



۵ مساله مهم برای افرادی که به تنهایی از فرزندشان نگهداری می کنند

صرف نظر از اینکه به عنوان یک والد و در ارتباط با فرزندتان تجربه‌های شیرین و منحصر به فردی دارید اما مراقبت دائمی و رسیدگی به فرزندتان به تنهایی کار خسته کننده‌ای است.

صرف نظر از اینکه به عنوان یک والد و در ارتباط با فرزندتان تجربه‌های شیرین و منحصر به فردی دارید اما مراقبت دائمی و رسیدگی به فرزندتان به تنهایی کار خسته کننده‌ای است. گاهی احساس می‌کنید پرداختن به همه امور زندگی خودتان و یک کودک در توان شما نیست. لحظاتی هست که احساس ناراحتی و خشم می‌کنید و بدون شک در اوقاتی از زندگی‌تان دچار استرس شدید می‌شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ویژه نامه "خانواده" ضمیمه روزنامه اطلاعات، با این حال مراقبت و پرداختن به خود چیزی نیست که بخواهید آن را در ازای مراقبت از فرزندتان نادیده بگیرید. بخش مهمی از مراقبت فرزند به سلامت روحی و جسمی شما وابسته است.

آیا زنگ خطر به صدا در آمده است؟

متاسفانه بدن ما مثل ماشین‌ها چراغ اعلام خطر یا خرابی ندارد. با این حال نشانه‌های واضحی وجود دارند که نشان می‌دهند سلامت شما در معرض خطر است. نشانه‌هایی مثل تحمل پایین، غرولند به کودک، فراموش کاری و مشکلات جسمی هشداردهنده هستند.

معنای مراقبت از خود چیست؟

مراقبت از خود یعنی دریافت هرآنچه که نیاز دارید تا بهترین خود باشید. از خودتان بپرسید «من چه احساسی دارم؟ و به چه چیزی نیاز دارم؟» اگرچه ممکن است خیلی‌ها فکر کنند توجه به نیازهای خود و یا در اولویت قرار دادن آنها خودخواهانه است اما در واقع اصلاً اینطور نیست. مراقبت از خود در واقع باعث می‌شود بیشترین خیر را به مهم‌ترین فرد زندگی‌تان برسانید. وقتی انرژی کافی داشته باشید، با روحیه باشید و احساس قدرت و توانمندی کنید وظیفه خود را به عنوان یک والد تنها بهتر انجام می‌دهید. توجه به نیازهای خود یک شبه اتفاق نمی‌افتد این یک تلاش مستمر با انگیزه‌های قوی درونی است.

۵ مساله مهم در مراقبت از خود

برای مراقبت از خود شما باید ۵ نیاز اساسی خود را بشناسید.

مراقبت‌های جسمی: مراقبت‌های جسمی یعنی به اندازه کافی استراحت کنید، غذای خوب بخورید، آب کافی بنوشید، ورزش کنید و بیماری‌ها را درمان کنید. داشتن یک مجموعه برنامه‌های مراقبت‌های فردی به شما کمک می‌کند تا وضعیت سلامت جسمی خود را بهبود ببخشید.

مراقبت‌های روحی: این یعنی احساساتتان را به خوبی بشناسید و راه سازگاری با آنها را بلد باشید. بیان احساسات، کنترل کردن آنها، حرف زدن با دیگران و توجه به نیازهای عاطفی و درونی راهی است که شما را در اعتدال روحی قرار می‌دهد. روابط اجتماعی: برای مراقبت از خود شما نیاز به روابط اجتماعی کافی دارید. انزوا و تنهایی با مسئولیت بزرگی که به عهده شماست زندگی‌تان را دشوارتر می‌کند.

آموزش: بخشی از مراقبت و توجه شما نسبت به خود منوط به یادگیری و آموزش مهارت‌ها و یا دانش‌های جدید است. هرچیزی که به آموزش و رشد شما وابسته است به مفهوم مراقبت از خود نیز وابسته است. مراقبت‌های روحی: هرچیزی که شما را در ارتباط با جهان قرار می‌دهد در سلامت شما موثر هستند. آنچه لازم است بدانید این است که بی‌توجهی به هرکدام از این نیازها باعث می‌شود دچار اضطراب و نگرانی و فشار زیادی را متحمل شوید.

زمانی که به اندازه کافی از خود مراقبت نمی‌کنید و به نیازهایتان نمی‌پردازید این نیازها ناگهان و در موقعیت‌هایی به ظاهر عجیب گریبان شما را می‌گیرند. مثلاً یکهو وسط فروشگاه‌ها یا بانک‌ها سرزیر می‌شود و یا با فرزندتان بر سر موضوع بسیار بی‌ارزشی درگیر می‌شوید.

احساس خستگی و بی‌طاقتی نیز بخش جدایی ناپذیر وجود شما می‌شود؛ آنقدر که کیفیت زندگی و رابطه با فرزندتان به شدت پایین می‌آید.

چطور از خود مراقبت کنید؟

برای مراقبت از خود و پرداختن به نیازهای فردی چند راهکار ساده وجود دارد. توجه به این راهکارها به شما کمک خواهد کرد تا

با دوستانتان حرف بزنید: یک والد تنها همیشه درگیر این مساله است که دیگران مشکلات و سختی‌های او را به عنوان یک پدرمادر مجرد درک نمی‌کنند. تجربه‌هایی مثل جدایی، مشکلات مالی، افسردگی پس از جدایی، مشکلات فرزندی که والد دیگری را از دست داده مسائلی نیستند که به راحتی بیان شوند. اما خیلی وقت‌ها این تصورات اشتباه هستند. دیگران هم درکی از شرایط شما دارند. هرچند که آنها چنین تجربه‌ای نداشته باشند اما خیلی از آدم‌ها متوجه فشاری که متحمل شده‌اید هستند. یک مکالمه دوستانه در باره احساسات و نیازهایتان باعث می‌شود باری که روی دوشتان سنگینی می‌کند تا اندازه‌ای سبک شود.

بنویسید: نوشتن درباره احساسات و افکار یک روش استاندارد برای تخلیه روانی است. هر روز صبح درباره احساساتتان بنویسید، اینکه چه خواهید کرد؟ چه می‌خواهید؟ از چه چیزی ناراحت هستید و چه باید بکنید. چند جمله کوتاه را یادداشت کنید و به خودتان کمک کنید تا ذهن‌تان امور را دسته بندی کند.

ورزش کنید: ورزش را بخشی از برنامه‌های روزانه خود قرار دهید. اگر فرزندان خیلی کوچک است او را با کالسکه به پیاده روی ببرید. برای بچه‌های بزرگ‌تر شما این امکان را دارید تا به همراه او یک فعالیت ورزشی خارج از خانه را انجام دهید. موسیقی گوش کنید: پس از خواب فرزندان کمی وقت صرف گوش دادن به موسیقی دلخواهتان کنید. خیلی خوب است اگر کمی هم خیال پردازی کنید. گوش دادن به موسیقی و پروراندن خیالات خوب خیلی بهتر از تماشای یک سریال یا فیلم پرتنش و درگیر کننده باعث آرامش روحی و تخلیه روانی‌تان می‌شود.

به طبیعت بروید: وقتی را صرف تماشای غروب خورشید کنید، ماه را تماشا کنید، به وزش باد لای درخت‌ها نگاه کنید، بوی طبیعت را نفس بکشید، به صدای پرندها گوش دهید و اگر می‌توانید به کوه و دشت بروید. کارهای ساده احساسات خوشایندی را در شما ایجاد می‌کنند که برای تخلیه فشار و استرس روزمره کافی به نظر می‌رسند. همه این کارها حتی به قدر لحظه‌ای بهتر از این هستند که در انزوا و تنهایی، به فشار و استرس و افکار ناخوشایند بپردازید و خود را اسیر ببینید.

از مشاوره کمک بگیرید: اگر احساس می‌کنید گیر احساسات بد افتاده‌اید یا اگر دوست دارید وضعیت روحی‌تان را بهبود دهید اما نمی‌دانید چگونه با یک مشاور، تراپیست و یا روان‌درمان گفتگو کنید. این افراد می‌توانند با بررسی وضعیت روحی شما کمک‌های موثری در اختیارتان بگذارند تا احساس ضعف، اندوه، ترس و ناتوانی را از بین ببرید.