (عمره 13 سنة)

سوف ينتقل الرفاه النفسي وشعورك أنك بخير إلى الأشخاص من حولك. اسعى لتشعر بشكل جيد حيال نفسك.

آن، والدة بيورن (عمره 15 سنة)

يمكنك أن تكوني والدّة أفضل من خلال قضاء إجازة والشعور بالسعادة، عن طريق الشعور بسعادة أكثر والتحدث عما يحدث، والحصول على الراحة وقضاء بعض الوقت لنفسك.

هانا، والدة دانييل (عمره 13 سنة)

تنسى أن القيام بالشئ الصحيح تجاه أطفالك هو الاعتناء بنفسك أيضاً.

فيبي، والدة جين (عمرها 5 سنوات)

فكر في رفاهك النفسي

ليس من السهل دائماً التفكير في رفاهك النفسي الشخصي، وقد تشعر أنه ليس الوقت المناسب لك للقيام بذلك الآن. عندما يحين الوقت المناسب، حاول تشجيع نفسك على طرح السؤال "كيف تسير الأمور بالنسبة لي؟". هذه طريقة واحدة لتقييم رفاهك النفسي وقد تساعد في منع تراكم الأشياء.

قد تساعدك الأسئلة التالية على التفكير في رفاهك النفسي. إن محاولة القيام بكل هذه الأشياء في وقت واحد أمر غير واقعي أبداً - قد ننجز ببعض المهام، لكن ليس جميعها. الهدف من الأسئلة فهو فقط أن تكون دليلاً لمساعدتك في التفكير في وضعك.

قد تثير هذه الأسئلة أيضاً بعض الأفكار حول كيفية تغيير رفاهك النفسي، إما بمفردك أو من خلال الدعم. تذكر أن اتخاذ خطوات صغيرة لتحسين رفاهك النفسي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على شعورك. ليس عليك تغيير كل شيء مرة واحدة.

أقول لنفسي "أولاً، هدىء من روعك وتوقف عما تفعله. قم بإعادة النظر أو تقييم وضعك الحالي". قل لنفسك، "حسناً، هذا ما سافعله وهذا ما أشعر به وهذه هي المشاعر التي لدي". ألق نظرة جيدة على نفسك في المرأة. كيف أفكر، كيف أسير في حياتي؟
ديفيد، والد ساره (عمرها 8 سنة)

اسأل نفسك، هل ...



أخصص وقت للعلاقات الاجتماعية مع الآخرين؟



خصصت وقت منتظم للاسترخاء والقيام بالأنشطة التي أستمتع بها؟



لديّ شخص يمكنني التحدث معه عن مشاعري وتجاربي؟



أشعر بالسعادة والرضا بحياتي في معظم الوقت؟



أحصل على فترات راحة كافية من المسؤوليات اليومية؟



أنام بشكل كافٍ؟



أشعر بالأمل بشأن المستقبل؟



أفعل أشياء تجعلني أشعر أنني بحالة جيدة؟



أتناول وجبات منتظمة وصحية؟



أخصص بعض وقت للهو والضحك؟



أشعر أنني أستطيع التفكير بوضوح والتعامل مع المشاكل؟



أقوم ببعض النشاط البدني بانتظام؟

كيف تعرف أنك لست بخير

هنالك أوقات نعاني فيها ونجد صعوبة في العودة إلى المسار الصحيح. قد نشهد تغييرات في أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا. ليس من السهل دائماً معرفة ما نفكر فيه أو نشعر به. في بعض الأحيان، يمكن أن نخبرنا ملاحظة التغييرات في سلوكياتنا المعتادة أن شيئاً ما ليس على ما يرام.

قد تلاحظ بعض التغييرات في



عادات النوم



الشهية للأكل



أو قد تفقد الاهتمام
بأداء الأنشطة
الروتينية



مستويات الطاقة لديك

في بعض الأحيان، يمكننا الشعور بتغيرات تطرأ على مزاجنا، ونشعر بالحزن واليأس بشأن المستقبل. قد تصبح أفكارنا سلبية أيضاً، مما يجعل الشعور بتحسن والمضي في أعمالنا اليومية أمراً صعباً.

إذا شعرت أن الأمور أصبحت صعبة بالفعل وأن رفاهك النفسي بدأ يتأثر، فمن المفيد الإفصاح عما تشعر به مع العائلة أو الأصدقاء. قد يقدمون نصائح معينة حول ما ساعدتهم، أو يشجعونك على اتخاذ مزيد من الخطوات لطلب الدعم. إن الإفصاح عما تشعر به للعائلة والأصدقاء لا يناسب للجميع، لذلك من المهم التفكير في طرق أخرى للعثور على الدعم عندما تحتاج إليه. هناك أيضاً خطوط هاتفية للمساعدة يمكن أن توفر الطمأنينة في أوقات الحاجة.

إذا شعرت أنه لا يوجد شيء يمكن أن يساعدك في ما تشعر به وأن الأمور تزداد سوءاً، فأنت بحاجة إلى طلب المساعدة والمشورة الفورية. إحدى طرق القيام بذلك هي الاتصال بخطوط المساعدة الوطنية للدعم التي لديها مستشارون متمرسون، ويتواجدون على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، مثل Lifeline (اتصل بالرقم 13 11 14). سوف يستمعون إليك ويرشدونك إلى الخطوات للوصول إلى المساعدة التي تحتاجها.

يجب عليك أيضاً تحديد موعد مع طبيبك العام. سيكونون قادرين على تقديم النصح لك بشأن الخدمات والدعم المتاح. الحصول على الدعم الذي تحتاجه سيلعب دوراً كبيراً في مساعدتك على الشعور بالتحسن.

لقد لاحظت أشياء صغيرة في نفسي وسلوكياتي
كانت خارجة قليلاً عن شخصيتي.
نيكول، والددة كيران (عمره 13 سنة)



كيف يمكنك تحسين رفاهك النفسي

يمكن أن تساعد أشياء كثيرة في تحسين رفاهنا النفسي. من المهم التفكير في أفضل ما يناسبك في هذه المرحلة من الحياة. جميعنا يتأقلم بشكل مختلف عن الآخر تماماً. فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية الاعتناء بنفسك.

اطلب المساعدة

هنالك أوقات نحتاج فيها جميعاً لطلب المساعدة في الجوانب العملية من حياتنا أو في رفاهنا النفسي. لا يجد الجميع ذلك أمراً سهلاً التطبيق. يشعر بعض الآباء أنه يجب أن يكونوا قادرين على توفير كل ما يحتاجه أطفالهم والتأقلم مع التوتر. هذا يمكن أن يجعل قبول المساعدة أمراً صعباً حقاً.

من المهم أن تتذكر أنه من حَقك طلب المساعدة عندما تحتاج إليها. قد لا يكون من الممكن الاستمرار بنفس الوتيرة دون مساعدة، وقد تخاطر بصحتك الجسدية والنفسية في المستقبل.

أعتقد أنه من الصعب دائماً اتخاذ الخطوة الأولى وإدراك حقيقة أنني بحاجة شخص ما لمساعدتي، إن إجراء تلك المكالمات الأولى قد يكون أمراً صعباً دائماً.

ويندي، والدة باولو (عمره 10 سنوات)

من خلال تجربتي الشخصية أود أن أقول، افتحي ذراعيك وقلبك لأي مساعدة يتم تقديمها. لا تتكبري ولا تعتقدي أنه كونك أم فعليك فعل كل شيء.

بيريل، والدة كريستينا (عمرها 16 سنة)



كيف يمكنك تحسين رفاهك النفسي

اطلب من أحد أصدقائك "الذهاب معك". يساعد
تواجد شخص ما برفقتك في المواعيد في ملء
بعض الوقت أثناء الانتظار.
ماي، والدة تان (عمره 7 سنوات)

Carer Gateway

يتوفر دعم هذه الخدمة عبر الإنترنت والهاتف. تقدم
المشورة العملية والدعم. يمكن لمقدمي الرعاية الحصول
على مجموعة واسعة من المساعدة من تقديم المشورة
ودعم الأقران والرعاية المؤقتة. قم بزيارة موقعهم
الإلكتروني www.carergateway.gov.au أو
الاتصال بالهاتف 1800 422 737.

إن طلب المساعدة من عائلتك وأصدقائك هو طريقة جيدة للبدء.
قد يرغبون حقاً في المساعدة، لكن لا يعرفون كيف يفعلون
ذلك. حاول إخبارهم بما تحتاجه - قد يكون مجرد أذن مستمعة
أو مرافقتك إلى المواعيد. تشمل طرق طلب المساعدة الأخرى
مجموعات دعم الوالدين، أو مقدمي الخدمات والشؤون الصحية
الموثوق بهم، أو المهنيين الطبيين مثل طبيبك العام.

اعتماداً على الشخص أو الخدمة التي تطلبها، قد تحتاج إلى المثابرة
في طلب المساعدة. حاول ألا تستسلم أو تستسلم عندما لا يفهم
الشخص الذي طلبت مساعدته ما تمر به. طلب المساعدة في هذه
المواقف يتطلب التحلي بالقوة والحزم، قد يكون ذلك صعباً عند
وجود أمور صعبة للغاية في حياتك. تذكر أن لكل شخص الحق في
طلب المساعدة وتلقي الدعم عندما يحتاجون إليه.



تجنب أن تكون قاسياً جداً على نفسك

إن الرغبة في بذل قصارى جهدك لطفلك أو الشاب المصاب بالشلل الدماغي هو أمر مفهوم. قد يكون من السهل تجاهل الجهد الذي تقدمه من أجل طفلك وعائلتك، بينما تركز على ما تريد أو تحتاج إلى القيام به في الخطوة التالية. يتأثر رفاهك النفسي بالتوقعات أو الأهداف التي تضعها لنفسك كأحد الوالدين ومقدم رعاية.



**حاول أن تتوقف وتفكر فيما حققته
كل يوم. قد يشمل ذلك:**

- الحفاظ على هدوئك عندما تشعر بالتوتر
- قراءة بعض الأوراق المهمة
- طلب المساعدة من مقدم الخدمات الصحية أو الاحتياجات الخاصة
- إجراء مكالمات هاتفية مهمة
- الوصول إلى مكان تريد أن تكون فيه.

يأتي الرفاه النفسي الجيد من وجود التوازن في التوقعات والاعتراف بإنجازاتك. حاول إيجاد التوازن بين توقعاتك لما تود أن تحققه لطفلك، والتوقعات المعقولة بالنسبة لك لتحقيقها، بالنظر إلى الضغط الذي تفرضه الرعاية على وقتك ومواردك.

تربكنا الصورة الأكبر، لذا يساعدنا إعادة الأمور إلى صورة أبسط يمكنك تحقيقها، وشطبها من قائمة الانجازات.

لوسيندا، والدة ستيفان (عمره 8 سنوات)



كيف يمكنك تحسين رفاهك النفسي

أشياء صغيرة وبسيطة تحييني مرة أخرى، انها تلك الإنجازات الصغيرة جداً.

لوسيل، والدة ميلينا (عمرها 9 سنوات)

لن يقدر أحد ما تفعله من أعمال رعاية، لذلك مجرد سماع عبارة "أنت تقوم بعمل رائع"، هذا كل ما تحتاج إلى سماعه في بعض الأحيان، فقط استمر، فأنت تقوم بعمل جيد.

تيم، والد هاري (عمره سنتين)

ضع قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها ولكن في نفس الوقت قل لنفسك: "لست مضطراً للقيام بكل هذه الأشياء في يوم واحد" أو "سأجري تلك المكالمات الهاتفية ثم أخرج لتناول القهوة و الكيك".

جوان، والدة ثوماس (عمره 17 سنة)

تشمل الإنجازات أيضاً أنشطة ممتعة، سواء كانت قراءة الجريدة أو لحظات من الضحك مع طفلك أو أصدقائك أو عائلتك. قد يكون من المفيد كتابة هذه الإنجازات الإيجابية والعودة إليها في الأوقات الصعبة.

من غير المحتمل أن يقدر الآخرون تلك الإنجازات، لذا من المهم أن تفعل ذلك بنفسك.

كن لطيفاً مع نفسك عندما تنجز أمراً ما. الرعاية هي رحلة طويلة الأمد، ومن المهم أن تقدّر باستمرار الجهد الذي تقوم به. قد يكون من الصعب أن تشعر أنك غير مدعوم بما يكفي من الخدمات، والحصول على المعلومات المهمة يبدو وكأنه صراع مستمر. تذكر أنك تقوم بعمل رائع في التغلب على هذه الصعوبات وأنت تستحق أن تعامل نفسك بلطف. إحدى طرق القيام بذلك هي من خلال الحديث الإيجابي مع النفس أو القيام بشيء ممتع بعد الانتهاء من مهمة متعلقة بالرعاية.

تذكر أنك تقوم بعمل رائع في التغلب على هذه الصعوبات وأنت تستحق أن تعامل نفسك بلطف.



خصص وقتاً لنفسك

بصفتك أحد الوالدين ومقدم الرعاية، سيكون لديك الكثير من الخبرة في تحديد المواعيد وتلبية احتياجات طفلك. قد يبدو أن القيام بالمهام للآخرين أسهل من القيام بها لنفسك، ولكن إذا استطعت، حاول استخدام هذه المهارات لتخصيص الوقت لنفسك.

كان من المهم حقاً أن يكون لديك نشاط خارج إطار تقديم [الرعاية]. بالنسبة لي تمثل ذلك في الرسم واللياقة البدنية. يمكنني أن استرخي قليلاً وأقول إن هذه هي الحياة، فيها المنعطفات والمنحدرات، وليس عليّ أن أتدحرج مع كل منعطف.

كايتي، والدّة جوان (عمرها 12 سنة)

عليك أن تفعل أشياء ملائمة لنمط حياتك، لذا فإنّ ذهابي إلى النادي الرياضي يومياً ليس أمراً واقعياً، لكن الخروج من المنزل والذهاب في نزهة طويلة، بما أنهم الآن يذهبون إلى المدرسة. يتعلق الأمر بإيجاد طرق لتحقيق ذلك.

آنا، والدّة أليكس (عمرها 11 سنة)

بدأت أشعر بالتوتر وأنني بمزاج سيء. كانت هناك لحظات قليلة من الفرح. لقد كان تحسين لياقتي البدنية أمراً جيداً بالفعل.

كريستي، والدّة ماتياس (عمره 6 سنوات)

إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك في تخصيص بعض الوقت لنفسك:



أنشطة العصف الفكري

تساعدك على الشعور بالرضا وهي قابلة للتطبيق بالنسبة لنمط حياتك - قد يكون من المفيد القيام بذلك مع شخص آخر، مثل الشريك أو صديق أو فرد آخر من العائلة.



خصص وقتاً لنفسك كما لو كان موعداً

ضعها في الأجندة اليومية أو الرزنامة الخاصة بك. جرب لمدة 10 دقائق فقط يومياً حيثما استطعت، وادمج ذلك تدريجياً ضمن روتينك اليومي. ستصبح الأمور أسهل مع الممارسة.



تحدث مع أصدقائك وعائلتك ومقدمي

خدمات الصحة الموثوق بهم للحصول على مزيد من النصائح حول كيفية تخصيص بعض الوقت لنفسك.

استمتع بالتفكير فيما يمكنك فعله في "الوقت المخصص لك". قد يكون من المفيد أن تتذكر ما كنت تستمتع بفعله قبل أن تنجب أطفالاً - قد تكون هناك اهتمامات سابقة يمكنك إحيائها. قد يشمل ذلك القيام بأشياء صغيرة، مثل قضاء بعض الوقت في الانتعاش وأخذ نفس عميق.

كيف يمكنك تحسين رفاهك النفسي

بالنسبة لنا، يتعلق الأمر بالتفكير والتخطيط
"لوقتنا معاً". هذه فرصتنا، انها منفذنا.

ميرا، والدّة نيكو (عمره 11 سنة)

قضاء الوقت مع شريكك هو نقطة انطلاق جيدة.
حتى لو كان ذلك لمدة نصف ساعة أو ساعة فقط
أسبوعياً، عندما لا يكون لديك أي التزامات أو مواعيد
مع المعالجين. مجرد خطوات صغيرة لتبدأ بها.

نعومي، والدّة ربيكا (عمرها سنتين)

إن تمشية الكلب هي بمثابة علاج لي؛ انه وقت
للتخلص من التوتر.

تيري، والدّة ماركوس (عمره 11 سنة)

من المهم أيضاً التخطيط لهذا الوقت مع شريكك وأفراد أسرته
الآخرين. يمكن أن يكون تناول عشاء لطيف معاً (حتى لو كان في
المنزل)، أو الذهاب في نزهة مشياً أو القيادة إلى مكان هادئ.
قد تكون فكرة جيدة أيضاً أن تضع خطة مع شريكك وعائلتك
وأصدقائك حول كيفية دعم بعضكم البعض في أخذ إجازة - مثل
التناوب على القيام بالمهام، حتى تتمكنوا من دعم الرفاه النفسي
لبعضكم البعض. قد يساعدك الحصول على فترة من الراحة أيضاً
في تخطيط الوقت لنفسك.



خذ استراحة من تقديم الرعاية

يحتاج الجميع إلى فترة استراحة لتلبية احتياجاتهم الصحية ورفاههم النفسي. قد تشعر أنك لست بحاجة إلى فترة استراحة في الوقت الحالي لأن الأمور تسير على ما يرام، لكنه قد يكون في الواقع أفضل وقت - فقد يكون من الأصعب بكثير أن تأخذ فترة استراحة عندما تسوء الأمور. تكون إحدى طرق أخذ فترة استراحة في الحصول على أشكال الدعم الرسمي أو غير الرسمي.

مهما ألحّ عليك الناس أن تأخذ فترة استراحة، إلا أن ذلك ليس ممكناً دائماً لأنه يجب عليك أن تجد شخصاً يمكنه الاعتناء بطفلك، ويجب أن تثق بذلك الشخص الذي يعتني به أثناء خروجك وذهابك في نزهة على الأقدام أو تفعل ما عليك فعله.

فيرونیکا، والدّة لينا (عمرها 13 سنة)

يمكن أن يشمل الدعم غير الرسمي الطلب من الأصدقاء وأفراد الأسرة مساعدتك في رعاية طفلك، مما يتيح لك أخذ فترة استراحة. قد يكون ذلك من خلال المهام الصغيرة مثل طهي العشاء أو المساعدة في الأعمال المنزلية أو الاعتناء بابنك لمدة ساعة أو أكثر. قد لا يشعر جميع الأهالي ومقدمي الرعاية بتقبل فكرة طلب الدعم من أسرهم وأصدقائهم. قد تجد أن خيارات الدعم الرسمية، مثل الحصول على خدمات الراحة المتمثلة في الرعاية داخل المنزل أو خارج المنزل، هي أكثر ملائمة لك. **توفر Carers Gateway** معلومات عن خيارات فترات الراحة (اتصل بالرقم 1800 422 737).



يبدو الأمر كما لو أنك تحتاج إلى منح نفسك إذنًا
لتسليم طفلك ...

جاكلين، والدة هوانغ (عمره 10 سنوات)

الحصول على فترة من الراحة هو مشكلة حقيقية
لدى بعض العائلات. إنهم يعتقدون أنه لا يمكن لأي
شخص آخر توفير مستوى الرعاية الذي يقدمونه.
إلا أن فترة الاستراحة تمنحك الراحة. سيكون
الأمر مختلفاً عما تفعله، ولكن الأمر بأكمله يتعلق
بالاستثمار في عائلتك وزواجك وأطفالك وحقيقة
أنك تريد أن يكون مستداماً.

إليانا، والدة دانا (عمرها 11 سنة)

يمكن أن تكون فترة الراحة تجربة إيجابية وسلبية للآباء ومقدمي
الرعاية. تشمل الفوائد قضاء وقت لنفسك لتجربة أشياء جديدة،
والتي قد تشمل قضاء الوقت مع أفراد الأسرة الآخرين. قد
يستفيد ابنك أيضاً من التغيير، حيث تتاح له الفرصة لمقابلة
أشخاص جدد والمشاركة في أنشطة مختلفة.

ومع ذلك، يمكن أن تكون فترة الراحة أيضاً قراراً عاطفياً حساساً
يتخلله الشعور بالذنب والقلق المفرط. قد تكون لديك مخاوف من
أن مستوى الرعاية التي يقدمها شخص آخر لن يكون بمستوى
الرعاية الذي تقدمه. كل هذه المشاعر طبيعية جداً ومتوقعة، ومن
المهم أن تعتاد على أخذ فترة استراحة وبناء الثقة. إن بناء الثقة
ومنح نفسك الإذن لأخذ قسط من الراحة هو أمر مهم للغاية.

قد يكون من المفيد أن تبدأ بخطوات صغيرة، مثل التقدم بطلب
للحصول على فترة الراحة - في المنزل، حيث يمكنك البقاء في
المنزل بينما يقوم شخص آخر برعاية طفلك. يمكن أن يساعدك
ذلك على تنمية الثقة في شخص آخر يعتني بطفلك، وعندما
يحين الوقت المناسب قد تشعر أنه يمكنك تركه بمفرده لرعاية
طفلك، مما يسمح لك بأخذ قسط من الراحة.

قد يستفيد ابنك أيضاً من التغيير،
حيث تتاح له الفرصة لمقابلة أشخاص
جدد والمشاركة في أنشطة مختلفة.



بناء علاقات داعمة

إن مشاركة تجاربنا الإيجابية والسلبية مع الأشخاص الذين نثق بهم تعمل على تحسين رفاهاك النفسي. يمكن أن يؤدي التواصل مع الأهالي ومقدمي الرعاية الآخرين والحديث عن تجاربكم إلى الضحك والشعور بالراحة، وقد تتعرف على موارد جديدة وخيارات الدعم. أنت لست وحدك في هذه الرحلة.

يمكن أن تكون إحدى الطرق لبدء علاقات جديدة وداعمة مع أهالي الآخرين في مدرسة طفلك. هنالك خيارات أخرى مثل الانضمام إلى مجموعات دعم الأهالي. خذ وقتك في العثور على الشخص الذي تشعر بالراحة معه. تعتمد بعض مجموعات دعم الوالدين على الأنشطة، بينما تتضمن مجموعات أخرى التحدث عن تجربة كل شخص والاستماع إليها. قد ترغب في الانضمام إلى مجموعات دعم متعددة - يعود الأمر إلى التفكير فيما تحتاجه. لا تفيد مجموعات دعم الأهالي جميع العائلات، وفي بعض الأحيان تكون مفيدة في مرحلة ما من حياتك، ولكن ليس في مرحلة أخرى.

هنالك أفكار أخرى للعلاقات التي تقدم الدعم مثل التواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء ومقدمي خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة، أو الانضمام إلى مجموعات تُعنى باهتمامات معينة في مجتمعك المحلي.



اعتقدت أنني الوحيد الذي مررت بشيء كهذا. من المريح معرفة أن هناك شخصاً ما يمر بما أمر به. لست الوحيد.

سيان، والدة أليكس (عمرها 16 سنة)

كنت أحرص أن أتحدث مع أصدقائي بانتظام، حيث أخفف من أعبائي ولا أحملها لوحدي. من المهم التحدث والاستمتاع مع الناس.

كولين، والدة لورا (عمرها 13 سنة)

أنا أشارك في مجموعتين من مجموعات الأهالي ولا أعتقد أنه كان بإمكانني خوض هذه الرحلة بدونهم.

جوزلين، والدة ين (عمره 9 سنوات)

أنا أحب المجموعات التي تركز على نشاط ما، مثل العلاج بالفن أو مجموعات المشي، فهي ليست فقط "دعونا نجلس ونتحدث عن مشاكلنا أثناء تناول فنجان من القهوة" بل هي "دعنا نستمتع بنشاط ترفيهي لا يتعلق فقط بالاحتياجات الخاصة".

رينا، والدة نوح (عمره 6 سنوات)

فكر في الدعم الذي يمكنك أن تحظى به عن طريق شريكك أو عائلتك أو أصدقائك أو الدعم الذي يمكن أن يقدمه المختصون.

كاساندر، والدة هايلى (عمرها 17 سنة)

قد تعتقد أنك الشخص الوحيد الذي يمر بذلك، ولكن هنالك أشخاص كثيرون من حولك مروا بذلك وفعلوا ذلك وعاشوا التجربة التي تخوضها. الحصول على هذا النوع من الدعم والقدرة على التواصل مع شخص ما أمر لا يقدر بثمن، خاصة بالنسبة للذكور.

سيمون، والد أن (عمرها 4 سنوات)

تحدث عما تشعر به

نمر جميعاً بأوقات في حياتنا نشعر فيها بالإرتباك ونحتاج إلى التحدث عما نشعر به. قد تكون فكرة التحدث عن مشاعرك فكرة صدامية بعض الشيء.

ليس بالضرورة أن يكون شخصاً متمرساً. قد يكون من الأسهل التحدث إلى أفراد عائلتك أو أصدقائك أو الأهالي الآخرين. قد يكون التحدث عما تشعر به خطوة أولى صعبة، مثل طلب المساعدة.

للتحدث عما يدور بداخلك فوائد كثيرة منها ما يلي:



الشعور بالارتياح



يقلل من التوتر



الحصول على المزيد من الدعم



الشعور بالتفاؤل



بناء القدرة على الصمود ليس من الضروري أن تتحلّى بالصمود عند وجود "مشكلة".

أنت بحاجة إلى ساعة واحدة كل بضعة أسابيع للجلوس في غرفة مقابل شخص ما والافصاح عن كل شيء، لأنه من الأفضل أن تفصح عنه لشخص مثل طبيب نفسي بدلاً من الافصاح عنه لشريكك وتسبب خلافاً في المنزل.

مايل، والدّة فين (عمرها سنتين)



كيف يمكنك تحسين رفاهك النفسي

من المهم أن يكون لديك شخص ما لمناقشة احتياجاتك بشكل أساسي "هذا ما أشعر به، ماذا يمكنني أن أفعل؟" لأنه في كثير من الأحيان لا تعلم ما عليك فعله.

أمايا، والددة ماديسون (عمره 16 سنة)

من المفيد أن يكون لديك شخص ما فقط للتحدث إليه على المستوى الشخصي، وعدم التعامل مع الأمور المالية أو التمويل. من المفيد مناقشة ما تشعر به، وما تمر به لأنه غالباً ما يكون سريع القلب كدوامه الملاهي.

مونيك، والددة تومي (عمره 11 سنة)

دعني أخبرك، إنه لأمر رائع أن تذهب إلى هناك وتعلم أن كل ما تقوله في تلك الغرفة يبقى في تلك الغرفة.

نين، والددة جوشوا (عمره 14 سنة)

قد لا يشعر الجميع برغبتهم في الحديث عن أفكارهم ومشاعرهم مع الأصدقاء والعائلة، وقد يفضلون البحث عن دعم استشاري متخصص. يمكن تقديم الاستشارة من قبل مجموعة متعددة من المختصين، في بيئة آمنة وسرية. كم مرة ترغب في مراجعة المرشد النفسي هو أمر يعود لك. قد تشعر بأن ساعة واحدة في الأسبوع أو كل بضعة أسابيع هي كل ما تحتاجه.

من المهم العثور على مختص تشعر بالراحة عند التعامل معه، لأن بناء الثقة جزء مهم من الحديث عن تجاربك ومشاعرك. قد ترغب في طرح الأسئلة عليهم مسبقاً للعثور على الشخص المناسب لك. يمكنك أن تسأل عما إذا كانوا من ذوي الخبرة في مجال الاحتياجات الخاصة، وما إذا كان ذلك مهماً بالنسبة لك.

هناك خدمات ممولة يمكنك الحصول عليها. يمكن لطبيبك العام تقديم معلومات حول كيفية الحصول على إرشاد نفسي مختص.



الملخص

يمكنك تعزيز رفاهك النفسي من خلال:

- تجنب القسوة على نفسك وتقدير إنجازاتك
- تخصيص الوقت لنفسك
- أخذ استراحة من تقديم الرعاية
- الاستثمار في علاقات داعمة
- التحدث عن المشاعر

- ممارسة أنشطة الاعتناء بالنفس التي تتناسب مع نمط حياتك
- التفكير في رفاهك النفسي من خلال طرح السؤال "كيف تبدو حالتني النفسية؟"
- طلب المساعدة



مصادر مفيدة

لمعرفة المزيد عن التواصل مع الآخرين

MyTime

دعم ذوي الحالات المشابه للأهالي مقدمي الرعاية
www.mytime.net.au

للمزيد من المعلومات حول العثور على شخص ما للتحدث معه

Parentline

تقدم الاستشارة السرية للأهالي ومقدمي الرعاية
www.parentline.com.au
اتصل بالرقم 1300 301 300

Beyond Blue

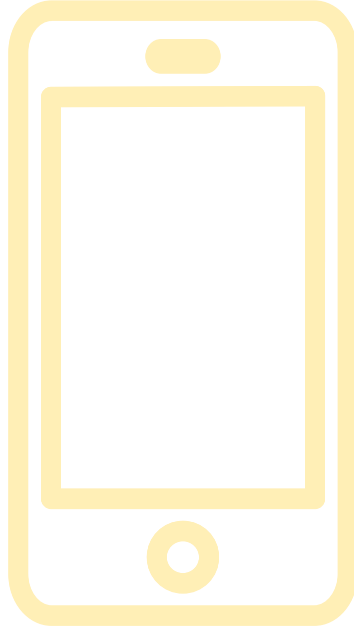
إستشارة هاتفية على مدار 24 ساعة
www.beyondblue.org.au
اتصل بالرقم 1300 224 636

Lifeline

استشارات عبر الهاتف على مدار 24 ساعة ودعم الأزمات
www.lifeline.com.au
اتصل بالرقم 13 11 14

MensLine Australia

دعم الرجال في علاقاتهم
<https://mensline.org.au>
اتصل بالرقم 1300 789 978



لمعرفة المزيد عن الصحة النفسية والرفاه النفسي

Beyond Blue

معلومات عن القلق المفرط والاكتئاب
www.beyondblue.org.au
اتصل بالرقم 1300 224 636

Head to Health

معلومات عن الدعم والخدمات
www.headtohealth.gov.au

للمزيد من المعلومات حول الأبوة والأمومة والاحتياجات الخاصة

Association for Children with a Disability (ACD)

موارد للعائلات، بما في ذلك خدمات دعم الأهالي
www.acd.org.au
اتصل بالرقم 1800 654 013

Raising Children Network

موقع إلكتروني أسترالي عن تربية الأبناء يتضمن معلومات حول تربية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
www.raisingchildren.net.au

Siblings Australia

يقدم الدعم لأشقاء ذوي الاحتياجات الخاصة بما في ذلك الإعاقة
www.siblingsaustralia.org.au

Cerebral Palsy Support Network

الدعم والمشورة لأهالي الأطفال المصابين بالشلل الدماغي، بما في ذلك الرعاية الصحية عن بعد
www.cpsn.org.au
اتصل بالرقم (03) 9478 1001

My CP Guide

معلومات حول تربية الأطفال المصابين بالشلل الدماغي
www.mycpguide.org.au

Carers Gateway

الدعم النفسي والعملية والمالي لمقدمي الرعاية
www.carergateway.gov.au
اتصل بالرقم 1800 422 737

الرفاه النفسي للوالدين ومقدمي الرعاية

العربية

نسخة مايو/يار 2022



يستند هذا الإصدار إلى مشروع بحثي بقيادة فريق في جامعة ملبورن. تمّ دعم البحث في هذا الإصدار من قبل وزارة الأسرة والإسكان والخدمات المجتمعية وشؤون السكان الأصليين، أستراليا، في إطار صندوق الخطة العملية لرعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. تمّ تمويل إنتاج هذا الإصدار ضمن إطار برنامج الحكومة الأسترالية لروابط المعلومات وبناء القدرات. الآراء والتعليقات و/أو التحليلات الواردة في هذا المستند هي آراء المؤلفين ولا تمثل بالضرورة آراء الحكومة الأسترالية ولا يمكن اعتبارها بأي شكل من الأشكال إقراراً من الحكومة الأسترالية أو تعبيراً عن سياسة الحكومة.