

Pašaprūpe vecākiem ar bērniem invalīdiem



Lai gan daži to uzskata par triviālu jēdzienu ar sekundāru vietu mūsu dzīvē, pašaprūpei ir zinātnisks pamatojums. Ne velti to uzskata par veselības aprūpes pamatlīmeni, jo tā ārstē aptuveni 80% veselības problēmu.

Ko nozīmē pašaprūpe?

Tas ir definēts kā paradumu kopums, kas stiprina un uzlabo mūsu garīgo veselību un labklājību.

Kā es varu integrēt pašaprūpi savā dzīvē?

Šajā brīdī mēs iepazīstināsim jūs ar vienkāršiem veidiem, kā integrēt pašaprūpi savā dzīvē un izbaudīt tās labvēlīgo ietekmi!

1. Uzturs, miegs, fiziskās aktivitātes.



Pašaprūpes pamatā ir veselīgs uzturs, kvalitatīvs miegs un fiziskās aktivitātes. Ārziemēs ir ārsti, kuri medikamentu izrakstīšanas vietā iesaka ikdienas pastaigas 40 minūšu garumā, pareizu uzturu un regulāru gulētiešanas un celšanās režīmu.

2. Patīkamas aktivitātes.

Ir ļoti svarīgi savās ikdienas gaitās iekļaut aktivitātes, kas mūs piepilda un dara laimīgus. Citiem tā var būt ēdiena gatavošana, savukārt citiem tā var būt seriālu skatīšanās. Atrodiet to, kas jūs iepriecina, un atbrīvojieties no pienākumiem un satraucošām domām!

3. Es paužu savas domas.

Veltīt dažas minūtes dienā sarunai ar pazīstamu cilvēku ir daļa no pašaprūpes. Tas var būt jūsu partneris, draugs, māte vai kolēģis. Ja konkrētajā brīdī jūtat, ka nevarat dalīties ar kādu savās domās un bažās, ir telefona atbalsta līnijas, piemēram, 10306, kas īpaši šajā pandēmijas kritiskajā periodā ir līdzās ikvienam vienkārša telefona zvana attālumā jebkurā diennakts stundā.

4. Dienas režīms, plānošana.

Vēl viens pašaprūpes veids ir dienas režīma izveide. Tādā veidā cilvēks iesaistās notikumu sērijā, plānošanā un, galvenais, jūt, ka atgūst kontroli pār lietām. Īpaši dienās, kad pārdzīvojam un jūtam, ka lielākā daļa notiekošā ir ārpus mūsu kontroles, dienas režīms lieti noderēs. Tas var ietvert konkrēta gulētiešanas un celšanās plāna izveidi, atteikšanos no mobilā tālruņa lietošanas pirms brokastu baudīšanas un daudz ko citu.

5. Pateicība.

Gluži kā režīma veidošanas gadījumā, pietiek ar pāris minūtēm dienā, lai saprastu, par ko esat pateicīgi. Jūs varat izveidot sarakstu vai nu uz papīra, vai prātā un apkopot tajā lietas, par kurām esat pateicīgi, un cilvēkus vai situācijas, kuras palīdzēja. Pateicība palīdz stāties pretī grūtībām mūsu dzīvē ar lielāku spēku!

6. Pašaprūpe notiek arī tad, kad atbrīvojaties no svešas atbildības

Ko mēs ar to domājam? Dzīvē ir svarīgi būt reālistiem un izvērtēt, ko varat kontrolēt un ko nē, kur sākas un beidzas jūsu atbildības daļa, un kā nepadarīt svešu atbildību par savu nastu, piemēram, jūs esat atbildīgi par to, ko sakāt un kā rīkojaties, bet neesat atbildīgi par to, kā rīkojas otra persona.

7. Atslābināšanās paņēmieni.

Atslābināšanās paņēmieni mērķis ir sniegt indivīdam iespēju iepazīt savu ķermeni un spēt atslābināties, cenšoties to darīt apzināti. Nonākot stresa situācijā, cilvēka ķermenis ieņem aizsardzības pozīciju un visur uztver briesmas. Šajā brīdī personai ir jāpārņem kontrole un "jānorāda" ķermenim, ka ne viss ir bīstams un cilvēks var tikt galā ar visu. Protams, visus atslābināšanās paņēmienus ir nepieciešams sistemātiski praktizēt to labvēlīgās ietekmes sasniegšanai.





Bērnu ar invaliditāti vecāki: 6 bērna invalīda mātes pašaprūpes paņēmieni

1. Elpojiet un apgulieties uz zemes/grīdas

Atvēlot laiku sev, jūs varat gūt lielu labumu. Veiciet dažas dziļas elpas, koncentrējoties trīs līdz piecas minūtes. Tam var būt milzīga ietekme, un tas var būt viens no vienkāršākajiem un ātrākajiem veidiem, kā parūpēties par sevi.

2. Atskaņojiet savu iecienītāko mūziku

Jūsu iecienītākā mūzika var palīdzēt jums atpūsties. Ļaujiet mūzikai skanēt tajās diennakts stundās, kad paredzētas lielākās grūtības. Tai var būt arī nomierinoša ietekme uz jūsu bērniem.

3. Izejiet ārā un paskatieties debesīs

Svaigs gaiss var nomierināt. Skatoties debesīs, mēs saprotam, cik liels ir Visums, kurā eksistējam un dzīvojam. Ļaujiet sev atpūsties un meditēt par maģiskajiem dabas attēliem.

4. Pamostieties 15 minūtes agrāk, lai izbaudītu rīta rutīnu

Pagatavojiet sev kafijas vai tējas tasi un netraucēti izbaudiet to.

5. Lūdziet palīdzību citiem ģimenes locekļiem

Lūgt bērniem palīdzēt notīrīt galdu, pagatavot vakariņas, sakārtot māju vai parūpēties par mājdzīvniekiem ir efektīvs veids, kā atvieglot jūsu slodzi. Šo pienākumu dalīšana ir arī lielisks veids, kā vairot pārliecību un justies novērtētai no ģimenes locekļu puses.

6. Izpauzieties radoši

Padomājiet par aktivitātēm, kuras jums patika pirms bērnu piedzimšanas. Vai dziedājāt braucot pie stūres? Vai jūs dejojāt mājās skaļas mūzikas pavadījumā? Vai



jums patika lasīt labu grāmatu vai radīt mākslas darbu? Kad iesaistos kādā radošas izpausmes formā, es jūtos piepildīta. Būtu lieliski pievienoties dziesmu vai deju kolektīvam, taču, ja tas nav iespējams, mēs varam atrast veidus, kā rosināt savu radošumu, pat esot kopā ar bērniem. Tā vietā, lai mēģinātu izdomāt, kā to panākt, apsveriet, kā varat noorganizēt ballīti ar saviem bērniem. Dziediet savu iecienītāko dziesmu, braucot kopā ar bērniem. Nodarbojieties ar jogu pat tad, ja tur ir jūsu bērni. Jogas skolotāja man bija uzsvērusi, ka vienmēr pietiek laika savu uzdevumu veikšanai, ja vien katru no tiem veic ar nodomu un klātbūtni.

Saites par pašaprūpi vecākiem ar bērniem invalīdiem

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

<https://caramelautism.com/caramel-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/>