



حمایت از طفل تان در مواقع عدم اطمینان:

منبع مراقبت کنندگان مهاجر برای دوران طفولیت (0 الی 8 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 علایم ادامه یافت یا بدتر شد، با ارائه دهنده مراقبت های اولیه یا یک ارائه دهنده خدمات صحت روانی به تماس شوید.



انجام دادن

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



احساسات

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



فکر کردن

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 علایم 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 یا 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 نشنویید: اخبار منفی زیاد میتواند استرسزا باشد، بنابراین در صورت ضرورت از آنها فاصله بگیرید.
5. با خودتان 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 علایم را نشان دهند در حالی که برخی دیگر علایم 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

مشکلات خواب: مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر، کابوس دیدن یا امتناع از خواب شدن.
اغلب اوقات خسته بودن: حتی پس از خواب کافی احساس خستگی نمودن.
دردها و کوفتگیها: بدون دلیل مشخص سردردهای مکرر، دل درد یا درد بدن.
تغییرات غذایی: به دلیل استرس، بیش از حد پرخوری یا خیلی کم خوراک کردن.



توصیههای پشتیبانی

مشکلات در خواب: قبل از خواب آرامش را حفظ نمایید (کتاب بخوانید، موسیقی ملایم بشنوید)، قبل از خواب استفاده از صفحه نمایش را محدود کنید و اگر مضطرب هستند یا کابوس میبینند، به آنها اطمینان خاطر بدهید.
اغلب اوقات خسته بودن: زمان خواب و بیدار شدن را ثابت نگه دارید، به آنها استراحتهای کوتاه و ورزش سبک بدهید و در مورد نگرانیهایشان صحبت نمایید.
دردها و کوفتگیها: از اقدامات ساده برای ایجاد آرامش (تب دادن گرم، حرکات کششی ملایم) استفاده نمایید، از کامل بودن آب بدن و وعدههای غذایی مناسب اطمینان حاصل کنید و به هرگونه عامل استرسزا توجه نمایید.
تغییرات غذایی: به وعدههای غذایی منظم و آرام پایبند باشید، نظر به نشانههای گرسنگی تشویق کنید و در صورت تداوم مشکل با داکتر مشوره کنید

جوانتر نشان دادن خود: بازگشت به شب ادراری، مکیدن انگشت شست، بچهگانه حرف زدن یا نیاز به آرامش بیشتر.
بد خلقیهای بیشتر: زود ناراحت شدن، احساسات شدید داشتن یا برای آرام ماندن با مشکل دست و پنجه نرم کردن.
اجتناب نمودن از چیزها: عدم تمایل به انجام فعالیتهای یا دیدن افرادی که قبلاً از آنها لذت میبردند.
بازی متفاوت: بازی کردن به طریقه ای پرخاشگرانه تر، عصبیتز یا گوشهگیرانهتر.



جوانتر نشان دادن خود: آرامش بیشتری (در آغوش گرفتن، اطمینان خاطر دادن) به او بدهید و کارهای روزانه را حفظ نمایید.
لجبازیهای بیشتر: آرام باشید، محدودیتهای ملایمی تعیین کنید و به آنها کمک نمایید تا احساسات خود را نام ببرند ("به نظر میرسد ناراحت هستید").
اجتناب از فعالیتهای: گزینههای ساده ارائه دهید، فعالیتهای سرگرمکننده را به تدریج دوباره شروع کنید و کوشش های کوچک را تحسین نمایید.
بازی متفاوت: راههای مصنوعی برای ابراز وجود فراهم سازید (هنر، ایفای نقش)، به آرامی به بازی آنها بپیوندید تا نگرانیهای شان را درک کنند و بازی خشن را به مسیر دیگری رهنمایی کنید

نگرانیهای بزرگ: از چیزهایی که نمیتوانند کنترل کنند، میترسند، مانند دوری از والدین یا تاریکی.
احساس غم یا دور بودن: از دست دادن علاقه به فعالیتهای سرگرمکننده، کمتعامل بودن یا غمگین به نظر رسیدن.
نیاز به آرامی بیشتر: پرسیدن مکرر پرسش های مشابه، تمایل به اطمینان خاطر مداوم یا دست و پنجه نرم کردن با جداییهای کوتاه مدت.



نگرانیهای بزرگ: کار های روزانه را ثابت نگه دارید (چراغ خواب، خداحافظیهای کوتاه)، به آنها اطمینان خاطر بدهید، لحظات شجاعانه را تحسین نمایید و داستانهایی را در مورد مواجه شدن با ترسها برایشان تعریف نمایید.
احساس اندوه: فعالیتهای ساده و سرگرمکننده (رنگآمیزی، بازیهای کوتاه) ارائه دهید، به آنها اطمینان دهید که احساس غم هیچ مشکل ندارد و کار های روزانه را ثابت حفظ نمایید.
نیاز به استراحت دارد: به آرامی به پرسش های تکراری پاسخ دهید، یک وسیله آرامبخش فراهم سازید و برای ایجاد اعتماد به نفس، جداییهای کوتاه مدت را با تحسین تمرین نمایید

منابع برای پشتیبانی بیشتر برای شما و طفلتان:

- 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 کمهزینه برای مهاجرین بدون سند (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness>)