

السادة أولياء الأمور ومقدمو الرعاية،

قد يكون مرض طفل صغير أو رضيع أو دخوله إلى المستشفى أمراً مخيفاً ومثيراً للكثير من المشاعر. وقد تشعرون بالحزن أو القلق أو عدم اليقين. ويُرجى العلم أنكم لستم وحدكم. **فريق التواصل المبكر** لدينا هنا لدعمكم. ونريد أن نساندكم ونضمن شعوركم بالرعاية والاهتمام في كل خطوة من هذه التجربة.

يتضمن هذا الكتيب ما يلي:

- معلومات عن المشاعر الشائعة عندما يكون طفلكم مريضاً
 - نصائح لمساعدتكم في التعامل مع هذه المشاعر
 - نصائح لمساعدتكم في العثور على معالج لأنفسكم
 - مجموعات دعم يمكنكم الانضمام إليها (شخصياً أو عبر الإنترنت)
 - أدوات وموارد أخرى مفيدة
- نأمل أن تدعمكم هذه المعلومات خلال هذه الفترة.

المشاعر الشائعة التي قد تنتاب أولياء الأمور

عندما يكون طفلكم الرضيع مريضاً جداً أو يواجه صعوبة، قد تشعرون بالعديد من المشاعر القوية. ويمكن أن تؤثر هذه المشاعر في جسديكم وعقلكم على حدٍ سواء. وقد تجعل هذه المشاعر من الصعب عليكم الاهتمام بأنفسكم، أو الاستمتاع بوقتكم مع طفلكم، أو بناء علاقة وثيقة معه. إذا كنتم تشعرون بحزن شديد أو ضغط نفسي، فقد تساعدكم المعلومات الواردة في هذا الكتيب.

الشعور بالقلق والخوف

مثل كثير من أولياء الأمور، قد تشعرون بالخوف أو القلق عندما يكون طفلكم الرضيع مريضاً. وقد تجدون أنفسكم تفكرون كثيراً في سلامة طفلكم، أو تواجهون صعوبة في النوم، أو تشعرون بالتوتر طوال الوقت. وقد يكون من الصعب التفكير في أي شيء آخر. وهذا رد فعل طبيعي.

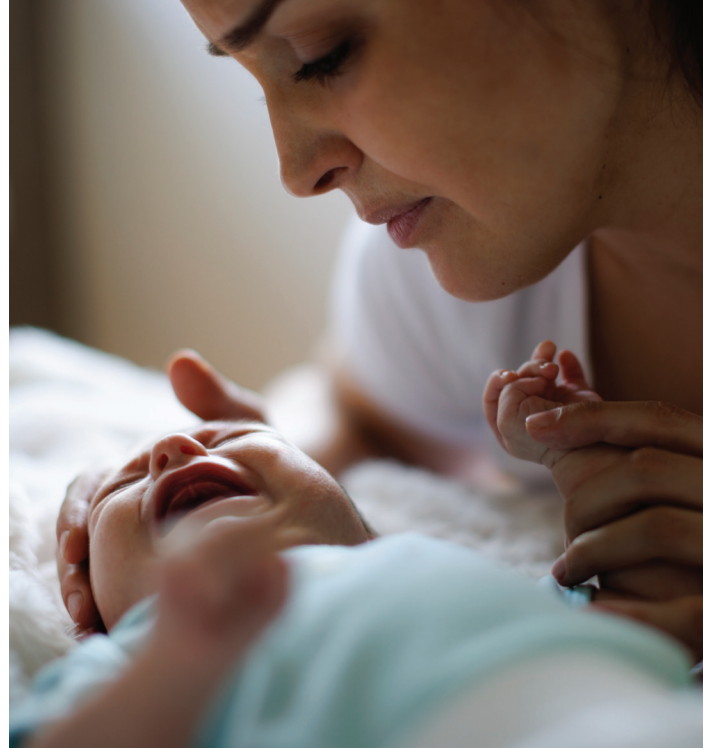
الشعور بالتوتر أو الإرهاق النفسي

تكون التجارب المخيفة التي يمر بها طفلكم الرضيع مرهقة نفسياً وتشكل عبئاً كبيراً عليكم. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث كوابيس لكم، أو صعوبة في النوم أو تناول الطعام، أو الشعور بالتوتر أو التبدل العاطفي، أو تكرار استرجاع اللحظات الصعبة والتفكير فيها مراراً.

الشعور بالحزن أو الوحدة

إن الحزن والأسى من المشاعر الشائعة أيضاً عندما يكون طفلكم الرضيع أو الصغير مريضاً. فقد تشعرون بحزن شديد أو بالوحدة أو بالذنب أو بالغضب بسبب ما يمر به طفلكم وعائلتكم. ولكن في بعض الأحيان، قد يتطور هذا الحزن إلى اكتئاب. وإذا كنتم تعانيون من الاكتئاب، فقد تشعرون بإرهاق شديد أو فقدان الأمل، أو قد تفقدون الاستمتاع بالأشياء التي كنتم تستمتعون بها من قبل. وقد تطرأ تغيرات على شهيتكم (فقدان الرغبة في تناول الطعام أو الرغبة في تناول المزيد منه)، وقد تواجهون صعوبة في التركيز. وقد تبتعدون عن الآخرين لأنكم تشعرون بأنه لا أحد يفهم ما تمرّون به. وقد تجعل هذه المشاعر من الصعب عليكم طلب المساعدة.

تذكروا أنكم لستم وحدكم. إذ نوفر لكم المساعدة والدعم. وقد يجعل التواصل مع شخص تثقون به وطلب الدعم منه هذه الفترة أسهل عليكم في التعامل معها.



العثور على معالج نفسي

يمكن أن يساعدكم التحدث إلى معالج نفسي إذا كنتم تشعرزون بالحزن أو الخوف أو الإرهاق النفسي (وكان ما تمرزون به يفوق قدرتكم على التحمل). إذ يفهم المعالج النفسي ما تمرزون به. ولذا، تحدثوا مع طبيبك بشأن ذلك. فقد يحيلكم الطبيب إلى معالج نفسي يوصي به.

المساعدة في العثور على معالج نفسي إذا كنت مشمولاً بتأمين Medi-Cal

بالنسبة لدعم الصحة النفسية (التقييمات والعلاج والأدوية وغير ذلك) في مقاطعة Los Angeles، يُرجى الاتصال بخط المساعدة للوصول المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم: (800)-854-7771

المساعدة في العثور على معالج نفسي إذا كان لديك تأمين خاص

www.psychologytoday.com هو موقع إلكتروني للبحث عن معالجين نفسيين.

إليك كيفية القيام بذلك:

- أدخل الرمز البريدي للعثور على معالج بالقرب منك.
- اضغط على "جميع عوامل التصفية" لاختيار الأمور التي قد تهلك. على سبيل المثال:
 - اختر التخصص: ابحث عن "الحمل، وما قبل الولادة، وما بعد الولادة"
 - اختر التأمين الخاص بك: إذا كنت ترغب في استخدامه
 - إذا لم يكن لديك تأمين أو كنت لا ترغب في استخدامه:
 - اختر "التسعير التفاوضي"، حيث سيتم توصيلك بمعالج نفسي قد يتمكن من خفض أتعابه إذا لم تكن قادرًا على تحمل التكلفة كاملة.
- السعر: للبحث عن التكلفة بالساعة
- اللغة
- حضورياً أو عبر الإنترنت
- تواصل معهم: يمكنك مراسلتهم أو الاتصال بهم لطرح الأسئلة أو حجز موعد للزيارة
- يمكنك أيضاً الاتصال بشركة التأمين مباشرة لطلب إحالتك إلى أحد مقدمي الخدمة في منطقتك. تأكد من إبلاغهم بأنك ترغب في مقدم خدمة متخصص في "رعاية ما بعد الولادة".



احتياجاتك مهمة

- **نومك مهم.** إن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يجعل من الصعب عليك الحفاظ على هدوئك، والتفكير بوضوح، والشعور بالإيجابية. والنوم من أفضل الطرق التي تساعد عقلك وجسمك. ورغم أن الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يكون صعباً، حاول أن تستريح كلما سنحت لك الفرصة. ويشمل ذلك أخذ قيلولة أيضاً.
- **اطلب المساعدة.** عندما تشعر بالتعب أو التوتر، لا تحاول أن تفعل كل شيء وحدك. وإنما دع الآخرين يساعدونك في الأعمال المنزلية أو الوجبات أو العناية بالأطفال. وإذا لم يُقدّم أحد المساعدة، فاطلبها منه. فأحياناً يرغب الآخرون في مساعدتك، لكنهم لا يعرفون كيفية.
- **تناول أطعمة صحية.** يحتاج جسمك وعقلك إلى غذاء جيد ليحصل على الطاقة التي يحتاجان إليها. ولذا، حاول تناول وجبات بسيطة وصحية. وإذا استطعت، فخطّط مسبقاً، واشترِ أطعمة سهلة التحضير، أو اطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك إحضار وجبات لك.
- **حافظ على تواصلك مع الآخرين.** إن التحدث مع أشخاص تثق بهم قد يساعدك على الشعور بأنك لست وحدك. وقد يكون الانضمام إلى مجموعة دعم مفيداً أيضاً.
- **حرّك جسمك برفق.** تساعد ممارسة التمارين الرياضية الدماغ على إفراز مواد كيميائية تمنحك شعوراً جيداً. ويمكن لنزهة بسيطة في الخارج أن تحسّن مزاجك، وتمنحك بعض الهواء النقي، وتساعد على تهدئة طفلك أيضاً.



أسئلة يمكنك طرحها على المعالج النفسي

قبل أن تبدأ، لا بأس في أن تطرح على المعالج النفسي بعض الأسئلة:

- هل سبق أن ساعدت أشخاصًا بعد الحمل؟
- كيف تتعامل مع القلق أو الحزن؟
- هل سبق أن عملت مع عائلات رُزقت بطفل احتاج إلى البقاء في المستشفى؟
- هل يمكن لأفراد العائلة المشاركة في بعض الجلسات؟
- ما التراخيص أو الشهادات المهنية التي تحملها؟
- هل تقبل التأمين الخاص بي؟

أحيانًا يستغرق العثور على المعالج النفسي المناسب لك بعض الوقت. واللقاء الأول بينكما هو فرصة لكلكما لمعرفة ما إذا كان هذا المعالج مناسبًا لك. ولا بأس في تجربة معالج نفسي آخر إذا لم تشعر بأن المعالج الحالي مناسب لك.

أدوية تساعدك على الشعور بتحسن

أحيانًا يشعر الوالدان بحزن شديد أو قلق شديد، أو تراودهما أحلام أو ذكريات سيئة من الماضي يصعب التوقف عن التفكير فيها. وقد تشتد هذه المشاعر إلى درجة تجعل من الصعب عليك الذهاب إلى المستشفى، أو الاعتناء بنفسك، أو الشعور بالقرب من طفلك. وقد يبدأ بعض الآباء والأمهات حتى في التفكير بأن طفلهم سيكون أفضل حالًا من دونهم، أو بأنهم لا يريدون الاستمرار في الحياة.

إذا شعرت بهذه الطريقة في أي وقت، فمن المهم جدًا أن تتحدث مع طبيب أو ممرض. ويمكن أن تساعد أدوية الاكتئاب أو القلق. ويمكن أن تساعدك هذه الأدوية على النوم بشكل أفضل، والشعور بمزيد من الهدوء والأمل، والاستمتاع بوقتك مع طفلك من جديد. كما يمكنها أن تقلل من الأفكار المخيفة أو اليائسة أو تساعد على التخلص منها.

لست مضطرًا إلى مواجهة هذا الأمر بمفردك. إذ يمكن أن يساعدك الدعم والعلاج على تحسين حالتك.

