

# طفلك + في المستشفى

حدث مفعم بالإرهاق العصبي

لقد دخل طفلك إلى المستشفى. غالبا ما يكون الدخول إلى المستشفى مؤثرا ويمكن أن يسبب إرهاقا عصبيا للوالدين والأطفال.

ما يمكن أن يكون مرهقا:

- جهل ما يقع، عدم الثقة
- تغيير في مظهر الطفل
- الانفصال عن المحيط المألوف
- مشاهدة أطفال آخرين مريضين
- العلاج بواسطة جهاز غريب عليه
- أن ترى ولدك يتألم
- الخوف من نهاية سيئة



كيف تحدث هذه الردود؟

- الخوف و التوتر السريع
- الشعور بالضعف
- فعل كل شيء بشكل أوتوماتيكي (آلي)
- الرغبة في بقاء دائم مع الطفل
- الحذر المفرط أو الخوف
- الإنفعال
- الصعوبة مع النوم أو الأكل
- فقدان وضوح النظرة (الإدراك)
- صعوبة التركيز
- الشعور بالذنب

ردود الأطفال التي تحدث كثيرا

- الرضاع و الأطفال الصغار
- الإضطراب و الإنزعاج المفرط
- الصعوبة مع النوم أو الأكل
- الخوف أو الإنزعاج و التوتر
- العودة إلى التبول في الفراش أو امتصاص الإبهام
- بالنسبة للأطفال الكبار (كذلك الردود السابقة)
- الكآبة (الحزن)، العصيان و الغضب
- الإنعزال أو بالعكس الإعتماد على الغير
- الشعور بالوحدة، الإشتياق إلى الأصدقاء و العائلة
- انعدام الثقة حول مظهرهم

هذه ردود عادية على حدث غير عادي. الجميع لديه هذه الردود بحجم قليل أو كبير

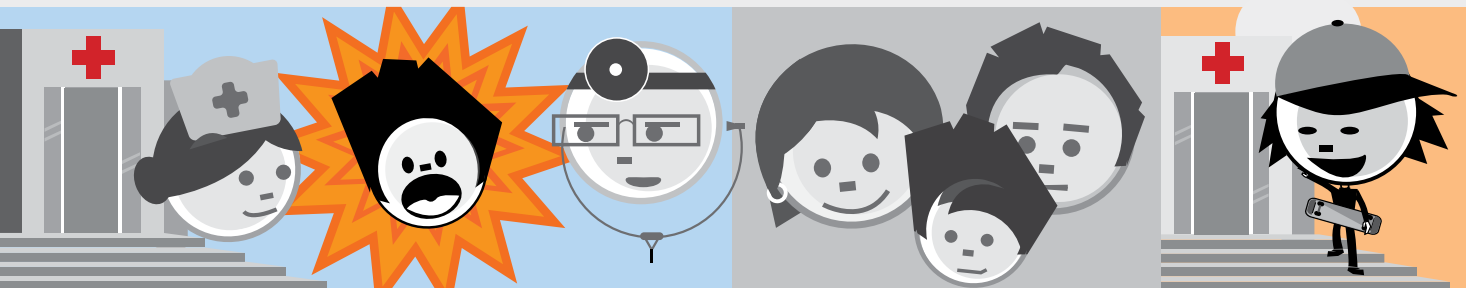
كم تدوم ردود الإرهاق العصبي هذه؟

يمكن أن تدوم هذه الردود بعض الأيام أو بعض الأسابيع. كلما كان هناك تحكم في الوضعية و أصبحت الوضعية مستقرة كلما قلت ردود الإرهاق.

كيف تتعامل مع هذه الردود؟

هناك أشياء يمكن أن تساعد في تقليل الإرهاق بالنسبة لك و لطفلك. في الجهة الخلفية توجد بعض النصائح حول ذلك.

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة، ناقش ذلك مع الممرض أو الطبيب. يمكن أن يساعدك على الإتصال بالمساعد الإجتماعي أو الطبيب النفساني للأطفال.





# أفكار للوالدين في المستشفى

1. إبحث عن شيء تشغل به طفلك  
أنت أفضل شخص يمكن أن يهدئ و يواسي طفلك. إحرص على أن تثير انتباه طفلك بواسطة قراءة كتاب مثلا أو الذهاب إلى غرفة اللعب. غالبا ما يمكن فعل أكثر مما تظن.  
**فكرة: تكلم مع طفلك حول أشياء جميلة إذا كان سيؤخذ منه الدم وقدم له المجاملة في النهاية**
2. إعطي طفلك الشعور بالأمن  
إجعله يعرف أنك بجانبه. عندما تغادر قل لأبنتك متى سترجع. إجعله يثق في محيط المستشفى. قل لطفلك أن الذين يعملون في المستشفى لهم كثير من المعرفة و التجربة من أجل شفاء الأطفال.  
**فكرة: خذ معك من المنزل دمية، آلة موسيقية، لعبة أو صورة**
3. كن متفهما  
هناك ردود مختلفة للأطفال مثل البكاء، المسك أو الغضب. يجب أن تقبل هذه الردود من طفلك. هذه ردود عادية على حدث غير عادي. إشرح لطفلك أن رد فعله مُتفهما.  
**فكرة: قل مثلا «أنا متفهم أن الأمر مؤثر و أنك غاضب. إن ذلك أمر طبيعي»**
4. إعمل على توفير الإيقاع و الإنتظام  
حافظ على إيقاع اليوم و إتفق مع عمال المستشفى حول ذلك. بهذه الطريقة يكون محيط المستشفى أكثر وضوحا و توقعا.  
**فكرة: قم بوضع برنامج يومي مع أحد المساعدين التربويين مثلا**
5. إعمل على توسيع شعور التحكم  
إبحث عن الطرق التي تجعل طفلك يتحكم ما أمكن فيما يحدث. دع طفلك يختار لنفسه، ولو كان الأمر يتعلق بأشياء صغيرة.  
**فكرة: أترك طفلك مثلا أن يختار هل سيؤخذ منه الدم من اليد اليمنى أو اليسرى.**
6. قم بإعطاء الشرح  
ساعد طفلك في فهم ما يحدث. أجب على أسئلة طفلك، قدم في ذلك بالخصوص معلومات واقعية. الأطفال يفسرون الأشياء بسرعة و بطريقتهم الخاصة، و بذلك يفهمون الأحداث بشكل خاطئ. تجنب الخيال، كن واقعي و استعمل الكلمات السهلة.  
**فكرة: قل مثلا أن إعطاء الدم يُحدث الألم لكن إشرح أن ذلك شيء ضروري**
7. الكلام يساعد  
عجشك لفظ نأ م لكنت لود مسيساحأ. دعاسك لفظي فر كذ س سساحلأ (بضغأ، فوخوا، حرفأ، نزحلا). بعللا و مسرلا يف راغصل ل لافطأل دعاسي صصقلا يكح و مل ع كل ذلك هعجش. مهسيساح نع ريبعتلا مسقلا مالمز و اعاقصأل اب لاصتإل.  
**فكرة: قم معه برسم أشياء في المستشفى**
8. حافظ على الإهتمام بنفسك  
إذا كنت متوترا و قلقا و تنام قليلا، يصعب عليك أن تساعد طفلك. حاول أن ترتاح و تنام بشكل كافي، بالرغم من أن ذلك يكون أحيانا صعبا. حاول أن تسترخي كذلك. خذ وقتا من حين لآخر لتخرج و تتجول و تتحرك أو تقرأ. قم بفعل الأشياء التي تريحك، ولو لمدة قصيرة.  
**فكرة: تجول كل يوم بالقرب من المستشفى**
9. تجربأ في طرح الأسئلة  
إذا كان شيئا غير واضح أو تحتاج لمعلومات خلال الإقامة في المستشفى أطلب المزيد من الشرح أو المعلومات لأن ذلك مسموح به.  
**فكرة: أكتب الأسئلة و برمج وقتا للتشاور مع مستخدمى المستشفى**
10. إبحث عن المساعدة  
المساعدة مهمة، إستند من المساعدة المقدمة. أو أطلب المساعد عندما تحتاجها. الناس يريدون تقديم المساعد، لكن غالبا ما لا يعرفون كيف يفعلون ذلك. إقتسم همومك مع العائلة و الكنيسة و مستخدمى المستشفى. لا تخفي الأحاسيس.  
**فكرة: إستعمل دفتر اليوميات أو (ويبلوك weblog)**