

# Sự an lạc của phụ huynh và người chăm sóc



Vietnamese | Tiếng Việt

# Sự an lạc đối với phụ huynh và người chăm sóc

Đây là tài liệu dành cho phụ huynh và người chăm sóc, bao gồm cả những người cha, người mẹ, ông bà và người chăm sóc không phải là thân nhân ruột thịt, của đứa trẻ, thanh thiếu niên hoặc thanh niên bị bại não (CP). Tài liệu này được soạn thảo thông qua các cuộc phỏng vấn với các phụ huynh, những người đã chia sẻ kinh nghiệm của họ với tư cách là người chăm sóc. Quan điểm của họ được thể hiện trong toàn bộ tài liệu này.



# An lạc là gì?

An lạc là niềm hạnh phúc và sự hài lòng mà chúng ta cảm nhận được về cuộc sống của mình. Nó hay thay đổi thất thường, tùy thuộc vào những gì đang xảy ra.

**Tình trạng an lạc tốt có thể bao gồm:**

- cảm thấy có thể đối phó với những căng thẳng hàng ngày của cuộc sống
- có các mối giao tiếp về mặt xã hội mang tính hỗ trợ
- cảm thấy được kết nối với cộng đồng
- tận hưởng cuộc sống như thường lệ.

Nó cho phép chúng ta hoạt động tốt hơn trong cuộc sống gia đình và cộng đồng. Tình trạng an lạc không có nghĩa là không bị bệnh tật và không bao giờ gặp phải những cảm xúc hoặc tình huống khó khăn. Mỗi người chúng ta có thể đạt được sự an lạc theo cách thức khác nhau — mọi người chúng ta đều khác nhau về cách suy nghĩ và cảm nhận.

*Đối với một số người, tình trạng an lạc có thể là có thời gian nghỉ ngơi và đọc một cuốn sách hoặc có thể đạp xe đạp; đối với một số người khác, có thể họ cảm thấy sẽ kiểm soát được những gì đang xảy ra cho họ và cuộc sống của con họ. Đó có thể là thực hiện một chế độ ăn uống lành mạnh hoặc nhờ một số trợ giúp cho cuộc hôn nhân của quý vị.*

**SUSAN**, PHỤ HUYNH CỦA ANDREW (8 TUỔI)



# Sự an lạc của phụ huynh và người chăm sóc

Chăm sóc một đứa trẻ là một vai trò sẽ bao gồm cả những lúc thỏa nguyện và khó khăn. Đó là một hành trình dài hạn. Việc chăm sóc một đứa trẻ bị bại não (CP) thậm chí còn nhiều hơn thế nữa, với nhiều thử thách hơn và cần khả năng thích nghi nhiều hơn với các tình huống và thông tin mới. Điều này có thể dễ dàng đánh mất sức khỏe về thể chất và cảm xúc của chính quý vị.

Chăm sóc con cái bị bại não mang lại nhiều áp lực đối với phụ huynh và người chăm sóc cũng như những người ở trong cùng hoàn cảnh như vậy. Có những lúc quý vị có thể trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, chẳng hạn như cảm thấy quá sức và căng thẳng. Có thể có những lúc đau buồn, bức tức, thất vọng và những cảm xúc mạnh mẽ khác. Những cảm xúc này có thể xuất phát từ những thử thách liên tục khi phải dò dẫm qua các dịch vụ và nguồn thông tin khác nhau, đồng thời tìm kiếm nguồn tài trợ sẵn có cho nhu cầu của con quý vị.

Điều quan trọng cần nhớ là những cảm xúc này, mặc dù khó chịu, là hoàn toàn bình thường và dễ hiểu. Tuy nhiên, quý vị cũng có quyền cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống của mình. Một số phụ huynh thấy rằng việc chia sẻ cảm xúc trong những lúc vui vẻ và gian khó của họ là khó khăn nhưng lại hữu ích.

Quý vị có thể cảm thấy rằng không có nhiều thời gian hoặc năng lượng cho các mối quan hệ khác trong gia đình mình. Khó có thời gian quý báu dành cho người bạn đời của mình. Không có gì đáng ngạc nhiên khi nghĩ về sự an lạc của bản thân trông có vẻ như là một điều bất khả thi.

*Đối với một người chăm sóc, thường vai trò chăm sóc của họ kéo dài trong 10 hoặc 15 năm, hoặc bất kể thời gian lâu dài như thế nào, và họ không biết rằng họ không cảm thấy hạnh phúc... và trong một thời gian dài họ cảm thấy không cần có cảm xúc hạnh phúc này.*

**IRENE**, PHỤ HUYNH CỦA TRACY (13 TUỔI)

*Đó là điều mà phụ huynh không thích nói đến vì họ không muốn trông như là người xấu. Họ không muốn trông như họ không yêu con mình nên họ đã dồn nén cảm xúc đó và điều này thực sự không tốt cho sức khỏe.*

**FREDERICA**, PHỤ HUYNH CỦA BENITO (12 TUỔI)

*Quý vị quá mải mê lo lắng cho nhu cầu của mọi người khác và tự đặt mình ở sau cùng. Trừ khi ai đó thực sự bảo quý vị đặt bản thân mình lên hàng đầu, quý vị không có ý định làm như vậy.*

**TINA**, PHỤ HUYNH CỦA STACEY (4 TUỔI)

*Quý vị không có thời gian để suy nghĩ về sức khỏe tâm thần của mình, đó là điều không thể được.*

**BILLIE**, PHỤ HUYNH CỦA ANDRE (17 TUỔI)

# Tại sao tự chăm sóc bản thân lại quan trọng?

Quý vị có thể dễ dàng quên rằng quý vị không phải là siêu nhân. Sức khỏe về thể chất và tinh thần của mỗi người đều có những giới hạn của nó. Dừng lại để suy nghĩ về cách quý vị có thể chăm sóc chính bản thân mình là điều quan trọng thiết thực để ngăn ngừa sự kiệt sức và ngã bệnh. Chăm sóc bản thân có thể khiến quý vị cảm thấy mạnh mẽ hơn trong vai trò là phụ huynh và người chăm sóc, đồng thời cũng hạnh phúc hơn trong các lĩnh vực khác của cuộc sống.

Thật dễ dàng để bỏ qua tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân khi quý vị đang cố kết nối với nhiều cơ sở/nơi cung cấp dịch vụ, cân bằng nhu cầu của gia đình trực tiếp của quý vị, làm tất cả các việc liên quan đến điều hành gia đình và làm việc bên ngoài, trong các vai trò được trả lương hoặc không được trả lương.

Việc tự chăm sóc bản thân không cần phải mất nhiều thời gian hoặc liên quan đến những thay đổi lớn trong lối sống. Tự chăm sóc bản thân có thể có nghĩa là làm những việc nhỏ nhặt ở đây đó, ở bất cứ nơi nào quý vị có thể, để đảm bảo rằng quý vị đang chăm sóc cho sự an lạc của mình. Ví dụ như quý vị có thể nhớ nghĩ đến lưng của mình trong khi xoay người và nhắc con mình lên.

Quý vị có thể cảm thấy mình không có lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục, hoặc quý vị cần được phép để dừng lại và nghĩ đến cảm xúc của mình. Thậm chí quý vị có thể cảm thấy tội lỗi khi nghĩ rằng mình cần thời gian cho bản thân. Thực tế là việc dành thời gian cho bản thân là rất quan trọng đối với sức khỏe hiện tại và tương lai của quý vị. Quý vị sẽ ứng phó tốt hơn và cảm thấy mạnh mẽ hơn về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Mọi người đều có lợi.

*Tôi thức dậy trong năm nay với suy nghĩ rằng tôi phải nghĩ đến bản thân mình trước đã. Tôi vừa bước sang tuổi 50 và đột nhiên tôi nhận ra rằng nếu tôi không chăm sóc bản thân mình, tôi thực sự sẽ không thể giúp khi con mình cần. Tôi nghĩ rằng khi trẻ hơn, điều này không thực sự xảy ra với tôi.*

**TESSA**, PHỤ HUYNH CỦA DUNCAN (13 TUỔI)

*Sự an lạc của mọi người khác sẽ đến từ việc chính quý vị cảm thấy mình ổn. Nhắm đến mục đích cảm thấy tốt đẹp cho chính bản thân mình.*

**ANNE**, PHỤ HUYNH CỦA BJORN (15 TUỔI)

*Quý vị có thể trở thành bậc phụ huynh tốt hơn bằng cách có thời gian nghỉ ngơi và vui vẻ, cảm thấy hạnh phúc hơn khi nói về những gì đang xảy ra, có khoảng thời gian nghỉ ngơi và dành thời gian cho riêng mình.*

**HANNAH**, PHỤ HUYNH CỦA DANIELLE (13 TUỔI)

*Quý vị quên rằng làm điều đúng cho con cái mình cũng là đang chăm sóc cho bản thân quý vị.*

**PHOEBE**, PHỤ HUYNH CỦA JIN (5 TUỔI)

*Điều thực sự hữu ích khi mọi người đã nói với tôi, BẠN thực sự phải nghĩ đến bản thân mình trước bởi vì không có bạn, thì chẳng làm được điều gì cả. Trách nhiệm của quý vị là thực sự đặt bản thân mình lên hàng đầu. Đừng đặt bản thân mình sau cùng – mọi chuyện không thể duy trì lâu dài.*

**MARIAN**, PHỤ HUYNH CỦA KATIE (10 TUỔI)

*Nói với chính mình rằng, uống một tách trà với một người bạn cũng quan trọng không kém việc nấu các món ăn.*

**HELENE**, PHỤ HUYNH CỦA EMIL (4 TUỔI)

Tự chăm sóc bản thân có thể mất 10 phút để suy nghĩ thấu đáo mọi điều khi chúng trở nên quá căng thẳng.



# Nghĩ về tình trạng an lạc của bản thân

Nghĩ về tình trạng an lạc của bản thân không phải lúc nào cũng dễ dàng và quý vị có thể cảm thấy đây không phải là thời điểm thích hợp để làm ngay lúc này. Khi thời điểm thích hợp, hãy cố gắng hỏi chính bản thân quý vị ‘tôi thế nào rồi?’. Đây là một cách để đánh giá tình trạng an lạc của quý vị và nó có thể giúp ngăn chặn mọi thứ bị dồn nén.

Những câu hỏi sau đây có thể giúp quý vị suy ngẫm về tình trạng an lạc của bản thân mình. Cố làm tất cả những điều này cùng một lúc là rất phi thực tế - chúng ta có thể làm một số điều, nhưng không thể làm những điều khác. Các câu hỏi chỉ nhằm mục đích hướng dẫn để giúp quý vị suy nghĩ về cách mình đang làm.

Những câu hỏi này cũng có thể nêu ra một số ý tưởng về cách quý vị có thể thay đổi tình trạng an lạc của mình, tự bản thân quý vị hoặc với sự hỗ trợ. Hãy nhớ rằng, thực hiện các bước nhỏ để cải thiện sự an lạc của quý vị có thể có tác động tích cực đến việc quý vị cảm nhận như thế nào. Quý vị không cần phải thay đổi mọi thứ cùng một lúc.

*Tôi nói ‘trước hết, chỉ cần chậm lại và dừng lại. Kiểm tra hoặc đánh giá vị thế hiện tại của quý vị’. Hãy nói với bản thân, ‘được rồi, đây là những gì tôi đang làm và đây là cảm giác của tôi và đây là cảm xúc tôi có’. Hãy tự nhìn chính mình trong gương. Tôi đang suy nghĩ như thế nào, tôi đang hoạt động như thế nào?*

**DAVID, PHỤ HUYNH CỦA SARAH (8 TUỔI)**

## Hãy tự hỏi bản thân, liệu tôi...



có thể nói về cảm xúc và kinh nghiệm của mình với một người nào đó hay không?



dành thời gian thường xuyên để thư giãn và tham gia các hoạt động mà tôi thích không?



có thời gian xã giao với người khác không?



ngủ đủ giấc không?



đủ thời gian nghỉ ngơi khỏi các trách nhiệm hàng ngày không?



có cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống của mình trong hầu hết thời gian không?



ăn các bữa ăn thường xuyên và lành mạnh không?



có làm những điều khiến tôi cảm thấy thoải mái không?



có cảm thấy hy vọng về ngày mai không?



thực hiện một số hoạt động thể chất đều đặn không?



cảm thấy tôi có thể suy nghĩ rõ ràng và giải quyết suôn sẻ các vấn đề không?



có dành thời gian cho trò tiêu khiển và vui vẻ không?

## Cách xác định khi nào quý vị không ổn

Có những lúc tất cả chúng ta đều gặp khó khăn và cảm thấy khó trở lại đúng hướng. Chúng ta có thể trải qua những thay đổi về ý nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình. Không phải lúc nào cũng dễ dàng để biết suy nghĩ và cảm xúc của mình. Đôi khi, nhận thấy những thay đổi trong hành vi thông thường của chúng ta có thể cho chúng ta biết khi có điều gì đó không hoàn toàn đúng.

### Quý vị có thể nhận thấy những thay đổi về



việc ăn ngon miệng



thói quen đi ngủ



mức năng lượng



hoặc quý vị có thể mất hứng thú với việc thực hiện các hoạt động thường ngày

Đôi khi, chúng ta có thể trải nghiệm những thay đổi trong tâm trạng của mình, và cảm thấy khá buồn và tuyệt vọng về tương lai. Suy nghĩ của chúng ta cũng có thể trở nên tiêu cực, điều này gây khó khăn cho việc cảm thấy tốt hơn và hoạt động hiệu quả trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Nếu quý vị cảm thấy rằng mọi thứ đang trở nên thực khó khăn và sức khỏe của quý vị bị ảnh hưởng, sẽ rất hữu ích khi chia sẻ cảm giác của quý vị với gia đình hoặc bạn bè. Họ có thể đưa ra những lời khuyên cụ thể về những gì đã giúp họ hoặc khuyến khích quý vị thực hiện các bước tiếp theo để tìm kiếm sự hỗ trợ. Việc chia sẻ cảm giác của quý vị với gia đình và bạn bè không có hiệu quả với tất cả mọi người, vì vậy điều quan trọng là phải suy nghĩ về cách khác để tìm kiếm sự hỗ trợ khi quý vị cần. Ngoài ra còn có các đường dây trợ giúp có thể cung cấp sự đảm bảo trong những lúc cần thiết.

Nếu quý vị cảm thấy rằng không có gì có thể giúp cho cách quý vị cảm thấy và mọi thứ đang trở nên tồi tệ hơn, quý vị cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ và tư vấn ngay tức thời. Một cách để làm điều này là liên hệ với các đường dây trợ giúp quốc gia có các chuyên viên tư vấn làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, chẳng hạn như **Lifeline** (hãy gọi 13 11 14). Họ sẽ lắng nghe và hướng dẫn quý vị các bước để tiếp cận sự trợ giúp quý vị cần.

Quý vị cũng nên đặt lịch hẹn với bác sĩ gia đình của mình. Họ sẽ có thể tư vấn cho quý vị về các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn. Việc nhận được sự hỗ trợ mà quý vị cần sẽ đóng một vai trò lớn để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.



*Tôi nhận thức rằng bản thân mình có vấn đề khi quá chú trọng những điều nhỏ nhặt và có các hành xử không đúng với tính cách của mình.*

**NICOLE**, PHỤ HUYNH CỦA KIERAN (13 TUỔI)

# Làm thế nào quý vị có thể cải thiện tình trạng an lạc của mình

Nhiều thứ có thể giúp cải thiện tình trạng an lạc của chúng ta. Điều quan trọng là phải suy nghĩ về những gì sẽ có hiệu quả tốt cho quý vị ở giai đoạn trong cuộc sống của quý vị. Mọi người chúng ta đều ứng phó rất khác nhau. Dưới đây là một số gợi ý về cách quý vị có thể tự chăm sóc bản thân.

## Cần đến sự trợ giúp

Có những lúc tất cả chúng ta cần đến sự trợ giúp về các khía cạnh thực tế của cuộc sống hoặc về mặt cảm xúc của chúng ta. Không phải ai cũng thấy điều này dễ thực hiện. Một số phụ huynh cảm thấy họ sẽ có thể cung cấp mọi thứ mà con họ cần đến và ứng phó với sự căng thẳng. Điều này có thể làm cho việc chấp nhận sự trợ giúp thực sự khó thực hiện.

Điều quan trọng cần nhớ là quý vị có quyền nhờ đến sự trợ giúp khi cần đến. Tiếp tục với tốc độ tương tự mà không có sự trợ giúp là không thể nào, và quý vị có thể gặp rủi ro về sức khỏe thể chất và tinh thần của mình trong tương lai.

*Tôi nghĩ rằng để thực hiện bước đầu tiên luôn là điều khó khăn và thực sự nhận ra rằng tôi cần ai đó giúp đỡ mình, nhưng thực hiện cuộc gọi đầu tiên luôn là điều khó khăn.*

**WENDY, PHỤ HUYNH CỦA PAOLO (10 TUỔI)**

*Từ kinh nghiệm của mình, tôi muốn nói, hãy mở rộng vòng tay và trái tim để đón nhận bất cứ sự trợ giúp nào. Đừng quá tự hào và đừng nghĩ là một người mẹ, quý vị nên làm tất cả mọi chuyện.*

**BERYL, PHỤ HUYNH CỦA CHRISTINA (16 TUỔI)**



## Cách quý vị có thể cải thiện tình trạng an lạc của mình

Nơi tốt để bắt đầu là nhờ đến sự trợ giúp của gia đình và bạn bè của quý vị. Họ có thể thực sự muốn trợ giúp, nhưng không biết làm thế nào. Hãy thử nói với họ những gì quý vị cần – có thể quý vị chỉ cần họ lắng nghe hoặc đi cùng với quý vị đến các cuộc hẹn. Những nơi khác mà quý vị nhờ trợ giúp là các nhóm hỗ trợ phụ huynh, các cơ sở/nơi cung cấp dịch vụ hoặc sức khỏe đáng tin cậy hoặc các chuyên gia y tế như bác sĩ gia đình của quý vị.

Tùy thuộc vào người hoặc dịch vụ quý vị cần xin trợ giúp, quý vị có thể cần phải kiên trì khi hỏi xin trợ giúp. Có không để điều này làm quý vị chán ngán hoặc bỏ cuộc khi quý vị nhờ đến sự trợ giúp và người nào đó không hiểu những gì quý vị đang gặp phải. Trong những tình huống này, việc yêu cầu sự trợ giúp liên quan đến việc chính bản thân quý vị phải đứng vững và quyết đoán, điều này có thể khó khăn khi quý vị thấy mọi thứ đã đủ khó khăn. Hãy nhớ rằng mọi người đều có quyền nhờ đến sự trợ giúp và nhận được hỗ trợ khi họ cần.

*Yêu cầu một người bạn 'đi cùng với quý vị'. Sẽ rất hữu ích khi có ai đó đi cùng với quý vị đến các cuộc hẹn để lấp đầy khoảng trống thời gian trong khi quý vị đang chờ đợi.*

**MAI, PHỤ HUYNH CỦA TAN (7 TUỔI)**

### Carer Gateway

Có sẵn hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại từ dịch vụ này. Họ cung cấp lời khuyên và hỗ trợ thiết thực. Người chăm sóc có thể nhận được một loạt các trợ giúp từ tư vấn, hỗ trợ người cùng cảnh ngộ đến chăm sóc tạm thế. Hãy truy cập trang mạng của chúng tôi [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) hoặc gọi số 1800 422 737.



## Tránh quá khắt khe với bản thân

Muốn làm điều tốt nhất cho con quý vị hoặc cho một thanh niên trẻ bị bại não (CP) là điều có thể hiểu được. Quá chú trọng vào việc có thể làm hoặc cần phải làm những điều gì tiếp theo sau đó cho con mình khiến quý vị không chú ý đến những thành quả tốt đẹp mà quý vị đã làm cho con trẻ và gia đình mình. Tình trạng an lạc của quý vị bị ảnh hưởng do các kỳ vọng hoặc mục tiêu mà quý vị dành cho bản thân với tư cách là phụ huynh và người chăm sóc.

Tình trạng an lạc tốt đẹp đến từ việc có các kỳ vọng cân bằng và công nhận thành tựu của quý vị. Cố gắng tìm ra sự cân bằng giữa những kỳ vọng về những gì quý vị muốn làm cho con mình và những kỳ vọng thực tế mà quý vị có thể đáp ứng, căn cứ vào nhu cầu mà sự chăm sóc đặt ra đối với thời gian và nguồn lực của quý vị.

*Chúng ta sẽ bị choáng ngợp nếu xem xét vào mọi thứ mình cần phải làm, điều tốt hơn là nên chú trọng đến những điều nhỏ đáng làm, trên thực tế là quý vị đã đạt được nhiều thành quả lớn lao cho những điều xem ra rất nhỏ nhặt đó trong từng giai đoạn.*

**LUCINDA, PHỤ HUYNH CỦA STEFAN (8 TUỔI)**



**Cố gắng dừng lại và suy nghĩ về những gì quý vị đã đạt được mỗi ngày. Nó có thể bao gồm:**

- giữ bình tĩnh khi quý vị có thể cảm thấy căng thẳng
- đọc một tài liệu quan trọng
- yêu cầu trợ giúp từ nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc khuyết tật
- gọi một cuộc gọi điện thoại quan trọng
- đến một nơi nào đó quý vị cần đến.



## Cách quý vị có thể cải thiện tình trạng an lạc của mình

Các thành tựu cũng bao gồm các hoạt động thú vị, cho dù thành tựu này là đọc báo hay có những giây phút cười đùa với con cái, bạn bè hoặc gia đình của quý vị. Có thể hữu ích nếu quý vị viết lại những thành tựu tích cực này và đọc lại chúng trong những thời điểm đầy thử thách.

Không có khả năng những người khác sẽ nhận thức những thành tích này, vì vậy điều quan trọng là quý vị phải làm điều đó cho chính mình.

Hãy đối xử tốt với chính mình khi quý vị đã đạt được điều gì đó. Quan tâm là một hành trình dài hạn và điều quan trọng là quý vị phải liên tục nhận thức công việc mình. Điều này có thể khó khăn khi quý vị cảm thấy mình không được hỗ trợ đủ bởi các dịch vụ và việc truy cập thông tin quan trọng giống như một cuộc đấu tranh đang diễn ra. Hãy nhớ rằng quý vị đang làm tốt việc lèo lái qua những khó khăn này và quý vị xứng đáng được đối xử tử tế với bản thân. Cách thức để làm điều này là đọc thoại một cách tích cực hoặc làm điều gì đó dễ chịu sau khi hoàn thành công việc liên quan đến sự chăm sóc.

*Những điều nhỏ nhặt đơn giản đưa tôi trở về chính mình lần nữa, những thành tựu nhỏ bé đó.*

**LUCILLE**, PHỤ HUYNH CỦA MELINA (9 TUỔI)

Quý vị chưa bao giờ được ghi nhận về sự chăm sóc, nên chỉ nghe thôi, quý vị đang làm rất tốt, đó là những gì quý vị đôi khi cần nghe, cứ tiếp tục như vậy, quý vị đang làm rất tốt.

**TIM**, PHỤ HUYNH CỦA HARRY (2 TUỔI)

Hãy lập danh sách những việc phải làm nhưng đồng thời tự nhủ: "Tôi không cần phải thực hiện tất cả những điều đó trong một ngày" hoặc "Tôi sẽ gọi cuộc gọi đó và sau đó đi ra ngoài uống cà phê và ăn bánh".

**JOANNE**, PHỤ HUYNH CỦA THOMAS (17 TUỔI)

Hãy nhớ rằng quý vị đang làm tốt công việc lèo lái qua những khó khăn này và quý vị xứng đáng được đối xử tử tế với bản thân.



## Hoạch định thời gian cho bản thân

Với tư cách là phụ huynh và người chăm sóc, quý vị sẽ có rất nhiều kinh nghiệm trong việc lên lịch các cuộc hẹn và hỗ trợ các nhu cầu của con quý vị. Có vẻ dễ dàng làm điều này cho người khác hơn là cho bản thân quý vị, nhưng nếu có thể, hãy cố gắng sử dụng những kỹ năng đó để hoạch định thời gian cho bản thân.

Dưới đây là một vài gợi ý có thể giúp quý vị hoạch định thời gian cho bản thân:



### Các hoạt động về tư duy

giúp quý vị cảm thấy tốt và thực tế cho lối sống của mình – có thể hữu ích khi cùng làm điều này với một người khác, chẳng hạn như bạn đời, bạn bè hoặc thành viên khác trong gia đình.



### Sắp xếp thời gian cho chính quý vị như một cuộc hẹn

Ghi vào nhật ký hoặc lịch của quý vị. Chỉ cần thử làm mỗi ngày 10 phút bất cứ nơi nào quý vị có thể, và dần kết hợp điều này vào thói quen hàng ngày của quý vị. Sẽ dễ dàng hơn nếu có sự luyện tập.



Nói chuyện với bạn bè, gia đình và cơ sở/nơi cung cấp dịch vụ và sức khỏe đáng tin cậy của quý vị để nhận được nhiều lời khuyên hơn về cách quý vị có thể dành thời gian cho bản thân.

Hãy nghĩ đến những việc quý vị có thể làm gì trong ‘thời gian của mình’. Có thể hữu ích để nhớ lại những gì quý vị thích làm trước khi có con – có thể có những lợi ích trước đó quý vị có thể khơi dậy. Có thể bao gồm thực hiện những điều nhỏ, chẳng hạn như dành một chút thời gian làm khỏe người và hít một hơi thật sâu.

*Việc có được điều gì đó bên cạnh [sự chăm sóc] thực sự rất quan trọng. Đối với tôi đó là hội họa và thể dục. Tôi có thể bước lùi lại một bước và nói rằng đây là cuộc sống, nó luôn thay đổi thất thường, và tôi không phải đối phó và chống chọi với nghịch cảnh.*

**KATIE**, PHỤ HUYNH CỦA JOANNE (12 TUỔI)

*Quý vị phải làm những điều thực tế trong lối sống của mình, vì vậy đối với tôi đến phòng tập thể dục mỗi ngày không phải là thực tế, nhưng là bước ra khỏi cửa nhà và đi bộ nhanh, bây giờ chúng đang học ở trường. Đó là tìm ra những cách thức để biến điều đó thành hiện thực.*

**ANNA**, PHỤ HUYNH CỦA ALEX (11 TUỔI)

*Tôi cảm thấy ngày càng lo lắng và tâm trạng tệ hơn. Có ít khoảnh khắc vui vẻ hơn. Chọn tập thể dục là thực sự tốt.*

**KIRSTY**, PHỤ HUYNH CỦA MATIAS (6 TUỔI)

*Dẫn chó đi dạo là liệu pháp của tôi; đó là lúc tôi xả sự căng thẳng.*

**TERRY**, PHỤ HUYNH CỦA MARCUS (11 TUỔI)

Việc hoạch định thời gian cùng với người bạn đời và thành viên khác trong gia đình quý vị cũng rất quan trọng. Đó có thể là có một bữa tối tuyệt vời với nhau (ngay cả khi đó là ở nhà), đi dạo hoặc lái xe đến một nơi yên bình. Cũng có thể là một ý tưởng hoạch định với người bạn đời, gia đình và bạn bè về cách quý vị có thể hỗ trợ nhau trong việc tạm nghỉ ngơi – chẳng hạn như thay đổi cách thức thực hiện mọi việc, để quý vị có thể hỗ trợ sự an lạc cho nhau. Tiếp cận dịch vụ chăm sóc tạm thể cũng có thể giúp quý vị hoạch định thời gian cho bản thân.

*Đối với chúng ta, đó là về việc suy nghĩ và hoạch định cho 'thời gian bên nhau' của chúng ta. Đó là cơ hội của chúng ta, là cửa sổ của chúng ta.*

**MIRA**, PHỤ HUYNH CỦA NICO (11 TUỔI)

*Thời gian với người bạn đời của quý vị là một điểm khởi đầu tốt. Ngay cả chỉ trong nửa giờ hoặc một giờ một tuần khi quý vị rảnh rỗi với mọi thứ, từ các cuộc hẹn, các nhà trị liệu. Chỉ cần vài bước để bắt đầu.*

**NAOMI**, PHỤ HUYNH CỦA REBECCA (2 TUỔI)



## Tạm nghỉ ngơi từ việc chăm sóc

Mọi người đều cần tạm nghỉ ngơi để đáp ứng nhu cầu sức khỏe và tình trạng an lạc của chính họ. Quý vị có thể cảm thấy rằng mình không cần tạm nghỉ ngơi ngay vào lúc này vì mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp, nhưng điều này có thể là thiết thực vào thời điểm tốt đẹp nhất – việc tạm nghỉ ngơi có thể khó hơn nhiều khi mọi thứ không suôn sẻ. Một cách để tạm nghỉ ngơi là tiếp cận sự hỗ trợ không chính thức hoặc chính thức.

Hỗ trợ không chính thức có thể bao gồm yêu cầu bạn bè và các thành viên trong gia đình giúp quý vị chăm sóc con mình, cho phép quý vị tạm nghỉ ngơi. Điều này có thể thông qua các hoạt động nhỏ nhất như nấu bữa tối, giúp đỡ các công việc gia đình hoặc chăm sóc con quý vị trong một giờ hoặc hơn.

Không phải tất cả các phụ huynh và người chăm sóc đều có thể cảm thấy thoải mái khi nhờ gia đình và bạn bè của họ hỗ trợ. Quý vị có thể thấy rằng các tùy chọn hỗ trợ chính thức, chẳng hạn như các dịch vụ tạm thế dưới hình thức chăm sóc tại nhà hoặc bên ngoài, phù hợp hơn cho quý vị. **Carers Gateway** cung cấp thông tin về các tùy chọn cho dịch vụ tạm thế (hãy gọi 1800 422 737).

*Càng có nhiều người nói rằng hãy đảm bảo quý vị có thời gian ra ngoài, điều đó không phải lúc nào cũng có thể thực hiện được vì quý vị phải tìm một người có thể chăm sóc con mình, quý vị phải cảm thấy an tâm với người chăm sóc đứa trẻ đó trong khi quý vị ra ngoài và đi dạo hoặc làm những gì quý vị muốn.*

**VERONICA**, PHỤ HUYNH CỦA LINA (13 TUỔI)



Chăm sóc tạm thể có thể là một trải nghiệm tích cực và tiêu cực cho phụ huynh và người chăm sóc. Những lợi ích bao gồm là có thời gian cho bản thân để trải nghiệm những điều mới, có thể dành thời gian với các thành viên khác trong gia đình. Con quý vị cũng có thể được hưởng lợi từ sự thay đổi, có cơ hội gặp gỡ những người mới và tham gia vào các hoạt động khác nhau.

Tuy nhiên, việc chăm sóc tạm thể cũng có thể là một quyết định đầy cảm xúc bao gồm cảm giác tội lỗi và lo lắng. Quý vị có thể lo ngại rằng mức độ người khác chăm sóc sẽ không phù hợp với mức độ chăm sóc của quý vị. Đây là tất cả những cảm giác rất tự nhiên và được mong đợi, và điều quan trọng là phải xây dựng việc chăm sóc tạm thể xung quanh sự tự tin của quý vị. Phát triển niềm tin và cho bản thân được phép tạm nghỉ ngơi là rất quan trọng.

Có thể hữu ích khi bắt đầu với các bước nhỏ, chẳng hạn như nộp đơn xin chăm sóc tạm thể tại nhà, nơi quý vị có thể ở nhà trong khi người khác chăm sóc con quý vị. Điều này có thể giúp quý vị phát triển sự tin tưởng và tự tin vào một người khác chăm sóc con quý vị, và trong thời gian tới, quý vị có thể cảm thấy rằng quý vị có thể để họ một mình chăm sóc con quý vị, cho phép quý vị tạm nghỉ ngơi.

*Nó giống như quý vị cần phải cho phép bản thân để bàn giao con quý vị...*

**JACQUELINE, PHỤ HUYNH CỦA HOANG (10 TUỔI)**

*Tiếp nhận sự chăm sóc tạm thể là một vấn đề thiết thực đối với một số gia đình. Họ nghĩ rằng không một ai khác có thể chăm sóc như mình. Nhưng chăm sóc tạm thể có thể cho quý vị thời gian tạm nghỉ ngơi. Điều đó sẽ khác với những gì quý vị làm, nhưng đó là toàn bộ việc đầu tư vào gia đình, hôn nhân và con cái của quý vị và thực tế là quý vị muốn chúng duy trì lâu dài.*

**ELIANA, PHỤ HUYNH CỦA DANA (11 TUỔI)**

Con quý vị cũng có thể được hưởng lợi từ sự thay đổi, có cơ hội gặp gỡ những người mới và tham gia vào các hoạt động khác nhau.



## Xây dựng các mối quan hệ có tính hỗ trợ

Chia sẻ cả trải nghiệm tích cực và tiêu cực với những người mà chúng ta tin tưởng sẽ cải thiện tình trạng an lạc của chúng ta. Kết nối với các phụ huynh và người chăm sóc khác, đồng thời chia sẻ kinh nghiệm của quý vị có thể mang lại tiếng cười và sự nhẹ nhõm, đồng thời quý vị có thể tìm hiểu về các nguồn lực và các tùy chọn hỗ trợ mới. Quý vị không đơn độc trên cuộc hành trình này.

Một cách để bắt đầu các mối quan hệ mới có tính hỗ trợ có thể là với các phụ huynh khác tại trường học của con quý vị. Các tùy chọn khác bao gồm tham gia nhóm hỗ trợ phụ huynh. Dành thời gian để tìm một nhóm mà quý vị cảm thấy phù hợp. Một số nhóm hỗ trợ phụ huynh dựa vào các hoạt động, trong khi những nhóm khác liên quan đến việc trò chuyện và lắng nghe trải nghiệm của mỗi người. Quý vị có thể muốn tham gia nhiều nhóm hỗ trợ – điều đó sẽ giúp suy nghĩ trở lại những gì quý vị cần. Các nhóm hỗ trợ phụ huynh không có hiệu quả cho tất cả mọi người và đôi khi chúng có hiệu quả ở một giai đoạn trong cuộc đời quý vị, nhưng không hiệu quả ở giai đoạn khác.

Các ý tưởng về mối quan hệ có tính hỗ trợ khác bao gồm kết nối với các thành viên gia đình, bạn bè và cơ sở/nơi cung cấp dịch vụ người khuyết tật hoặc tham gia các nhóm có sở thích cụ thể trong cộng đồng địa phương của quý vị.



*Quý vị nghĩ rằng mình là người duy nhất đang trải qua điều này nhưng thực sự có những người khác xung quanh quý vị có thể đã từng như vậy, làm điều như vậy và kinh qua những gì bạn đang trải qua. Có được sự hỗ trợ như vậy và có thể tiếp xúc trò chuyện với người nào đó là vô giá, đặc biệt là đối với nam giới.*

**SIMON**, CHA MẸ CỦA ANNE (4 TUỔI)

*Tôi nghĩ rằng tôi là người duy nhất đã trải qua vài điều gì đó như thế này. Thật tốt khi biết rằng ai đó ngoài kia đang trải qua những gì tôi đang trải qua. Không chỉ có một mình tôi.*

**SIAN**, PHỤ HUYNH CỦA ALEX (16 TUỔI)

*Tôi đảm bảo rằng mình thường xuyên nói chuyện với bạn bè, trút bớt sự chất chứa và không giữ nó trong lòng. Điều quan trọng là trò chuyện và cười đùa với mọi người.*

**COLLEEN**, PHỤ HUYNH CỦA LAURA (13 TUỔI)

*Tôi gia nhập vào một vài nhóm phụ huynh và tôi không nghĩ rằng tôi có thể thực hiện cuộc hành trình này mà không có họ.*

**JOSELINE**, PHỤ HUYNH CỦA YIN (9 TUỔI)

*Tôi thích các nhóm tập trung vào hoạt động, như liệu pháp nghệ thuật hoặc nhóm đi bộ, một hoạt động nào đó mà không phải là 'hãy ngồi và nói về các vấn đề của chúng ta qua một tách cà phê' mà là 'chúng ta cùng tận hưởng hoạt động giải trí không chỉ dành cho người khuyết tật'.*

**RINA**, PHỤ HUYNH CỦA NAHO (6 TUỔI)

*Hãy suy nghĩ về sự hỗ trợ mà bạn có thể tạo ra cho mình như người bạn đời, gia đình, bạn bè của quý vị hoặc sự hỗ trợ mà những người có chuyên môn có thể cung cấp.*

**CASSANDRA**, PHỤ HUYNH CỦA HAYLEY (17 TUỔI)

## Nói về cảm xúc của quý vị

Tất cả chúng ta đều có những lúc trong cuộc sống cảm thấy quá sức và cần chia sẻ cảm xúc của mình. Quý vị có thể thấy ý tưởng nói về cảm xúc của mình khá là khó khăn.

Điều này không nhất thiết phải có với một chuyên gia. Có thể dễ dàng hơn để nói chuyện với các thành viên trong gia đình, bạn bè của quý vị hoặc các phụ huynh khác. Chia sẻ cảm xúc của quý vị có thể là một bước đầu tiên khó thực hiện, hơi giống như việc nhờ đến sự trợ giúp.

*Quý vị cần một giờ mỗi vài tuần để ngồi trong căn phòng đối diện với ai đó và nói ra tất cả, bởi vì nói điều đó với một người như nhà tâm lý học thì tốt hơn là nói với người bạn đời của mình và gây ra sự bất ổn trong nhà.*

**MABEL, PHỤ HUYNH CỦA FINN (2 TUỔI)**

Những lợi ích của việc trò chuyện về mọi điều có thể bao gồm:



Giảm căng thẳng



Cảm thấy nhẹ nhõm



Cảm thấy nhiều hy vọng hơn



Được hỗ trợ nhiều hơn



**Xây dựng khả năng phục hồi**  
Điều này không chỉ cần đến khi xảy ra 'vấn đề'.



## Cách quý vị có thể cải thiện tình trạng an lạc của mình

Không phải ai cũng có thể cảm thấy họ muốn chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình với bạn bè và gia đình, và có thể thích tìm kiếm sự hỗ trợ tư vấn chuyên nghiệp. Tư vấn có thể được cung cấp bởi các chuyên gia khác biệt, trong một môi trường an toàn và bảo mật. Tần suất quý vị gặp chuyên gia tư vấn là tùy thuộc vào quý vị. Quý vị có thể cảm thấy một giờ mỗi tuần hoặc vài tuần một lần là đủ.

Tìm một người có chuyên môn mà quý vị thích là rất quan trọng, vì việc phát triển niềm tin là một phần quan trọng trong việc nói về kinh nghiệm và cảm xúc của quý vị. Quý vị có thể muốn nêu ra thắc mắc trước với họ để tìm một người thích hợp. Quý vị có thể hỏi họ có kinh nghiệm về khuyết tật hay không, nếu điều này là quan trọng đối với quý vị.

Có những dịch vụ được tài trợ mà quý vị có thể sử dụng. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể cung cấp thông tin về cách tiếp cận dịch vụ tư vấn có chuyên môn.

Điều quan trọng là chỉ để có một người giải quyết chủ yếu các nhu cầu của quý vị, 'đây là cảm xúc của tôi, tôi có thể làm gì?' Bởi vì quý vị thường không biết.

**AMAYA, PHỤ HUYNH CỦA MADISON (16 TUỔI)**

Sẽ rất hữu ích khi có người nào đó chỉ để nói chuyện ở mức cá nhân, không phải giải quyết các vấn đề tài chính hoặc tài trợ. Nó giúp thảo luận về những gì quý vị đang cảm thấy, những gì quý vị đang trải qua bởi vì nó khá giống như một chiếc tàu lượn siêu tốc.

**MONICA, PHỤ HUYNH CỦA TOMMY (11 TUỔI)**

*Tôi nói cho bạn biết, thật tuyệt vời khi đi vào đó và biết rằng bất cứ điều gì bạn nói trong căn phòng đó đều ở đó.*

**NINA, PHỤ HUYNH CỦA JOSHUA (14 TUỔI)**



# Tóm lại

**Quý vị có thể thúc đẩy tình trạng an lạc của mình bằng cách:**

- thực hành các hoạt động tự chăm sóc bản thân có thể phù hợp với lối sống của quý vị
- nghĩ đến tình trạng an lạc của quý vị bằng cách hỏi 'tôi thế nào rồi?'
- nhờ trợ giúp
- không quá khắt khe với bản thân và ghi nhận những thành tựu của quý vị
- hoạch định thời gian cho bản thân
- tạm nghỉ ngơi từ sự chăm sóc
- xây dựng các mối quan hệ có tính hỗ trợ
- nói về cảm xúc của quý vị.



# Các nguồn lực hữu ích

## Để biết thêm về sức khỏe tâm thần và tình trạng an lạc

### Beyond Blue

Thông tin về lo lắng và trầm cảm  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
Hãy gọi 1300 224 636

### Head to health

Thông tin về các hỗ trợ và dịch vụ  
[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

## Để biết thêm thông tin về sự nuôi dạy con cái và khuyết tật

### Association for Children with a Disability (ACD) (Hiệp hội Trẻ em Khuyết tật)

Nguồn tài nguyên cho gia đình, bao gồm dịch vụ hỗ trợ phụ huynh  
[www.acd.org.au](http://www.acd.org.au)  
Hãy gọi 1800 654 013

### Raising Children Network (Mạng lưới Nuôi dạy Con Trẻ)

Trang mạng nuôi dạy con cái của Úc bao gồm thông tin về việc nuôi dạy con trẻ bị khuyết tật  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

### Siblings Australia (Anh chị em Úc châu)

Cung cấp hỗ trợ cho anh chị em của những người có nhu cầu đặc biệt bao gồm cả khuyết tật  
[www.siblingsaustralia.org.au](http://www.siblingsaustralia.org.au)

### Cerebral Palsy Support Network (Mạng lưới Hỗ trợ Bại não)

Hỗ trợ và tư vấn cho phụ huynh có con bị bại não (CP), bao gồm cả khám bệnh từ xa (telehealth)  
[www.cpsn.org.au](http://www.cpsn.org.au)  
Hãy gọi (03) 9478 1001

### Hướng dẫn cho Bệnh Bại Não

Thông tin về việc nuôi dạy con cái bị bại não (CP)  
[www.mycpguide.org.au](http://www.mycpguide.org.au)

### Carers Gateway

Hỗ trợ về cảm xúc, thực hành và tài chính cho người chăm sóc  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)  
Hãy gọi 1800 422 737

## Để biết thêm về việc kết nối với người khác

### MyTime

Hỗ trợ người đồng cảnh ngộ cho phụ huynh trong vai trò chăm sóc  
[www.mytime.net.au](http://www.mytime.net.au)

## Để biết thêm về cách tìm người nào đó để nói chuyện

### Parentline

Dịch vụ tư vấn bảo mật cho phụ huynh và người chăm sóc  
[www.parentline.com.au](http://www.parentline.com.au)  
Hãy gọi 1300 301 300

### Beyond Blue

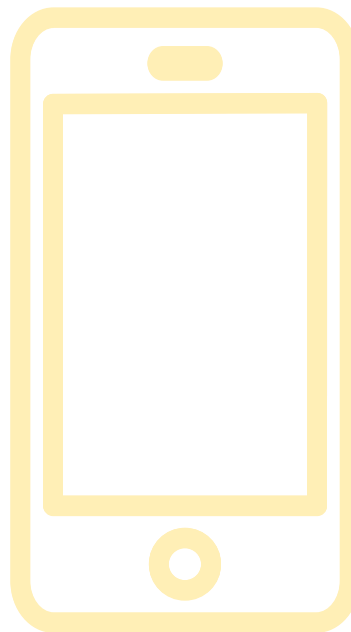
Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24-giờ  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
Hãy gọi 1300 224 636

### Lifeline

Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24 giờ và hỗ trợ khủng hoảng  
[www.lifeline.com.au](http://www.lifeline.com.au)  
Hãy gọi 13 11 14

### MensLine Australia

Hỗ trợ cho nam giới với các mối quan hệ  
<https://mensline.org.au>  
Hãy gọi 1300 789 978



Sự an lạc của phụ huynh  
và người chăm sóc

Tiếng Việt

Phiên bản tháng 5 năm 2022



Ấn phẩm này dựa trên dự án nghiên cứu do một nhóm nghiên cứu tại Đại học Melbourne hướng dẫn. Quỹ Thiết kế Thực hành Chăm sóc Người khuyết tật thuộc Bộ Gia đình, Nhà ở, Dịch vụ Cộng đồng và Bản địa Sự vụ của Úc, đã hỗ trợ cuộc nghiên cứu trong ấn phẩm này.

Việc sản xuất ấn phẩm này được chương trình Liên kết Thông tin và Nâng cao Năng lực của Chính phủ Úc tài trợ.

Các ý kiến, nhận xét và/hoặc phân tích được thể hiện trong tài liệu này là của các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm của Chính phủ Úc và không thể được thực hiện dưới bất kỳ hình thức nào như là sự chứng thực cho quan điểm của Chính phủ Úc hoặc thể hiện chính sách của chính phủ.