

حمایت از طفل تان در مواقع عدم اطمینان:

منبع مراقبت کنندگان مهاجر برای دوران طفولیت (۰ الی ۸ سال)

امکان دارد دنیا در حال حاضر احساس عدم قطعیت یا نامعلوم بودن کند و اگر شما یک مراقبت کننده مهاجر باشید، امکان دارد این استرس حتی سنگینتر هم باشد. اوقات استرس و نامعلوم بودن بر بسیاری از بخشهای زندگی ما تأثیر میگذارد: امنیت شخصی، استرس مالی، دسترسی به منابع مهم و صحت جسمی و روانی ما. این استرس، فشار اضافی را بر خانوادهها وارد میسازد تا راههای جدیدی برای کنار آمدن و زنده ماندن دریابند. این منبع، راهکارهای عملی را برای کمک به شما در حمایت از رفاه خودتان و در عین حال حمایت از رفاه طفل تان ارائه مینماید.

مراقبت از شما، مراقبت کننده

تجارب رایج مراقبت کنندگان: برای مراقبت کنندگان این طبیعی است که اطفال را در اولویت قرار دهند، اما مراقبت از سلامت جسمی و روحی خود مان ضروری است تا بتوانیم بطور مداوم مراقبت پایدار و حمایتی مورد نیاز آنها و عزیزان خود را ارائه نماییم در بخش ذیل برخی از واکنشهای رایجی که امکان دارد مراقبت کنندگان در مواقع استرس تجربه کنند، ذکر شده است. اگر هر یک از این علائم ادامه یافت یا بدتر شد، با ارائه دهنده مراقبت های اولیه یا یک ارائه دهنده خدمات صحت روانی به تماس شوید.

انجام دادن	احساسات	فکر کردن
مشکل در خواب شدن یا عدم احساس استراحت برای کنار آمدن با مشکلات روی آوردن به غذا یا عادات دیگر احساس بیانگیزه بودن یا کمبود انرژی مصرف بیشتر الکل، کافئین یا سایر مواد مخدر از دست دادن علاقه به سرگرمیها یا چیزهایی که قبلاً برای تان لذت بخش بود اجتناب از رویدادهای اجتماعی یا گروههای حمایتی	احساس تنهایی یا جدایی از دیگران از نظر عاطفی از مراقبت خسته شدن درخواست کمک یا به اشتراک گذاشتن احساسات تان برای شما سخت باشد استرس باعث مشاجره یا تنش در خانه میشود احساس دوری از سیستم حمایتی معمولی خود	احساس اضطراب، دست پاچگی یا طوریکه شما کارهای زیادی برای انجام دادن دارید احساس خستگی از لحاظ عاطفی و بی فایده بودن مشکل در تمرکز یا تصمیم گرفتن در مورد آینده یا عزیزان خود نگرانی بسیار زیاد احساس گناه یا اینکه به اندازه کافی تلاش نمینمایید روابط خانوادگی سخت به نظر میرسد

توصیههای مربوط به حمایت از مراقب در مواقعی که استرس دارید و نسبت به آینده احساس عدم اطمینان میکنید: به عنوان یک مراقب، مراقبت از رفاه خود برای حمایت از خود و افرادی که از آنها مراقبت میکنید ضروری میباشد در اینجا چند راه برای مدیریت و کاهش این علائم ارائه گردیده است:

1. درخواست کمک نمایید: برای تقسیم وظایف مراقبتی، به خانواده، دوستان یا گروههای حمایتی اتکا کنید
2. در ارتباط باشید: یک چت کوتاه با ملاقات با یک دوست میتواند به شما کمک کند تا کمتر احساس تنهایی کنید
3. کارهای روزانه خود را ادامه دهید: برای حفظ تعادل، ورزش، وعدههای غذایی سالم و خواب را در اولویت خود قرار دهید.
4. از اخبار فاصله بگیرید یا نشنوید: اخبار منفی زیاد میتواند استرسزا باشد، بنابراین در صورت ضرورت از آنها فاصله بگیرید.
5. با خود تان مهربان باشید: مراقبت نمودن یک کار سختی است، هیچکس کامل نمی باشد

مراقبت نمودن از طفل(اطفال) شما

تجارب مروج در میان اطفالیکه احساس استرس و عدم اطمینان مینمایند: قابل تذکر میباشد که هر طفل متفاوت است و امکان دارد یک تعداد فقط یک یا دو مورد از این علائم را نشان دهند در حالی که برخی دیگر علائم بیشتری را نشان دهند. والدین و مراقبت کنندگان باید مراقب هرگونه تغییر قابل توجه در رفتار یا صحت فیزیکی باشند، بخاطریکه این موارد میتواند نشانههایی از استرس و عدم اطمینان طفل باشد. اگر علائم ادامه پیدا کرد یا تشدید شد، مراجعه به یک متخصص مانند مشاور یا متخصص اطفال میتواند مفید باشد.

واکنشهای مروج یا عام

سرردی ها یا نیم سری ها: میتواند ناشی از استرس، تنش یا صرف وقت زیاد برای تماشای صفحه نمایش باشد.

مشکلات در خواب: مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر، کابوس دیدن یا امتناع از خواب شدن

خسته گی: حتی با استراحت کافی، احساس خستگی دوامدار

تغییرات در اشتها: استرس میتواند باعث پرخوری یا از دست دادن اشتها گردد.

مشکلات هاضمه: دل دردی، حالت تهوع یا تغییرات مواد غایبه بدون دلیل مشخص طبی

مشکلات پوستی: دانه های سرخ و سایر مریضیهایی پوستی میتوانند تحت استرس بدتر شوند.

درد یا گرفتگی عضلاتی: استرس میتواند عضلات را محکم کند و باعث درد در گردن، کمر یا جاهای دیگر گردد.



توصیههای پشتیبانی

سرردی ها یا نیم سری ها: زمان استفاده از صفحه نمایش را محدود کنید، آب کافی بنوشید و از روشهای سادهی استراحت (تنفس عمیق) استفاده نمایید.

مشکلات در خواب: برای خواب ساعت مشخص داشته باشید، قبل از خواب از صفحه نمایش دوری ورزید و کارهای آرامبخش (مطالعه، موسیقی ملایم) را امتحان کنید.

خسته گی: استراحت و صحبتهای آزاد در مورد استرس یا نگرانیها را تشویق سازید.

تغییرات در اشتها: وعدههای غذایی را منظم نگه دارید و هر گونه تغییر بزرگ در عادات غذایی را یادداشت کنید.

مشکلات هاضمه: استرس یا محرکهای غذایی را شناسایی نمایید و آب کافی بنوشید

مشکلات پوستی: پیشنهاد مراقبت ملایم از پوست و کاهش استرس کنید

درد یا گرفتگی عضلاتی: حرکات کششی، ورزش سبک، گرما (حمام یا خریط های آب گرم) و روشهای سریع آرامبخش مانند تنفس عمیق را امتحان نمایید

عملکرد پایینتر در مکتب یا محل کار: مشکل در تمرکز، تاخیر/تعلیق یا اجتناب از انجام دادن کار ها

افزایش مصرف مواد مخدر: برای غلبه با مشکلات به الکل، مواد مخدر یا دخانیات روی میآورند.

گوشه نشینی اجتماعی: اجتناب از دوستان، خانواده یا فعالیتهای گروهی.

رفتارهای پرخطر: برای فرار از استرس انجام دادن رفتارهای بی صبرانه (رانندگی بیفکر، انتخابهای جنسی نامصنوع).

ارتباطات تغییر یافته: پنهانکاری، اجتناب ورزیدن از گفتگو یا زودرنج شدن.

استفاده بیش از حد از صفحه نمایش: استفاده بیش از حد از تکنالوژی یا رسانه‌های اجتماعی به عنوان پرت شدن حواس، که میتواند استرس را بدتر سازد

بی پروایی در قبال مسئولیتهای: انجام ندادن کارهای خانه، کارهای مکتب یا سایر تعهدات به دلیل احساس مصروفیت بیش از حد در کار.



عملکرد پایینتر: کار ها را به مراحل کوچک تقسیم کنید، پیشرفت را جشن بگیرید و استرس یا اضطراب را بررسی نمایید

مصرف مواد مخدر: صحبت های آرام و بیبرده را در مورد خطرات داشته باشید، روشهای سالمتری برای غلبه بر آنها (ورزش، سرگرمی) پیشنهاد دهید و در صورت نیاز از کمک حرفوی استفاده نمایید

گوشه نشینی اجتماعی: فعالیتهای اجتماعی کم فشار را تشویق سازید و به آنها اطمینان دهید که بدون قضاوت، آماده هستید که به حرف های آنها گوش دهید

رفتارهای پرخطر: در مورد عواقب احتمالی صحبت نمایید، او را به انتخابهای بهتر رهنمایی کنید و جایگزینهای مصنون برای مدیریت استرس ارائه نمایید

ارتباطات تغییر یافته: آرام باشید، از سخنرانی کردن خودداری نمایید و وقتی میخواهند صحبت کنند، فعالانه گوش دهید.

استفاده بیش از حد از صفحه نمایش: اصول مربوط به دستگاه را تنظیم کنید، اوقات بدون صفحه نمایش را در نظر بگیرید و راههای دیگری برای استراحت پیشنهاد دهید.

بی پروایی در قبال مسئولیتهای: یک کار روزانه ساده ایجاد کنید، وظایف را به مراحل کوچکتر تقسیم سازید و از پیگیری آنها حمایت کنید یا به آنها جایزه بدهید.

عزت نفس پایین: تلاشهای شان را تقدیر نمایید، نقاط قوت شان را برجسته سازید و به آرامی آنها را راهنمایی کنید تا به جای مقایسه خودشان با دیگران، از خودگوییهای مثبت استفاده نمایند

حساسیت به رد شدن/فشار همسالان: احساسات آنها را تأیید کنید، به آنها یادآوری کنید که مشکل ندارد «نه» بگویند و به آنها اطمینان دهید که برای ارزشمند بودن لازم نیست حتماً با شرایط خود را وفق دهید

افسردگی یا ناامیدی: غالباً به آنها سر بزنید، بدون قضاوت گوش دهید و گاهی کوچک به سمت فعالیتهای لذتبخش را تشویق نمایید. اگر غم و اندوه ادامه یافت، از متخصصین کمک بگیرید.



عزت نفس پایین: احساس کم بودی، شک به خود یا درگیر شدن در گفتگوی منفی با خود، که اغلب با مقایسه خود با همسالان تشدید میگردد

حساسیت به رد شدن یا فشار همسالان: تجربه پریشانی شدید به دلیل رد شدن از اجتماع یا نیاز به برابر شدن در اجتماع.

افسردگی یا ناامیدی: از دست دادن علاقه به فعالیتهای مورد علاقه، نشان دادن غم و اندوه دوامدار یا اظهار ناامیدی.

منابع پشتیبانی بیشتر برای شما و طفل تان:

- **۹۸۸ خط نجات صحت روانی:** برای پشتیبانی فوری و مداخله در مواقع بحرانی با شماره ۹۸۸ به تماس شوید یا پیام کتبی ارسال کنید (<https://988lifeline.org>)
- **والدین در حال کمک به والدین:** خط تلفونی کمک به والدین و سایر منابع پرورش اطفال (<https://parentshelpingparents.org>)
- **UnitedWeDream:** لیست خدمات صحت روانی رایگان یا کم هزینه برای مهاجرین بدون سند (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness>)