



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

۵ راه برای مدیریت استرس در والدین دارای فرزند مبتلا به اُتیسْم

آیا می‌دانید والدین دارای فرزند اُتیسْم سطح استرسی مشابه به سربازان جنگی را تجربه می‌کنند؟

بسیاری از والدین می‌گویند که فرزندشان از لحظه‌ای که بدنیا آمده، قلب آنها را به سرقت برده است. این ماهیت عشق و والد بودن است.

از اولین لحظه‌هایی که کودک نفس می‌کشد تا آخرین لحظه‌ای که قرار است از وی مراقبت کنیم، برای فرزندمان برنامه‌ریزی می‌کنیم. داشتن تشخیص اُتیسْم برای فرزندمان به ندرت این برنامه‌ریزی را تغییر می‌دهد. شنیدن این که فرزند ما مبتلا به اُتیسْم است واقعیت دشواری برای پذیرفتن است، اما با یادگیری و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای، می‌توانید دریای پرتلاطم و آشفته اُتیسْم را که گاهی طوفانی می‌گردد آرام نمایید. همین که ما تشخیص فرزندمان را بپذیریم و یادگیریم استرس خود را کنترل کنیم، می‌توانیم تجارب منحصر بفردی را از پرورش کودک مبتلا به اُتیسْم خود داشته باشیم.

حتی اگر فرزند شما هیچکدام از هیجانات منفی که بدنبال اختلال اُتیسْم وجود دارد را تجربه نکرده باشد، برخورد با واقعیت موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اید بسیار دشوار است. بعضی از والدین امید و رویایی که برای فرزندشان داشته‌اند را از دست می‌دهند، که این احساس را کاملاً درک می‌کنیم. اما باور نکردنیست که بدانید دانستن این واقعیت که والدین بدانند فرزند مبتلا به اُتیسْم آنها می‌تواند لذت‌های منحصر بفردی را برایشان رقم بزند، مهم است. نگهداری از فرزندانی که دارای هر نوع بیماری مزمنی باشند، بسیار سخت بوده و از نظر عاطفی مشکلات بسیاری برای والدین ایجاد می‌کند. مراقبت از کودکان مبتلا به اُتیسْم به دلیل عدم برقراری ارتباط اجتماعی مورد نیاز و سخت بودن برقراری ارتباط بین کودک و والدین، بسیار استرس‌زا و سخت است و مشکلات بسیاری به همراه دارد.

جشن هر دستاوردی، تمرین صبر، عشق بدون قید و شرط و تلاش برای سازگاری است، و می‌توانید دنیای متفاوتی را برای حال و آینده خود و کودکتان رقم بزنید. بنابراین برای اینکه قادر به تطابق با وضعیت پیش آمده باشید راهبردهایی که در ادامه آورده شده را در خودتان ایجاد و تقویت نمایید.

۱. نیازهای خودتان را فراموش نکنید، زمانهایی را برای رشد فردی خود در نظر بگیرید.

از راههایی که می‌توانید مطمئن شوید از فرزندتان بخوبی مراقبت می‌کنید این است که از نظر جسمی و روحی از خودتان بخوبی مراقبت نمایید. از آنجایی که مواجه شدن با کودک مبتلا به اُتیسْم استرس‌زا و دشوار است، مهم است که بدانید چطور با آن مواجه شوید. کاری که باید انجام دهید این است که ناامیدی‌ها را دور بریزید و به نیازها و خواسته‌های خودتان برسید.

۲. همه هیجانات خودتان را در بپذیرید و در آغوش بگیرید، برده هیچکدام از آنها نباشید.

زمانی که برای اولین بار تشخیص را برای فرزندتان دریافت می‌کنید ممکن است غمگین شوید یا انکار را تجربه کنید (یا تجربه کرده باشید). به خودتان اجازه دهید این احساسات را تجربه کند، چون به رشد شخصی و والدگری شما کمک می‌کند، و شما می‌توانید از آنها برای پذیرش موقعیت استفاده کنید. نادیده گرفتن هیجاناتتان می‌تواند باعث خشم در شما شود؛ که این خشم به شکل‌های مختلفی ممکن است بروز پیدا کند و گاهی اوقات ممکن است این خشم به سمت افرادی باشد که به شما نزدیک هستند. در پذیرش این موضوع اهمیت دارد که بدانید همه افراد این هیجانات را تجربه می‌کنند بنابراین شما باید تلاش کنید تا با به اشتراک گذاشتن احساساتتان به طریقه سازنده، یکدیگر را در این سفر حمایت نمایید. گاهی مادران دارای فرزند مبتلا به اُتیسْم به علت سطح بالای استرس والدگری ممکن است نیاز به مشاوره و روان درمانی داشته باشند.

۳. تصمیم‌های خود را بگیرید، پایبند به مشاور خوب باشید.

فرستنده تیر نباشید! وقتی شما زمان سختی را برای مواجهه با نیازهای فرزندتان سپری می‌کنید، نخواستن مشورت و کمک در این موقعیت، این مسئله را به دیگران مخابره می‌کنید که مسئولیت‌های آنها غیر ضروری است و شما همه آن را می‌دانید. اگرچه در بعضی موارد این ممکن است درست باشد، اما مهم است افرادی را که به شما مشاوره، بازخورد و کمک‌های عملی می‌دهند و مشاهدات مفیدی دارند را بپذیرید. قدردانی خود را نشان دهید مخصوصاً اگر می‌دانید بطور صحیحی راهنمایی و مشاوره شده‌اید. اگر مشاوره و راهنمایی را نامناسب و غیر ضروری می‌دانید، راهی محترمانه بیابید و از فردی که شما را نامناسب راهنمایی می‌کند فاصله بگیرید.

۴. درخواست کمک کنید و به دیگران هم کمک نمایید.

هر فردی نیاز دارد تا با دیگران صحبت نماید. شما با بهترین دوستان در رابطه با یافتن شغل جدید، جابجایی برای زندگی، و موارد اینچنینی صحبت می‌کنید. بنابراین چرا در رابطه با اینکه فرزندتان مبتلا به اُتیسْم است با آنها صحبت نکنید؟ به دیگران اجازه دهید تا بدانند شما در چه چیزهایی نیاز به کمک دیگران دارید یا چرا ممکن است احساس غمگینی، عصبانیت یا ناکامی داشته باشید. خیلی از والدینی که به تازگی تشخیص اُتیسْم را دریافت می‌کنند از والدین دیگر کمک می‌خواهند. اُتیسْم می‌تواند اضطراب و صرف شدن زمان و انرژی زیاد، همچنان می‌تواند بار مالی زیادی برای خانواده داشته باشد و فشار بزرگی را روی روابط وارد نماید.

اما گاهی اوقات تنها به اشتراک گذاشتن احساسات کافی نیست. شما باید درخواست کمک خودتان را مستقیم و صادقانه اعلام نمایید. اینکه آن فرد یک دوست، عضو از خانواده، گروه‌های حمایتی، درمانگر یا یک متخصص اُتیسْم باشد، فرقی ندارد شما کمکی که نیاز دارید را درخواست نمایید. لازم است که شبکه اجتماعی قوی با دوستان، اعضای فامیل و والدینی که کودکان مبتلا به اُتیسْم دارن و همچنین متخصصین داشته باشید.

۵. زمانهایی برای خودت و اعضای دیگر خانواده داشته باشید.

مهم است از این مسئله مطمئن شوید که همه زندگی شما در رابطه با اُتیسْم نیست. مواجهه با کودک مبتلا به اُتیسْم باید تنها بخشی از روز والدین باشد نه تمام تمرکز آن. مهم است تا بتوانیم استرس‌های مربوط به آن را مدیریت نماییم. شما باید بتوانید مقدار کمی از زمان، حتی در حد چند دقیقه را برای بازگشت به خودتان داشته باشید. ورزش کردن، رقصیدن، رفتن به کتابخانه، خوابیدن، رفتن به پارک، خوردن یک قهوه یا چای در بیرون از منزل؛ با داشتن استراحت و شادتر بودن شما بهتر قادر هستید برای خانواده و فرزندتان تصمیم‌گیری نمایید. مراقبت از کودک دارای فرزند مبتلا به اُتیسْم مانند تربیت و بزرگ کردن هر کودکی دشوار است. یافتن بهترین راه حل برای موقعیت‌های مسئله‌زا اهمیت دارد. تمام اعضای خانواده چه کودک مبتلا به اُتیسْم چه فرزند دیگران، چه همسران نیاز به عشق، دوست داشتن، احترام غیرشرطی دارند.