माता-पिता और देखभाल-कर्ताओं की भलाई

Hindi | हिन्दी

myCP Guide

माता-पिता और देखभाल-कर्ताओं की भलाई

यह माता-पिता और देखभाल-कर्ताओं की भलाई के लिए एक संसाधन है, जिसमें सेरेब्रल पाल्सी (सीपी) वाले बच्चे, किशोर या युवा वयस्क के पिता, माता, दादा-दादी और साथ ही ऐसे देखभालकर्ता शामिल हैं जिनका उनसे खून का रिश्ता नहीं है। यह संसाधन माता-पिता के साथ साक्षात्कार के माध्यम से विकसित किया गया है जिन्होंने देखभालकर्ताओं के रूप में अपने अनुभव साझा किए हैं। इस पूरे संसाधन में उनके दृष्टिकोणों को व्यक्त किया गया है।

भलाई क्या होती है?

भलाई वह खुशी और संतुष्टि है जो हम अपने जीवन के बारे में महसूस करते हैं। जो हो रहा है उसके आधार पर यह अक्सर ऊपर और नीचे जाती है।

अच्छी भलाई में शामिल हो सकते हैं:

- जीवन के दैनिक तनावों का सामना करने में सक्षम महसूस करना
- सहायक सामाजिक संबंध होना
- अपने समुदाय से जुड़ाव महसूस करना
- आम तौर पर जीवन का आनंद लेना।

यह हमें पारिवारिक और सामुदायिक जीवन में बेहतर प्रदर्शन करने में सक्षम बनाता है। भलाई का मतलब रोगमुक्त होना और कभी भी कठिन भावनाओं या परिस्थितियों का अनुभव न करना नहीं है। जिस तरह से हम भलाई प्राप्त करते हैं वह हम में से प्रत्येक के लिए भिन्न हो सकती है - हम सभी जिस तरह से सोचते और महसूस करते हैं, उसे लेकर हम सभी अलग-अलग हैं।

कुछ लोगों की भलाई का अर्थ छुट्टी का समय होना और किताब पढ़ना या बाइक की सवारी के लिए जाने में सक्षम होना हो सकता है; किसी और के लिए यह उनके और उनके बच्चे के जीवन के साथ क्या हो रहा है, इसके नियंत्रण में अधिक भलाई महसूस करना हो सकता है। यह एक अच्छा आहार खाना या आपकी शादी में कुछ मदद मिलना हो सकता है।

सूसन, एंड्रयू के माता-पिता (8 वर्ष की आयु)

माता-पिता और देखभाल-कर्ताओं की भलाई

बच्चे की देखभाल करना एक ऐसी भूमिका है जिसमें प्रतिफल मिलना और कठिन समय पेश आने, दोनों शामिल होंगे। यह एक लंबी अवधि की यात्रा है। सीपी के साथ बच्चे की देखभाल करना, अतिरिक्त चुनौतियों और नई परिस्थितियों और सूचनाओं के अनुकूल होने के साथ-साथ और भी अधिक चुनौतिपूर्ण है। अपने स्वयं के शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को अनदेखा करना आसान हो सकता है।

अपने बच्चे की देखभाल के लिए आप जो करते हैं वह करना किसी की भी क्षमताओं का परीक्षण करने जैसा होगा। ऐसे समय होते हैं जब आप मजबूत भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं, जैसे कि अभिभूत और तनावग्रस्त महसूस करना। दु:ख, आक्रोश, हताशा और अन्य मजबूत भावनाओं का समय हो सकता है। ये भावनाएँ विभिन्न सेवाओं और सूचना स्रोतों के माध्यम से गुजरने और अपने बच्चे की ज़रूरतों के लिए उपलब्ध धन खोजने की निरंतर चुनौतियों से उत्पन्न हो सकती हैं।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये भावनाएँ, हालाँकि अप्रिय होती हैं, किंतु पूरी तरह से सामान्य और समझने योग्य हैं। हालाँकि, आपको अपने जीवन से खुश और संतुष्ट महसूस करने का भी अधिकार है। कुछ माता-पिता पाते हैं कि अच्छे और बुरे समय के दौरान वे कैसा महसूस करते हैं, यह साझा करना मुश्किल तो होता है लेकिन मददगार भी होता है।

आपको लग सकता है कि आपके परिवार में अन्य रिश्तों के लिए ज्यादा समय या ऊर्जा नहीं है। अपने पार्टनर (सहजीवी) के साथ क्वालिटी टाइम (अच्छा समय) बिताना मुश्किल हो सकता है। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि अपनी भलाई के बारे में सोचना एक असंभव कार्य की तरह लग सकता है।

अक्सर एक देखभाल करने वाले के लिए, 10 या 15 साल या कुछ भी साल यह उनकी भूमिका रही होती है और वे नहीं जानते हैं कि वे खुश महसूस नहीं कर रहे हैं ... जरूरी नहीं है कि खुशी एक भावना है जिसे उन्होंने लंबे समय से महसूस किया है।

आइरीन, ट्रेसी के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

यह कुछ ऐसा है जिसके बारे में माता-पिता बात करना पसंद नहीं करते हैं क्योंकि वे बुरें लोगों की तरह नही दिखना चाहते हैं। वे यह नहीं कहना चाहते हैं कि वे अपने बच्चे से प्यार नहीं करते हैं, इसलिए वे उस तरह की भावना को दबा देते हैं और यह वास्तव में स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है।

फ़्रेडरिका, बेनिटो के माता-पिता (12 वर्ष की आयु)

आप हर किसी की ज़रूरतों में बहुत अधिक डूब जाते हैं और आप अपने आप को उनकी जरूरतों के अंबार के अंत में रख देते हैं। जब तक कोई वास्तव में आपको इसे प्राथमिकता देने के लिए नहीं कह रहा है, तब तक आप ऐसा नहीं करते हैं।

टीना, स्टेसी की माता-पिता (4 वर्ष की आयु)

आपके पास अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचने का समय नहीं है, यह संभव नहीं है।

बिली, आंद्रे के माता-पिता (उम्र 17)

आत्म-देखभाल महत्वपूर्ण क्यों होती है?

यह भूलना आसान हो सकता है कि आप अलौकिक नहीं हैं। हर किसी के शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की अपनी सीमाएं होती हैं। थकावट और बीमार होने से बचने के लिए यह सोचना बंद कर देना कि आप अपनी देखभाल कैसे कर सकते हैं, वास्तव में महत्वपूर्ण है। अपनी देखभाल करने से आप माता-पिता और देखभाल-कर्ता के रूप में अपनी भूमिका में मजबूत महसूस कर सकते हैं, और अपने जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी खुश महसूस कर सकते हैं।

जब आप कई सेवा प्रदाताओं से जुड़ने का प्रयास कर रहे/ही हों, तो स्वयं की देखभाल करने के महत्व को नज़रअंदाज़ करना आसान है, अपने सगे परिवार की जरूरतों को संतुलित करें, घर चलाने से जुड़े सभी कार्यों को करें, और घर से बाहर भी भुगतान या भुगतान न की गई भूमिकाओं में काम करें।

आत्म-देखभाल का अभ्यास करने के लिए बहुत अधिक समय लेने या जीवनशैली में बड़े बदलाव करने की आवश्यकता नहीं है। आत्म-देखभाल का मतलब यह हो सकता है कि आप अपनी भलाई की देखभाल कर रहे हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए, जहाँ भी आप कर सकते हैं, यहाँ और वहाँ छोटी-छोटी चीज़ें करना। उदाहरण के लिए, यह मुड़कर अपने बच्चे को उठाते समय अपनी पीठ को ध्यान में रखने के बारे में याद रखना हो सकता है।

आप महसूस कर सकते हैं कि आपके पास आगे बढ़ते रहने के अलावा कोई विकल्प नहीं है, या आपको रुकने और यह सोचने के लिए अनुमति की आवश्यकता है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। आप यह सोचकर भी दोषी महसूस कर सकते हैं कि आपको अपने लिए समय चाहिए। वास्तविकता यह है कि अपने लिए समय निकालना आपके वर्तमान और भविष्य के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। आप बेहतर तरीके से सामना करेंगे और शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक रूप से मजबूत महसूस करेंगे। इससे सभी को लाभ होता है।

मैं इस साल यह सोचकर जागृत हुआ कि मुझे प्रथम आना है। मैं अभी 50 साल का हुआ हूं और अचानक मुझे एहसास हो रहा है कि अगर मैं खुद की देखभाल नहीं करता तो मैं वास्तव में उनके बीच नहीं होता। मुझे लगता है कि जब मैं छोटा था तो वास्तव में मेरे साथ ऐसा नहीं हुआ था।

टेसा, डंकन के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

बाकी सभी की भलाई आप पर निर्भर करने वाली है यदि आप अपने में अच्छा महसूस कर रही हैं। अपने आप में अच्छा महसूस करने का लक्ष्य रखें।

ऐनी, ब्योर्न के माता-पिता (उम्र 15)

आप समय निकालकर और खुश रहकर, खुश महसूस करके और क्या हो रहा है, इस बारे में बात करके, ब्रेक (विराम) लेकर और अपने लिए समय निकालकर एक बेहतर माता-पिता बन सकते हैं।

हान्ना, डेनियल के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

आप भूल जाते हैं कि अपने बच्चों के लिए सही काम करना खुद की देखभाल करना भी है।

फीबी, जिन के माता-पिता (उम्र 5)

यह वास्तव में मददगार रहा है जब लोगों ने मुझसे कहा है, वास्तव में आप पहले आते हैं क्योंकि आपके बिना और कुछ भी वास्तव में काम करने वाला नहीं है। वास्तव में खुद को पहले रखना आपकी ज़िम्मेदारी है। अपने आप को अंत में मत रखो - यह निरंतर रहने वाला नहीं है।

मैरियन, केटी के माता-पिता (उम्र 10)

यह अपने आप से कहना है कि एक दोस्त के साथ एक कप चाय पीना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि बर्तन साफ करना।

हेलेन, एमिल के माता-पिता (4 वर्ष की आयु)

जब वे बहुत अधिक तनावपूर्ण हो रहे हों, तो चीजों के बारे में सोचने में आत्म-देखभाल का अभ्यास करने में 10 मिनट लग सकते हैं।

अपनी भलाई के बारे में सोचें

अपनी भलाई के बारे में सोचना हमेशा आसान नहीं होता है और आपको लग सकता है कि यह आपके लिए अभी ऐसा करने का सही समय नहीं है। जब समय सही हो, तो अपने आप को यह पूछने के लिए प्रोत्साहित करें कि 'मैं ठीक तो हूँ न?'। यह आपकी भलाई का आकलन करने का एक तरीका है और यह चीजों को वृहदाकार बनने से रोकने में मदद कर सकता है।

निम्नलिखित प्रश्न आपको अपनी भलाई के बारे में सोचने में मदद कर सकते हैं। इन सभी चीजों को एक साथ करने की कोशिश करना बेहद अवास्तविक है - हम कुछ चीजें कर सकते हैं, लेकिन अन्य नहीं। आप ठीक तो हैं न, इस बारे में सोचने में आपकी मदद करने के लिए प्रश्नों का उद्देश्य केवल एक मार्गदर्शक के रूप में है।

ये प्रश्न इस बारे में कुछ विचार भी उत्पन्न कर सकते हैं कि आप अपनी भलाई कैसे बदल सकते हैं, या तो अपने दम पर या समर्थन से। याद रखें, अपनी भलाई को बेहतर बनाने के लिए छोटे-छोटे कदम उठाने से आप कैसा महसूस करते हैं, इस पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। आपको एक बार में सब कुछ बदलने की जरूरत नहीं है।

मैं कहता हूं 'सबसे पहले, थोड़ी गति धीमी करो और थम जाओ। आप अभी कहां हैं, इसका ऑडिट या आकलन करें'। अपने आप से कहो, 'ठीक है, मैं यही कर रहा/रही हूं और मैं ऐसा ही महसूस कर रहा/रही हूं और यही भावना मेरे पास है'। आईने में अपने आप को अच्छी तरह से देखें। मैं कैसे सोच रहा/रही हूँ, मैं कैसे काम कर रहा/रही हूँ?

डेविड, सारा के माता-पिता (8 वर्ष की आयु)

अपने आप से पूछें, क्या मैं...

- क्या कोई है जिससे मैं अपनी भावनाओं और अनुभवों के बारे में बात कर सकूं?
- विश्राम और गतिविधियों के लिए नियमित समय अलग रखें जो मुझे पसंद हैं?
- दूसरों के साथ बिताने के लिए सामाजिक मेलजोल का समय है?
- पर्याप्त अच्छी नींद लें?
- दैनिक जिम्मेदारियों से पर्याप्त ब्रेक (विराम) लें?
- ज्यादातर समय अपने जीवन से खुश और संतुष्ट महसूस करते/ती हैं?
- नियमित और स्वस्थ भोजन करें?
- ऐसी चीजें करें जिससे स्वयं को अच्छा लगे?
- भविष्य के बारे में आशान्वित महसूस करें?
- कुछ नियमित शारीरिक गतिविधि करें?
- क्या मुझे लगता है कि मैं स्पष्ट रूप से सोच सकता/ती हूं और समस्याओं के माध्यम से काम कर सकता/ती हूं?
- ध्यान भटकाने और हंसने के लिए समय निकालें?

जब आप ठीक नहीं हैं तो इसकी पहचान कैसे करें

ऐसे समय होते हैं जब हम सभी संघर्ष करते हैं और वापस रास्ते पर आना मुश्किल होता है। हम अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों में बदलाव का अनुभव कर सकते हैं। यह जानना हमेशा आसान नहीं होता कि हम क्या सोच रहे हैं या क्या महसूस कर रहे हैं। कभी-कभी, हमारे सामान्य व्यवहारों में परिवर्तन देखना हमें बता सकता है कि कब कुछ सही नहीं है।

आप अपने में परिवर्तन देख सकते हैं

- भूख
- नींद के पैटर्न
- कार्यशक्ति स्तर
- या आप नियमित गतिविधियों को करने में रुचि खो सकते हैं

कभी-कभी, हम अपने मूड में बदलाव का अनुभव कर सकते हैं, और भविष्य के बारे में काफी दुखी और निराश महसूस कर सकते हैं। हमारे विचार भी नकारात्मक हो सकते हैं, जिससे हमारे दैनिक जीवन में बेहतर महसूस करना और कार्य करना मुश्किल हो जाता है।

यदि आपको लगता है कि चीजें वास्तव में कठिन होती जा रही हैं और आपकी भलाई प्रभावित हो रही है, तो यह साझा करना उपयोगी है कि आप परिवार या दोस्तों के साथ कैसा महसूस कर रहे हैं। वे इस बारे में विशेष सुझाव दे सकते हैं कि किस चीज़ ने उनकी मदद की है, या आपको सहायता प्राप्त करने के लिए और कदम उठाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। परिवार और दोस्तों के साथ आप कैसा महसूस कर रहे हैं, यह साझा करना हर किसी के लिए काम नहीं करता है, इसलिए यह सोचना महत्वपूर्ण है कि जब आपको इसकी आवश्यकता हो तो सहायता कैसे प्राप्त करें। ऐसी हेल्पलाइन भी हैं जो जरूरत के समय आश्वासन प्रदान कर सकती हैं।

अगर आपको लगता है कि आपके महसूस करने के तरीके में कुछ भी मदद नहीं कर सकता है और चीजें बदतर होती जा रही हैं, तो आपको तुरंत मदद और सलाह लेने की जरूरत है। ऐसा करने का एक तरीका राष्ट्रीय सहायता हेल्पलाइन से संपर्क करना है जिसमें पेशेवर परामर्शदाता हैं, जो दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध हैं, जैसे **Lifeline** (13 11 14 पर कॉल करें)। वे आपकी सहायता के लिए आवश्यक चरणों के माध्यम से आपको सुनेंगे और मार्गदर्शन करेंगे।

आपको अपने जीपी के साथ भी अपॉइंटमेंट लेना चाहिए। वे आपको उपलब्ध सेवाओं और सहायता के बारे में सलाह देने में सक्षम होंगे। आपको जिस समर्थन की आवश्यकता है उसे प्राप्त करना आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने में एक बड़ी भूमिका निभाएगा।

मैंने अपने आप में छोटी-छोटी चीजों और व्यवहारों पर ध्यान दिया जो चरित्र से थोड़ा हटकर थी।

निकोल, किरन के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

आप अपनी भलाई में कैसे सुधार ला सकते हैं

कई चीजें हमारी भलाई को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं। यह सोचना महत्वपूर्ण है कि जीवन में आपके स्तर पर आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करेगा। हम सभी स्थितियों का सामना बहुत अलग तरीके से करते हैं। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं कि आप अपना ख्याल कैसे रख सकते हैं।

मदद मांगना

ऐसे समय होते हैं जब हम सभी को अपने जीवन के व्यावहारिक पहलुओं या अपनी भावनात्मक भलाई के लिए मदद माँगने की ज़रूरत होती है। हर किसी को यह करना आसान नहीं लगता है। कुछ माता-पिता महसूस करते हैं कि उन्हें अपने बच्चे की ज़रूरत की हर चीज़ उपलब्ध कराने और तनाव का सामना करने में सक्षम होना चाहिए। यह स्वीकार करने में मदद करना वास्तव में कठिन बना सकता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जरूरत पड़ने पर मदद मांगना आपका अधिकार है। मदद के बिना उसी गति से चलते रहना संभव नहीं हो सकता है, और आप भविष्य में अपने शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को जोखिम में डाल सकते हैं।

मुझे लगता है कि पहला कदम उठाना और वास्तव में यह महसूस करना हमेशा कठिन होता है कि मुझे अपनी मदद करने के लिए किसी की जरूरत है, लेकिन पहला कदम उठाना हमेशा कठिन होता है।

वेंडी, पाओलो के माता-पिता (10 वर्ष की आयु)

मेरे अनुभव से एक बात यह कहना होगा कि जो भी मदद की पेशकश की जाए, उसके लिए अपनी बाहों और अपने दिल को खुला रखो। गर्व मत करो और यह मत सोचो कि एक माँ के रूप में आपको यह सब करना चाहिए।

बेरिल, क्रिस्टीना के माता-पिता (16 वर्ष की आयु)

अपने परिवार और दोस्तों से मदद मांगना शुरू करना एक अच्छी शुरुआत है। वे वास्तव में मदद करना चाहते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि कैसे। उन्हें यह बताने की कोशिश करें कि आपको क्या चाहिए - यह सिर्फ सुनने वाला व्यक्ति हो सकता है या नियुक्तियों के लिए आपके साथ जा सकता है। सहायता मांगने के लिए अन्य स्थानों में माता-पिता सहायता समूह, विश्वसनीय स्वास्थ्य या सेवा प्रदाता, या आपके जीपी जैसे स्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं।

आप जिस व्यक्ति या सेवा से पूछते हैं, उसके आधार पर आपको मदद मांगने में लगातार बने रहने की आवश्यकता हो सकती है। कोशिश करें कि इससे विचलित न हों या जब आप किसी से मदद मांगने की कोशिश कर रहे हों तो यह समझ में न आए कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं। इन स्थितियों में मदद मांगने में खुद के लिए खड़े होना और मुखर होना शामिल है, जो तब मुश्किल हो सकता है जब आप स्थितियों को काफी कठिन पा रहे हों। याद रखें कि हर किसी के पास सहायता की मांग करने और ज़रूरत पड़ने पर सहायता प्राप्त करने का अधिकार है।

किसी मित्र को 'अपने साथ जाने' के लिए कहें। जब आप प्रतीक्षा कर रहे हों तो कुछ समय गुजारने के लिए किसी को आपके साथ नियुक्तियों में आने में मदद मिलती है।

मेई, टैन के माता-पिता (7 वर्ष की आयु)

देखभालकर्ता गेटवे

इस सेवा से ऑनलाइन और फोन सहायता उपलब्ध है। यह व्यावहारिक सलाह और सहायता प्रदान करता है। देखभाल करने वालों को परामर्श, साथियों के समर्थन से लेकर राहत देखभाल तक कई तरह की मदद मिल सकती है। उनकी वेबसाइट **www.carergateway.gov.au** पर जाएं या 1800 422 737 पर फोन करें।

खुद पर ज्यादा कठोर होने से बचें

सीपी युक्त अपने बच्चे या युवा वयस्क के लिए सर्वश्रेष्ठ करना चाहते हैं, यह समझ में आता है। आप और क्या कर सकते हैं या आगे क्या करने की आवश्यकता है, इस पर ध्यान केंद्रित करके, आपके द्वारा अपने बच्चे और परिवार के लिए किए जाने वाले अच्छे काम को नज़रअंदाज़ कर देना आसान हो सकता है। आपकी भलाई उन अपेक्षाओं या लक्ष्यों से प्रभावित होती है जो एक माता-पिता और देखभालकर्ता के रूप में आपके लिए हैं।

अच्छी भलाई संतुलित अपेक्षाएं रखने और अपनी उपलब्धियों को पहचानने से आती है। आप जो अपने बच्चे के लिए क्या करना चाहते हैं और देखभाल के लिए आपके समय और संसाधनों की मांग को देखते हुए आपकी जो अपेक्षाओं हैं, इनके बीच संतुलन खोजने की कोशिश करें, जो आपके लिए यथार्थवादी हैं।

हम बड़ी तस्वीर से अभिभूत हो जाते हैं इसलिए यह चीजों को एक छोटी सी चीज पर वापस लाने में मदद करता है जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं और एक चेकलिस्ट (जांचसूची) को पूरा कर सकते हैं।

लुसिंडा, स्टीफन के माता-पिता (8 वर्ष की आयु)

रुकने की कोशिश करें और सोचें कि आपने हर दिन क्या हासिल किया है। इसमें शामिल हो सकते हैं:

- शांत रहें जब आप अन्यथा तनाव महसूस कर रहे हों
- एक महत्वपूर्ण दस्तावेज पढ़ना
- स्वास्थ्य या विकलांगता सेवा प्रदाता से मदद मांगना
- एक महत्वपूर्ण फोन कॉल करना
- वह प्राप्त करना जिसकी आपको आवश्यकता थी।

उपलब्धियों में सुखद गतिविधियाँ भी शामिल हैं, चाहे वह अखबार पढ़ना हो या अपने बच्चे, दोस्तों या परिवार के साथ हँसी के पल बिताना हो। इन सकारात्मक उपलब्धियों को लिखना और चुनौतीपूर्ण समय में उनके पास वापस आना मददगार हो सकता है।

यह संभावना नहीं है कि अन्य लोग इन उपलब्धियों को पहचानेंगे, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप इसे अपने लिए इन्हें करें।

जब आपने कुछ हासिल किया हो तो अपने प्रति दयालु रहें। देखभाल करना एक लंबी अवधि की यात्रा है और यह महत्वपूर्ण है कि आप जो काम करते हैं उसे लगातार पहचानें। यह मुश्किल हो सकता है जब आपको लगता है कि आपको सेवाओं द्वारा पर्याप्त रूप से समर्थित नहीं किया जाता है, और महत्वपूर्ण जानकारी तक पहुंच एक चल रहे संघर्ष की तरह लगती है। याद रखें कि आप इन कठिनाइयों से गुजरते हुए बहुत अच्छा काम कर रहे हैं और आप दयालुता के साथ व्यवहार करने के योग्य हैं। ऐसा करने का एक तरीका सकारात्मक रूप से खुद से बातचीत करने के माध्यम से ऐसा करना या देखभाल से संबंधित कार्य को पूरा करने के बाद कुछ सुखद करना है।

साधारण छोटी-छोटी चीजें मुझे फिर से वापस लाती हैं, वे छोटी छोटी विन्नी की उपलब्धियां।

ल्यूसिल, मेलिना के माता-पिता (9 वर्ष की आयु)

आप कभी भी देखभाल करने के लिए पहचाने नहीं जाते हैं, इसलिए सिर्फ सुनने के लिए, आप एक अच्छा काम कर रहे हैं, बस आपको कभी-कभी सुनने की ज़रूरत है, बस करते रहें, आप अच्छा काम कर रहे हैं।

टिम, हैरी के माता-पिता (2 वर्ष की आयु)

करने वाली चीजों की सूची बनाएं, लेकिन साथ ही अपने आप से कहें: ‘मुझे वह सब एक दिन में नहीं करना है’ या ‘मैं वह फोन कॉल करने जा रहा हूं और फिर कॉफी और एक केक’ के लिए बाहर जा रहा हूं।

जोआन, थॉमस के माता-पिता (उम्र 17)

याद रखें कि आप इन कठिनाइयों से गुजरते हुए बहुत अच्छा काम कर रहे हैं और आप दयालुता के साथ व्यवहार करने के योग्य हैं।

अपने लिए समय निकालने की योजना बनाएं

माता-पिता और देखभालकर्ता के रूप में, आपको अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने और अपने बच्चे की ज़रूरतों की वकालत करने का बहुत अनुभव होगा। अपने लिए काम करने के बजाय दूसरों के लिए काम करना आसान लग सकता है, लेकिन यदि आप कर सकते हैं, तो अपने लिए समय निकालने की योजना बनाने के लिए उन कौशलों का उपयोग करने का प्रयास करें।

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको अपने लिए समय की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं:

मंथन गतिविधियाँ

जो आपको अच्छा महसूस करने में मदद करती है और जो आपकी जीवन शैली के लिए यथार्थवादी है - ऐसा किसी अन्य व्यक्ति, जैसे पार्टनर (सहजीवी), मित्र या परिवार के किसी अन्य सदस्य के साथ करना सहायक हो सकता है।

अपने लिए समय निर्धारित करें जैसे कि अपॉइंटमेंट

इसे अपनी डायरी या कैलेंडर में रखें। जहां भी आप कर सकते हैं, हर दिन केवल 10 मिनट का प्रयास करें, और धीरे-धीरे इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करें। अभ्यास से यह आसान हो जाएगा।

आप अपने लिए समय कैसे निकाल सकते हैं, इस बारे में अधिक सलाह लेने के लिए **अपने दोस्तों, परिवार और विश्वसनीय स्वास्थ्य और सेवा प्रदाताओं** से बात करें।

यह सोचकर आनंद लें कि आप 'अपने समय' में क्या कर सकते हैं। यह याद रखना उपयोगी हो सकता है कि आपके बच्चे होने से पहले आपको क्या करने में मज़ा आता था - पहले की रुचियाँ हो सकती हैं जिन्हें आप फिर से जगा सकते हैं। इसमें छोटी-छोटी चीजें करना शामिल हो सकता है, जैसे तरोताज़ा होने के लिए एक पल निकालना और गहरी सांस लेना।

[देखभाल] के देखभाल के अतिरिक्त कुछ ओर होना वास्तव में महत्वपूर्ण है। मेरे लिए यह पेंटिंग और फिटनेस रहा है। मैं थोड़ा और कदम पीछे ले जा सकता/ती हूं और कह सकता/ती हूं कि यह जीवन है, यह ऊपर और नीचे जा रहा है, और मुझे हर एक पंच के साथ रोल करने की ज़रूरत नहीं है।

केटी, जोआन के माता-पिता (उम्र 12)

अब वे स्कूल में हैं, तब आपको ऐसे काम करने होंगे जो आपकी जीवनशैली में यथार्थवादी हों, इसलिए मेरे लिए हर दिन जिम जाना उतना यथार्थवादी नहीं है, लेकिन मेरे सामने के दरवाजे से बाहर निकलना और लंबी सैर करना, यथार्थवादी है। यह ऐसा करने के तरीके खोजने के बारे में है।

एन्ना, एलेक्स के माता-पिता (11 वर्ष की आयु)

मुझे ऐसा लग रहा था कि मैं चिंतित हो रहा हूं और मेरा मूड खराब हो रहा है। खुशी के पल कम थे। मेरी शारीरिक फिटनेस में सुधार वास्तव में अच्छा हो रहा है।

क्रीस्टी, मटियास के माता-पिता (6 वर्ष की आयु)

कुत्ते को टहलाना मेरी चिकित्सा है; यह मेरे तनाव को दूर करने का समय है।

टेरी, मार्कस के माता-पिता (11 वर्ष की आयु)

अपने पार्टनर (सहजीवी) और अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय की योजना बनाना भी महत्वपूर्ण है। यह एक साथ एक अच्छा डिनर हो सकता है (भले ही वह घर पर हो), टहलने जाना हो या किसी शांतिपूर्ण जगह पर ड्राइविंग करना हो। अपने पार्टनर (सहजीवी), परिवार और दोस्तों के साथ एक योजना बनाना भी एक विचार हो सकता है कि आप समय निकालने में एक-दूसरे का समर्थन कैसे कर सकते हैं - जैसे कि चीजों को करने के लिए इसे बारी-बारी से लेना, ताकि आप एक-दूसरे की भलाई का समर्थन कर सकें। राहत तक पहुँच प्राप्त करने से भी आपको अपने लिए समय की योजना बनाने में मदद मिल सकती है।

हमारे लिए यह हमारे 'एक साथ समय' के बारे में सोचने और योजना बनाने के बारे में है। यह हमारा अवसर है, हमारा झरोखा है।

मीरा, निको की माता-पिता (11 वर्ष की आयु)

अपने साथी के साथ समय एक अच्छी शुरुआत है। भले ही यह सप्ताह में केवल आधे घंटे या एक घंटे के लिए ही क्यों न हो, जब आप हर चीज से, नियुक्तियों से, चिकित्सक से मुक्त हों। शुरू करने के लिए बस छोटे कदम उठाएं।

नाओमी, रेबेका की माता-पिता (2 वर्ष की आयु)

देखभाल करने से ब्रेक (विराम) लें

हर किसी को अपने स्वयं के स्वास्थ्य और भलाई की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक ब्रेक की आवश्यकता होती है। आप महसूस कर सकते हैं कि आपको अभी ब्रेक की आवश्यकता नहीं है क्योंकि चीजें अच्छी चल रही हैं, लेकिन यह वास्तव में सबसे अच्छा समय हो सकता है - जब चीजें ठीक नहीं चल रही हों तो ब्रेक लेना बहुत कठिन हो सकता है। ब्रेक लेने का एक तरीका अनौपचारिक या औपचारिक समर्थन प्राप्त करना है।

अनौपचारिक समर्थन में दोस्तों और परिवार के सदस्यों से अपने बच्चे की देखभाल करने में मदद करने के लिए कहना शामिल हो सकता है, जिससे आप कुछ समय निकाल सकते हैं। यह छोटी गतिविधियों के माध्यम से हो सकता है जैसे कि रात का खाना पकाना, घर के कामों में मदद करना, या एक घंटे या उससे अधिक समय तक अपने बच्चे की देखभाल करना।

हो सकता है कि सभी माता-पिता और देखभाल करने वाले अपने परिवार और दोस्तों से समर्थन माँगने में सहज महसूस न करें। आप पा सकते हैं कि औपचारिक समर्थन विकल्प, जैसे कि घर में या घर से बाहर देखभाल के रूप में राहत सेवाओं तक पहुंचना, आपके लिए अधिक उपयुक्त है। **Carers Gateway** राहत के विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान करता है (कॉल 1800 422 737)।

जितना लोग कहते हैं कि सुनिश्चित करें कि आप अपना समय निकालें, यह हमेशा संभव नहीं है क्योंकि आपको किसी ऐसे व्यक्ति को खोजना होगा जो आपके बच्चे की देखभाल कर सके, जब आप बाहर सैर करने या जो भी काम करने जाएँ, आपको उस बच्चे की देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति को लेकर सुरक्षित महसूस करना होगा।

वेरोनिका, लीना के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए राहत सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का अनुभव हो सकता है। लाभों में नई चीजों का अनुभव करने के लिए अपने लिए समय देना शामिल है, जिसमें परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय शामिल हो सकता है। आपके बच्चे को भी बदलाव से लाभ हो सकता है, नए लोगों से मिलने और विभिन्न गतिविधियों में शामिल होने का अवसर मिल सकता है।

हालांकि, राहत भी एक बहुत ही भावनात्मक निर्णय हो सकता है जिसमें अपराध और चिंता की भावनाएं शामिल हैं। आपको यह चिंता हो सकती है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल का स्तर आपके अपने स्तर से मेल नहीं खाएगा। ये सभी बहुत ही स्वाभाविक और अपेक्षित भावनाएँ हैं, और अपने आत्मविश्वास के इर्द-गिर्द राहत का निर्माण करना महत्वपूर्ण है। विश्वास विकसित करना और खुद को राहत देने की अनुमति देना बहुत महत्वपूर्ण है।

छोटे-छोटे कदमों से शुरुआत करना मददगार हो सकता है, जैसे कि घर में राहत के लिए आवेदन करना जहां आप घर पर रह सकते हैं जबकि कोई अन्य व्यक्ति आपके बच्चे की देखभाल करता है। यह आपको अपने बच्चे की देखभाल करने वाले किसी अन्य व्यक्ति में विश्वास और आत्मविश्वास विकसित करने में मदद कर सकता है, और समय आने पर आप महसूस कर सकते हैं कि आप अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए उन्हें अकेला छोड़ सकते हैं, जिससे आप एक ब्रेक ले सकते हैं।

यह ऐसा है जैसे आपको अपने बच्चे को सौंपने के लिए खुद को अनुमति देने की आवश्यकता है।

जैकलीन, होआंग के माता-पिता (10 वर्ष की आयु)

कुछ परिवारों के लिए राहत मिलना एक वास्तविक समस्या है। उन्हें लगता है कि कोई और उनकी देखभाल नहीं कर सकता है जैसे कि वे कर सकते हैं। लेकिन राहत आपको ब्रेक (विराम) दे सकती है। यह आपके द्वारा किए जाने वाले कार्यों से अलग होगा, लेकिन यह आपके परिवार और आपकी शादी और आपके बच्चों में निवेश करने और इस तथ्य के बारे में है कि आप इसे स्थायी बनाना चाहते हैं।

एलियाना, दाना के माता-पिता (11 वर्ष की आयु)

सहायक संबंध बनाएं

जिन लोगों पर हम भरोसा करते हैं, उनके साथ अपने सकारात्मक और नकारात्मक दोनों अनुभव साझा करने से हमारी भलाई में सुधार होता है। अन्य माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ जुड़ना, और अपने अनुभव साझा करना हँसी और राहत ला सकता है, और आप नए संसाधनों और सहायता विकल्पों के बारे में जान सकते हैं। इस सफर में आप अकेले नहीं हैं।

आपके बच्चे के स्कूल में अन्य माता-पिता के साथ नए सहायक संबंध शुरू करने का एक तरीका हो सकता है। अन्य विकल्पों में माता-पिता सहायता समूह से जुड़ना शामिल है। आप जिस व्यक्ति के साथ सहज महसूस करते हैं उसे खोजने के लिए समय निकालें। कुछ अभिभावक सहायता समूह गतिविधि आधारित होते हैं, जबकि अन्य में प्रत्येक व्यक्ति के अनुभव के बारे में बात करना और सुनना शामिल होता है। आप कई सहायता समूहों में शामिल होना चाह सकते हैं - यह सोचना आप पर निर्भर करता है कि आपको क्या चाहिए। माता-पिता सहायता समूह सभी के लिए काम नहीं करते हैं, और कभी-कभी वे आपके जीवन में एक चरण में काम करते हैं, लेकिन दूसरे में नहीं।

अन्य सहायक संबंध विचारों में परिवार के सदस्यों, दोस्तों और विकलांगता सेवा प्रदाताओं के साथ जुड़ना, या अपने स्थानीय समुदाय में विशिष्ट रुचि समूहों में जुड़ना शामिल है।

आपको लगता है कि आप अकेले हैं जो इससे गुजर रहे हैं, लेकिन वास्तव में आपके आस-पास अन्य लोग हैं जो शायद इनसे गुजर चुके हैं, उन्होंने ऐसा किया है और अनुभव किया है जिससे कि आप गुजर रहे हैं। उस तरह का समर्थन और किसी के साथ भाव प्रकट करने में सक्षम होना अमूल्य है, खासकर पुरुषों के लिए।

साइमन, ऐनी के माता-पिता (4 वर्ष की आयु)

मुझे लगा कि मैं अकेला हूं जो इस तरह से कुछ कर रहा था। यह जानकर बहुत अच्छा लगा कि मैं जिस दौर से गुजर रहा हूं, वहां कोई है। सिर्फ मैं ही नहीं अकेला ऐसा करने वाला नहीं हूं।

सियान, एलेक्स के माता-पिता (16 वर्ष की आयु)

मैं यह सुनिश्चित करता हूं कि मैं नियमित रूप से दोस्तों से बात करता हूं, अपना बोझ उतारता हूं और इसे अपने कंधो पर उठाएं नहीं रखता हूं। लोगों के साथ बात करना और मस्ती करना महत्वपूर्ण है।

कोलीन, लौरा के माता-पिता (13 वर्ष की आयु)

मैं कुछ मूल समूहों में हूं और मुझे नहीं लगता कि मैं उनके बिना यह यात्रा कर सकता था।

जोसलीन, यिन के माता-पिता (उम्र 9)

मुझे ऐसे समूह पसंद हैं जो किसी गतिविधि के इर्द-गिर्द केंद्रित होते हैं, जैसे कि कला चिकित्सा या एक सैर समूह, कुछ ऐसा जो 'आइए बैठकर अपनी समस्याओं के बारे में एक कप कॉफी पर बात करें' बल्कि 'चलो एक अवकाश गतिविधि का आनंद लें जो केवल विकलांगता के बारे में नहीं है'।

रीना, नाहो की माता-पिता (6 वर्ष की आयु)

उस समर्थन के बारे में सोचें जो आप अपने लिए उत्पन्न कर सकते हैं जैसे कि आपका पार्टनर (सहजीवी, आपका परिवार, आपके दोस्त या वह समर्थन जो पेशेवर लोगों द्वारा प्रदान किया जा सकता है।

कैसेंड्रा, हेली के माता-पिता (उम्र 17)

इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस करते हैं

हम सभी के जीवन में ऐसे समय होते हैं जब हम अभिभूत महसूस करते हैं और हमें यह साझा करने की आवश्यकता होती है कि हम कैसा महसूस करते हैं। आप कैसा महसूस करते हैं, इस बारे में बात करने का विचार आपको मिल सकता है।

यह एक पेशेवर के साथ होना जरूरी नहीं है। अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों या अन्य माता-पिता से बात करना आसान हो सकता है। यह साझा करना कि आप कैसा महसूस करते हैं, यह एक कठिन पहला कदम हो सकता है, कुछ हद तक मदद माँगने जैसा।

आपको हर कुछ हफ्तों में एक घंटे की जरूरत है कि आप किसी के सामने एक कमरे में बैठें और अपने मन की सारी बातें बाहर निकाल दें क्योंकि ये बातें मनोवैज्ञानिक जैसे किसी पेशेवर से कहना आसान है न कि अपने पार्टनर (सहजीवी) से क्योंकि उन्हें कहने से घर में झगड़ा पैदा हो सकता है।

माबेल, फिन के माता-पिता (2 वर्ष की आयु)

स्थितियों के बारे में बातचीत करने के लाभों में शामिल हो सकते हैं:

तनाव कम करना

राहत महसूस करना

अधिक आशान्वित महसूस करना

अधिक समर्थित होना

प्रतिरोधक्षमता का निर्माण करना
यह केवल 'समस्या' होने पर ही करना ज़रूरी नहीं है।

हर कोई यह महसूस नहीं कर सकता है कि वे अपने विचारों और भावनाओं को मित्रों और परिवार के साथ साझा करना चाहते हैं, और पेशेवर परामर्श सहायता लेना पसंद कर सकते हैं। एक सुरक्षित और गोपनीय वातावरण में विभिन्न पेशेवरों द्वारा परामर्श प्रदान किया जा सकता है। आप कितनी बार किसी काउंसलर को मिलना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर करता है। हो सकता है कि आपको हर हफ्ते यह हर कुछ हफ्तों में एक घंटे की ज़रूरत हो और वह आपके लिए काफी हो।

एक पेशेवर ढूंढना जो आपको पसंद हो, महत्वपूर्ण है, क्योंकि विश्वास विकसित करना आपके अनुभवों और भावनाओं के बारे में बात करने का एक बड़ा हिस्सा है। आप अपने लिए सही व्यक्ति खोजने के लिए उनसे पहले ही प्रश्न पूछना चाह सकते हैं। आप पूछ सकते हैं कि क्या उन्हें विकलांगता का अनुभव है, क्या यह आपके लिए महत्वपूर्ण है।

ऐसी वित्त पोषित सेवाएं हैं जिन तक आप पहुंच सकते हैं। आपका जीपी पेशेवर परामर्श तक पहुंचने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान कर सकता है।

मुख्य रूप से आपकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए किसी का होना ज़रूरी है, 'मैं ऐसा महसूस कर रहा/रही हूँ, मैं क्या कर सकता/ती हूँ?' क्योंकि अक्सर आप नहीं जानते।

अमाया, मैडिसन की माता-पिता (16 वर्ष की आयु)

यह किसी को वित्तीय मामलों या फंडिंग से निपटने के बजाय व्यक्तिगत स्तर पर बात करने में मदद करता है। यह चर्चा करना सहायक होता है कि आप क्या महसूस कर रहे हैं, आप किस दौर से गुजर रहे हैं क्योंकि अक्सर यह एक ऐसा रोलरकोस्टर होता है।

मोनिका, टॉमी के माता-पिता (11 वर्ष की आयु)

मैं आपको बताता/ती हूं, वहां जाना और यह जानना बहुत ही अच्छा है कि आप उस कमरे में जो कुछ भी कहते हैं वह उस कमरे के भीतर रहता है।

नीना, जोशुआ के माता-पिता (14 वर्ष की आयु)

सारांश

आप निम्न द्वारा अपनी भलाई को बढ़ावा दे सकते हैं:

- स्व-देखभाल गतिविधियों को अपनाना जो आपकी जीवनशैली में फिट हो सकते हैं
- 'मैं कैसे कर रहा/रही हूँ?' पूछकर अपनी भलाई के बारे में सोचना
- मदद मांगना
- स्वयं पर कठोर न होना और अपनी उपलब्धियों को पहचानना
- अपने लिए समय निकालने की योजना बनाना
- देखभाल करने से ब्रेक (विराम) लेना
- सहायक संबंध बनाना
- आप कैसा महसूस करते/ती हैं, इस बारे में बात करना।

उपयोगी संसाधन

मानसिक स्वास्थ्य और भलाई के बारे में अधिक जानकारी के लिए

Beyond Blue
चिंता और अवसाद संबंधी सूचना हेतु
www.beyondblue.org.au
1300 224 636 पर कॉल करें

Head to Health
सहायता और सेवाओं संबंधी सूचना
www.headtohealth.gov.au

पालन-पोषण और विकलांगता के बारे में अधिक जानकारी के लिए

Association for Children with a Disability (ACD)
माता-पिता को समर्थन सेवा सहित, परिवारों के लिए संसाधन
www.acd.org.au
1800 654 013 पर कॉल करें

Raising Children Network
ऑस्ट्रेलियाई पेरेंटिंग वेबसाइट जिसमें विकलांग बच्चों के पालन-पोषण के बारे में जानकारी शामिल है
www.raisingchildren.net.au

Siblings Australia
विकलांगता सहित विशेष आवश्यकता वाले लोगों के भाई-बहन को सहायता प्रदान करता है
www.siblingsaustralia.org.au

Cerebral Palsy Support Network
टेलीहेल्थ सहित सीपी वाले बच्चों के माता-पिता को समर्थन और सलाह
www.cpsn.org.au
(03) 9478 1001 पर कॉल करें

My CP Guide
सीपी वाले बच्चों के पालन-पोषण के बारे में जानकारी
www.mycpguide.org.au

Carers Gateway
देखभालकर्ताओं के लिए भावनात्मक, व्यावहारिक और वित्तीय सहायता
www.carergateway.gov.au
1800 422 737 पर कॉल करें

दूसरों से जुड़ने के बारे में अधिक जानकारी के लिए

MyTime
Peer देखभाल करने वाली भूमिका में माता-पिता के लिए समर्थन
www.mytime.net.au

किसी से बात करने के लिए ढूंढने के बारे में अधिक जानकारी के लिए

Parentline
माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए गोपनीय परामर्श
www.parentline.com.au
1300 301 300 पर कॉल करें

Beyond Blue
24-घंटे टेलीफोन परामर्श
www.beyondblue.org.au
1300 224 636 पर कॉल करें

Lifeline
24 घंटे टेलीफोन परामर्श और संकट सहायता
www.lifeline.com.au
13 11 14 पर कॉल करें

MensLine Australia
पुरुषों के रिश्तों संबंधी मामलों पर समर्थन के लिए
https://mensline.org.au
1300 789 978 पर कॉल करें

माता-पिता और देखभाल-कर्ताओं की भलाई

हिन्दी

संस्करण मई 2022

यह प्रकाशन मेलबर्न विश्वविद्यालय में एक टीम के नेतृत्व में एक शोध परियोजना पर आधारित है। इस प्रकाशन में शोध को परिवार, आवास, सामुदायिक सेवा और स्वदेशी मामलों के विभाग, ऑस्ट्रेलिया द्वारा विकलांगता देखभाल व्यावहारिक डिजाइन कोष के तहत समर्थित किया गया है।

इस प्रकाशन के प्रस्तुतिकरण को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के सूचना लिंकेज और क्षमता निर्माण कार्यक्रम के तहत वित्त पोषित किया गया है।

इस दस्तावेज़ में व्यक्त की गई राय, टिप्पणियां और/या विश्लेषण लेखकों के अपने हैं और जरूरी नहीं कि वे ऑस्ट्रेलियाई सरकार के विचारों का प्रतिनिधित्व करते हों और इसे किसी भी तरह से ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा समर्थन या सरकारी नीति की अभिव्यक्तियों के रूप में नहीं लिया जा सकता है।