

Αυτοφροντίδα για γονείς με παιδιά με αναπηρία



Αν και για κάποιους θεωρείται μια τετριμμένη έννοια με δευτερεύουσα θέση στη ζωή μας, η αυτοφροντίδα έχει επιστημονική βάση. Η αυτοφροντίδα έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί βασικό επίπεδο υγειονομικής περίθαλψης, καθώς αντιμετωπίζει περίπου το 80% των προβλημάτων υγείας.

Τι σημαίνει αυτοφροντίδα;

Ορίζεται ως η συλλογή συνηθειών που υποστηρίζουν και ενισχύουν την ψυχική μας υγεία και ευεξία.

Πώς μπορώ να εντάξω την αυτοφροντίδα στη ζωή μου;

Σε αυτό το σημείο, θα σας παρουσιάσουμε απλούς τρόπους για να εντάξετε την αυτοφροντίδα στη ζωή σας και να επωφεληθείτε από τις ευεργετικές συνέπειές της!

1. Διατροφή, ύπνος, άσκηση.



Διεπιστημονικό δίκτυο ειδικής και Διαπολιτισμικής αγωγής, Include

Η βάση της αυτοφροντίδας είναι η υγιεινή διατροφή, ο ποιοτικός ύπνος και η άσκηση. Σε χώρες του εξωτερικού υπάρχουν γιατροί που συνιστούν καθημερινό περπάτημα για 40 λεπτά, σωστή διατροφή και τακτικό πρόγραμμα ύπνου αντί να συνταγογραφούν φάρμακα.

2. Ευχάριστες δραστηριότητες.

Είναι πολύ σημαντικό να συμπεριλαμβάνουμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες δραστηριότητες που μας γεμίζουν και μας κάνουν χαρούμενους. Για άλλους μπορεί να είναι το μαγείρεμα, ενώ για άλλους να παρακολουθούν μια σειρά. Βρείτε αυτό που σας ευχαριστεί και αφήστε τις υποχρεώσεις σας και τις ανησυχητικές σας σκέψεις!

3. Εκφράζω τις σκέψεις μου.

Μέρος της αυτοφροντίδας είναι να αφιερώνετε λίγα λεπτά την ημέρα για να μιλήσετε με ένα οικείο άτομο. Αυτός μπορεί να είναι ο σύντροφός σας, ο φίλος σας, η μητέρα σας, ο συνάδελφός σας. Σε αυτό το σημείο ας πούμε ότι αν νιώθεις ότι δεν μπορείς να μοιραστείς τις σκέψεις και τις ανησυχίες σου με κάποιον, υπάρχουν τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης, όπως το 10306, που ειδικά αυτή την κρίσιμη περίοδο της πανδημίας είναι δίπλα σε όλους με ένα απλό τηλεφώνημα. στο 24ωρο.

4. Καθημερινή ρουτίνα, προγραμματισμός.

Ένας άλλος τρόπος αυτοφροντίδας είναι η δημιουργία μιας καθημερινής ρουτίνας. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο μπαίνει σε μια σειρά, σε έναν προγραμματισμό και το κυριότερο νιώθει ότι ανακτά τον έλεγχο των πραγμάτων. Ειδικά τις μέρες που διανύουμε, που νιώθουμε ότι οι περισσότερες είναι πέρα από τον έλεγχό μας, η καθημερινότητα θα είναι πολύ χρήσιμη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός συγκεκριμένου προγράμματος ύπνου, την αφαίρεση του κινητού μας τηλεφώνου πριν απολαύσουμε το πρωινό και πολλά άλλα.

5. Ευγνωμοσύνη.

Όπως έχουμε ξαναπεί σχετικά με τη δημιουργία μιας ρουτίνας, δεν πρέπει να αφιερώνεται στο να αφιερώνετε λίγα λεπτά την ημέρα για να συνειδητοποιήσετε για



Διεπιστημονικό δίκτυο ειδικής και Διαπολιτισμικής αγωγής, Include

ποια πράγματα είστε ευγνώμονες. Μπορείτε να φτιάξετε μια λίστα είτε σε χαρτί είτε στο μυαλό σας και να συγκεντρώσετε εκεί τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες και τα άτομα ή τις καταστάσεις που βοηθήσατε. Η ευγνωμοσύνη μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες στη ζωή μας με μεγαλύτερη δύναμη!

6. Η αυτοφροντίδα εμφανίζεται και όταν απαλλάσσεσαι από ευθύνες που δεν σου ανήκουν

Και τι εννοούμε με αυτό; Είναι σημαντικό στη ζωή να είμαστε ρεαλιστές για το τι μπορεί να ελέγξει κανείς και τι δεν μπορεί. Ποιο είναι το μερίδιο ευθύνης του και τι όχι, και να μην το σηκώνει αυτό ως δικό του βάρος. Για παράδειγμα, είστε υπεύθυνοι για το τι λέτε και για το πώς ενεργείτε, αλλά δεν είστε υπεύθυνοι για το πώς ενεργεί ο άλλος.

7. Τεχνικές χαλάρωσης.

Σκοπός των τεχνικών χαλάρωσης είναι το άτομο να μάθει για το σώμα του και να μπορεί να χαλαρώσει κάνοντας συνειδητές προσπάθειες για να το κάνει. Καθώς το άτομο βιώνει άγχος, το σώμα μπαίνει σε αμυντική θέση και αντιλαμβάνεται τα πάντα ως επικίνδυνα. Σε αυτό το σημείο, το άτομο πρέπει να πάρει τον έλεγχο και να «δείξει» στον οργανισμό ότι δεν είναι όλα επικίνδυνα, και ότι το άτομο μπορεί να διαχειριστεί τα πάντα. Φυσικά, όπως όλες οι τεχνικές χαλάρωσης, απαιτούν συστηματική εξάσκηση προκειμένου να επιτευχθούν όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα στα οποία στοχεύουν αυτές οι τεχνικές.

Διεπιστημονικό δίκτυο ειδικής και Διαπολιτισμικής αγωγής, Include



Γονείς παιδιών με αναπηρίες: 6 πρακτικές αυτοφροντίδας από μητέρα παιδιού με αναπηρία

1. Αναπνεύστε και ξαπλώστε στο έδαφος

Μπορείτε να επωφεληθείτε πολύ από το να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, συγκεντρωθείτε για τρία έως πέντε λεπτά. Αυτό



Διεπιστημονικό δίκτυο ειδικής και Διαπολιτισμικής αγωγής, Include

μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο και να είναι ένας από τους ευκολότερους και ταχύτερους τρόπους για να φροντίσετε τον εαυτό σας.

2. Παίξτε την αγαπημένη σας μουσική

Η αγαπημένη σας μουσική μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε. Αφήστε τη μουσική να παίζει τις ώρες της ημέρας που προβλέπονται δύσκολες. Μπορεί επίσης να έχει μια ηρεμιστική επίδραση στα παιδιά σας.

3. Βγείτε έξω και κοιτάξτε τον ουρανό

Ο καθαρός αέρας μπορεί να είναι καταπραϋντικός, κοιτάζοντας ψηλά στον ουρανό συνειδητοποιούμε πόσο μεγάλο είναι το σύμπαν στο οποίο υπάρχουμε και ζούμε. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να χαλαρώσει και να διαλογιστεί τις μαγικές εικόνες της φύσης.

4. Ξυπνήστε 15 λεπτά νωρίτερα για να απολαύσετε την πρωινή σας ρουτίνα

Φτιάξτε μόνοι σας ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι και απολαύστε το χωρίς περισπασμούς.

5. Ζητήστε βοήθεια από άλλα μέλη της οικογένειας

Ζητάτε βοήθεια από τα παιδιά για το καθάρισμα του τραπεζιού, την προετοιμασία του δείπνου, τη συσκευασία ή τη φροντίδα των κατοικίδιων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ελαφρύνετε το φορτίο σας. Η ανάληψη αυτών των ευθυνών είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να χτίσετε εμπιστοσύνη και να νιώθετε ότι σας εκτιμούν τα μέλη της οικογένειας.

6. Εκφραστείτε δημιουργικά

Σκεφτείτε τις δραστηριότητες που σας άρεσε πριν κάνετε παιδιά. Τραγουδούσατε ενώ οδηγείτε; Χορεύατε στο σπίτι με δυνατή μουσική; Σας άρεσε να διαβάζετε ένα καλό βιβλίο ή να κάνετε ένα έργο τέχνης; Όταν συμμετέχω σε κάποια μορφή δημιουργικής έκφρασης, αισθάνομαι πλήρης. Η συμμετοχή σε μια ομάδα τραγουδιού ή χορού θα ήταν υπέροχο, αλλά αν δεν είναι δυνατό, μπορούμε να βρούμε τρόπους να τονώσουμε τη δημιουργικότητά μας, ακόμα και όταν είμαστε με τα παιδιά μας. Αντί



Διεπιστημονικό δίκτυο ειδικής και Διαπολιτισμικής αγωγής, Include

να προσπαθείτε να καταλάβετε τι να κάνετε με αυτό, δείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πάρτι με τα παιδιά σας. Τραγουδήστε το αγαπημένο σας τραγούδι ενώ οδηγείτε με τα παιδιά σας. Κάντε γιόγκα ακόμα κι αν τα παιδιά σας είναι εκεί. Ο δάσκαλος της γιόγκα μου είχε τονίσει ότι υπάρχει πάντα αρκετός χρόνος για να κάνουμε τις εργασίες μας αρκεί η καθεμία από αυτές να γίνει με πρόθεση και παρουσία.

σύνδεσμοι για τη φροντίδα των γονιών με παιδιά με αναπηρία

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

<https://caramelautism.com/caramel-autism-insights/the-importance-of-self-φροντίδα-για-γονείς-ειδικών-ανάγκων-παιδιών/>

<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/>