

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

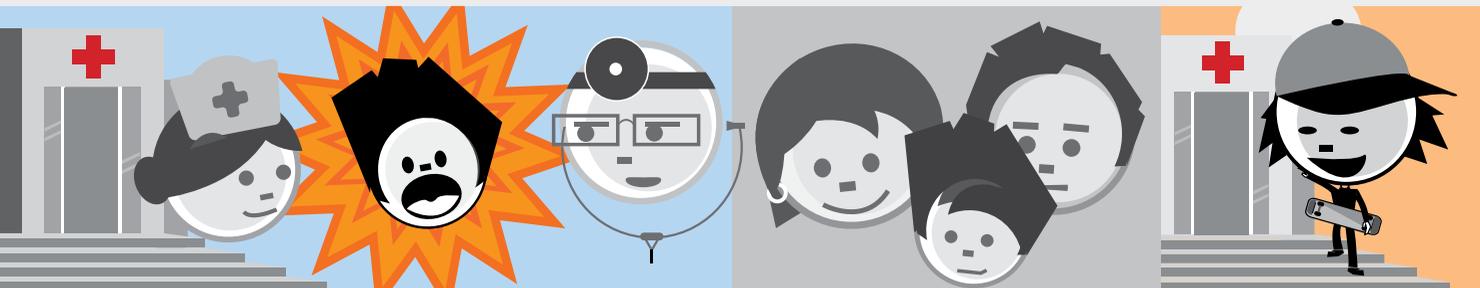
كم تدوم ردود الإرهاق العصبي هذه؟

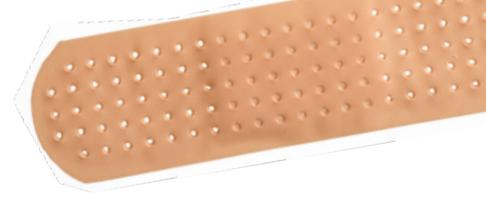
يمكن أن تدوم هذه الردود بعض الأيام أو بعض الأسابيع. كلما كان هناك تحكم في الوضعية و أصبحت الوضعية مستقرة كلما قلت ردود الإرهاق.

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 النفسي 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 سيساحلأ (بضغأ، فوخوا، حرفأ، نزحلا). بعلا و مسرلا يف راغصل ل لافطأل دعاسي صصقلا يكح و مل عكل ذك هعجش. مهسي سإح نع ري بع تلأ مسقلا مالمز و عاقص أل اب لاصت إلأ.
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 (ويبلاوك weblog)

طفلك + بعد المستشفى

”ما زالت تتكرر عندي صورة طفلي عندما كان في طرح الفراش في المستشفى“

”عشت مدة الدخول إلى المستشفى كلها في اضطراب“

ما زلت أفكر كثيرا في اللحظة التي توقفت فيها طفلي فجأة عن التنفس“

الردود بعد دخول المستشفى

لقد دخل طفلك إلى المستشفى. غالبا ما يكون الدخول إلى المستشفى مؤثرا. لذلك فإن بعض الأطفال ووالديهم تكون لديهم ردود فعل تتمثل في الإرهاق العصبي. الأمثلة على ذلك هي: التفكير فيما حدث، الإنفعال، فقدان الرغبة في كل شيء، الشكاوي الجسدية، الصعوبة مع النوم أو التركيز.

كيف تحدث هذه الردود؟

بسبب بذل المجهود أو خلال حدث مفعم بالإرهاق العصبي يفرز جسمنا هورمونات الإرهاق. بهذه الطريقة نكون حذرين أكثر و قادرين على الرد بشكل سريع. وهذا ينتج عنه ما يلي: ارتفاع نبض القلب، ارتفاع ضغط الدم و توتر العضلات. طيلة مدة البقاء في لمستشفى تبقى ”أنظمة الإرهاق العصبي“ هذه نشيطة.

يقول الآباء و الأمهات أنهم خلال فترة الدخول إلى المستشفى، يتصرفون بشكل آلي أو يعيشون فترة من الإضطراب. هذه ردود تلقائية لحماية أنفسنا وحتى نسيطر على الوضعية.

ردود الإرهاق العصبي هي ردود عادية بعد الدخول إلى المستشفى!

إذا كان تجاوز المشكل يتم بشكل صعب

الأطفال و والديهم يحتاجون لوقت كافي كي يرجعوا لحالتهم الطبيعية بعد الخروج من المستشفى. هذا الوقت ضروري للحد من نشاط أنظمة الإرهاق العصبي. ردود الإرهاق تختفي من تلقاء نفسها عند أغلب الأطفال و والديهم عندما تستقر الوضعية. ذلك بعد 3 أو 6 أشهر. بعض الأسر تصبح قوية و متماسكة.

قد تشعر بعد مدة شهر أن الردود لا تنقص بكاملها. إتصل إذن بالمختص (طبيب الأسرة، الطبيب النفساني، المساعد الإجتماعي). سيساعدوك في تجاوز المشكل. للمزيد من المعلومات يمكنك الإطلاع على موقع الأنترنت.

الإرهاق العصبي

ردود الإرهاق العصبي تنقص مع مرور الوقت



”الدخال إلى المستشفى كان مثل السير بسرعة في سكة الموت“

الأفكار المفيدة في الجهة الخلفية
tips

متى أبحث عن المساعدة لطفلي؟

إذا حدث لطفلك ما يلي بعد ال إدخال إلى المستشفى:

- لا يريد الذهاب إلى المدرسة
- لم يعد يشارك أو لا يستمتع بالأشياء و الأنشطة المعتادة
- ما زال يخاف، يحزن و يقلق بشكل أكثر
- لا ينام جيدا و لا يأكل أو يأكل قليلا

و متى أبحث عن المساعدة بصفتي أب أم؟

إذا حدث لك ما يلي بعد الدخول إلى المستشفى:

- ما زلت تفكر باستمرار فيما حدث و بسبب لك ذلك عانقا
- لم تعد تستمتع أو تهتم بالأشياء أو الأنشطة المعتادة
- ما زلت تفرط في القلق حول طفلك
- لا تنام جيدا و لا تأكل أو تأكل قليلا



نصائح للوالدين بعد المستشفى

1 خذ ما يكفي من الوقت

كل شخص يختلف رد فعله على ما حدث. هذا شيء عادي. الوالدان و الأطفال و كذلك الإخوان و الأخوات يحتاجون للوقت لتجاوز مشكل الدخال إلى المستشفى. غالبا ما تختفي هذه الردود تلقائيا. تقبل هذه الردود من طفلك وكن مطمئنا. فكرة: قل مثلا "أفهم أنك تغضب من حين لآخر، هذا لا يهم. هذا عادي جدا"

2 ساعد طفلك على فهم ما حدث

عند الرجوع إلى المنزل يمكن أن يطرح الأطفال عدة أسئلة. قدم جوابا صريحا على أسئلة طفلك. إذا أخفيت الأشياء، فإن الأطفال يستعملون الخيال لتصور ما يشغل بالهم. غالبا ما يكون ذلك مضرا بالمقارنة مع الجواب الصريح. إحرص أن يحكي الطفل بنفسه للأخريين ما حدث. فكرة: اترك طفلك يتحدث في القسم مثلا

3 حافظ على النظام اليومي

إستأنف أنشطة اليومية العادية قدر الإمكان (العمل، المدرسة، الهوايات). هذا يمكن أن يعطيك الشعور بالسيطرة على الوضع. هذا مهم كذلك للهدوء و الإنتظام داخل الأسرة. فكرة: أطلب من طفلك من جديد أن يؤدي بعض المهام في الأشغال المنزلية التي يستطيع القيام بها (مثل غسل الأواني وإخراج الكلب)

4 الكلام يساعد

شجع طفلك على الكلام حول ما حدث، لكن لا ترغمه على ذلك. يمكن ذلك بعدة طرق. الرسم، الكتابة و اللعب (الدمى، ملابس التنكر، أدوات الطبيب و ما شابه ذلك) يمكن أن تساعد الأطفال الصغار. اختر الطريقة التي تناسبك أنت و طفلك. فكرة: كن مبدعا، فكر مثلا في قصة حول المستشفى

5 حافظ على وضع الحدود

بعض الآباء و الأمهات يجدون صعوبة في وضع حدود واضحة بعد المستشفى. يحصل الطفل على مزيد من الحرية بالمقارنة مع الفترة السابقة لأنه كان قد عاش هذه الحرية. لكن هذا لا يفيد الطفل. الأطفال يحتاجون لدعم. القواعد الواضحة و الإنتظام يوفران الراحة و السلامة للطفل. حاول أن تحافظ على نفس القواعد التي كانت من قبل. فكرة: قل مثلا "يمكن أن تغضب، لكن لا داعي أن تشتم"

6 ناقش مع الطبيب ما يسمح به و ما لا يسمح به لطفلك.

حالة طفلك هي التي تحدد ماذا يمكن أن يفعله عندما يعود إلى المنزل. مثل الذهاب خارج المنزل، استعمال الدواء، الرياضة، الذهاب إلى حضانة الأطفال، المدرسة.. الخ. فكرة: إتفق مع طبيبك بوضوح حول قواعد الحياة و السلوك و أكتبها

7 إبحث عن التسلية (صرف الإنتباه) و المساعدة

البحث عن التسلية بممارسة الأنشطة يمكن أن يساعد طفلك في تركيز إنتباهه على شيء آخر. كذلك فعل الأشياء مع الأصدقاء و التفهم من المدرسة أمر مهم أيضا لطفلك. فكرة: إستدعي أحد الأصدقاء من أجل اللعب

8 إعتني بنفسك

حاول أن ترتاح و تنام بشكل كافي. خذ وقتا للإسترخاء كذلك. حاول أن تسترجع العادات التي كانت لديك لكي تسترخي. قم بفعل أشياء ممتعة مع أسرتك. فكرة: قم مع الأسرة بإنجاز لائحة الأشياء الممتعة التي يمكن فعلها

9 عبر عن أحاسيسك الشخصية

البا ما يدرك الوالدان ما حدث فقط بعد رجوعهم إلى المنزل. لا تخفي الأحاسيس. تكلم حول همومك مع الآخرين مثل العائلة و الأصدقاء و الكنيسة أو الجيران. فكرة: أكتب تجاربيك. الكتابة تساعد على ترتيب الأحاسيس و الأفكار و تجعل الوضع يكون أكثر وضوحا

10 بناء الثقة

شيء عادي أن تكون بصفتك أب\ أم أكثر قلقا و حذرا بشأن طفلك بعد المستشفى. لكن حاول أن لا تفرط في القلق. ضع الثقة من جديد في طفلك. فكرة: دع طفلك يفعل ما يستطيع أن يفعله لوحده