

Engelli çocuęu olan ebeveynler için Öz Bakım



ÖZBAKIM

Bazıları için hayatımızda ikincil bir yeri olan önemsiz bir kavram olarak görölse de öz bakımın bilimsel bir temeli vardır. Kişisel bakımın, sağlık sorunlarının yaklaşık %80'ini tedavi ettiği için temel bir sağlık bakımı düzeyi olduğu kanıtlanmıştır.

öz bakım ne demek?

Ruh sağlığını ve refahımızı destekleyen ve geliştiren alışkanlıkların toplamı olarak tanımlanır.

Öz bakımı hayata nasıl entegre edebilirim?

Bu noktada, öz bakımı hayatınıza entegre etmenin ve faydalı sonuçlarından yararlanmanın basit yollarını size sunacağız!

1. Beslenme, uyku, egzersiz.

Öz bakımın temeli sağlıklı beslenme, kaliteli uyku ve egzersizdir. Yabancı ölkelerde ilaç yazmak yerine günlük 40 dakika yürümeyi, doğru beslenmeyi ve düzenli uyku düzenini öneren doktorlar var.

2. Hoş aktiviteler.

İçimizi dolduran ve mutlu eden aktiviteleri günlük aktivitelerimize dahil etmek çok önemlidir. Kimisi için yemek yapmak kimisi için dizi izlemek olabilir. Sizi memnun eden şeyi bulun ve yükümlölüklerinizi ve endişe verici düşüncelerinizi bırakın!

3. Düşüncelerimi ifade ederim.

Kişisel bakımın bir kısmı, günde birkaç dakikayı tanıdık biriyle konuşmaya ayırmaktır. Bu eşiniz, arkadaşınız, anneniz, meslektaşınız olabilir. Bu noktada diyelim ki, düşüncelerinizi ve endişelerinizi birisiyle paylaşamayacağınızı düşünüyorsanız, özellikle pandeminin bu kritik döneminde herkesin yanında basit bir telefon görüşmesi ile herkesin yanında olan 10306 gibi telefon destek hatları var. 24 saat içinde.

4. Günlük rutin, planlama.

Kişisel bakımın başka bir yolu da günlük bir rutin oluşturmaktır. Bu sayede kişi bir diziye, bir planlamaya girer ve en önemlisi işlerin kontrolünü yeniden kazandığını hisseder. Özellikle yaşadığımız, çoğunun kontrolümüz dışında olduğunu hissettiğimiz günlerde günlük rutin çok işimize yarayacak. Bu, belirli bir uyku planı oluşturmayı, kahvaltıdan önce cep telefonumuzu çıkarmayı ve daha fazlasını içerebilir.

5. Şükran.

Bir rutin oluşturmak hakkında daha önce de söylediğimiz gibi, günde birkaç dakikayı nelere minnettar olduğunuzu anlamaya ayırmalısınız. Kağıt üzerinde veya zihninizde bir liste yapabilir ve orada minnettar olduğunuz şeyleri ve yardım ettiğiniz insanları veya durumları toplayabilirsiniz. Minnettarlık, hayatımızdaki zorluklarla daha büyük bir güçle yüzleşmemize yardımcı olur!

6. Kişisel bakım, size ait olmayan sorumluluklardan kurtulduğunuzda da ortaya çıkar.

Ve bununla ne demek istiyoruz? Hayatta neyin kontrol edilebileceği ve neyin kontrol edilemediği konusunda gerçekçi olmak çok önemlidir. Sorumluluk payı nedir ve ne değildir ve bunu kendi yükü olarak taşımamalıdır. Örneğin, ne söylediğinizden ve nasıl davrandığınızdan siz sorumlusunuz ama diğer kişinin nasıl davrandığından sorumlu değilsiniz.

7. Gevşeme teknikleri.

Gevşeme tekniklerinin amacı, bireyin bedeni hakkında bilgi sahibi olması ve bunun için bilinçli çabalar göstererek rahatlayabilmesidir. Kişi stres yaşadığında vücut savunma pozisyonuna geçer ve her şeyi tehlikeli olarak algılar. Bu noktada kişi kontrolü ele almalı ve vücuda her şeyin tehlikeli olmadığını ve kişinin her şeyi yönetebileceğini "göstermelidir". Tabii ki, tüm gevşeme teknikleri gibi, bu tekniklerin hedeflediği tüm faydalı etkileri elde etmek için sistematik bir uygulama gerektirir.



Kendinize İyi bakın

Engelli çocukların ebeveynleri: 6 öz bakım uygulaması

engelli bir çocuğun annesi tarafından

1. Nefes alın ve yere yatın

Kendinize zaman ayırmaktan büyük fayda sağlayabilirsiniz. Üç ila beş dakika konsantre olarak birkaç derin nefes alın. Bunun büyük bir etkisi olabilir ve kendinize bakmanın en kolay ve en hızlı yollarından biri olabilir.

2. En sevdiğiniz müziği çalın

En sevdiğiniz müzik rahatlamanıza yardımcı olabilir. Müziğin günün zor olacağı tahmin edilen saatlerinde çalmasına izin verin. Ayrıca çocuklarınız üzerinde sakinleştirici bir etkisi olabilir.

3. Dışarı çıkın ve gökyüzüne bakın

Temiz hava rahatlatıcı olabilir, gökyüzüne baktığımızda içinde var olduğumuz ve yaşadığımız evrenin ne kadar büyük olduğunu fark ederiz. Kendinizi rahatlamaya ve doğanın büyüğü görüntüleri üzerinde meditasyon yapmaya bırakın.

4. Sabah rutininizin tadını çıkarmak için 15 dakika erken kalkın

Kendinize bir fincan kahve veya çay yapın ve dikkatiniz dağılmadan keyfini çıkarın.

5. Diğer aile üyelerinden yardım isteyin

Çocuklardan masayı temizlemek, akşam yemeği hazırlamak, bavul hazırlamak veya evcil hayvanlara bakmak için yardım istemek yükünüzü hafifletmenin etkili bir yoludur. Bu sorumlulukları üstlenmek, aynı zamanda aile üyeleri tarafından güven ve değer verildiğini hissetmek için harika bir yoldur.

6. Kendinizi yaratıcı bir şekilde ifade edin

Çocuk sahibi olmadan önce keyif aldığınız aktiviteleri düşünün. Araba kullanırken şarkı söyledin mi? Evde yüksek sesli müzikle dans ettin mi? İyi bir kitap okumaktan veya bir sanat eseri yapmaktan keyif aldınız mı? Bir tür yaratıcı ifadeyle meşgul olduğumda, kendimi bütün hissediyorum. Bir şarkıya veya dans grubuna katılmak harika olurdu, ancak bu mümkün değilse, çocuklarımızla birlikteyken bile yaratıcılığımızı teşvik etmenin yollarını bulabiliriz. Bununla ne yapacağınızı bulmaya çalışmak yerine, çocuklarınızla nasıl bir parti oluşturabileceğinize bakın. Çocuklarınızla araba kullanırken en sevdiğiniz şarkıyı söyleyin. Çocuklarınız orada olsa bile yoga yapın. Yoga öğretmeni, her biri niyet ve mevcudiyetle yapıldığı sürece görevlerimizi yapmak için her zaman yeterli zaman olduğunu vurgulamıştı.

engelli çocukları olan ebeveynlerin raf bakımına bağlantılar

<https://www.navigatelifetexas.org/en/family-support/self-care>

<https://caravelautizm.com/caravel-autism-insights/the-importance-of-self-care-for-parents-of-special-needs-children/>

<https://parentingadhdandautism.com/2014/07/momma-self-care/>

<https://cosyhomecare.com.au/5-self-care-tips-for-parents-of-children-with-a-disability/>

<https://lifewithasideoftheunexpected.com/self-care-tips-special-needs-parents/>