

موانظب خودتباش بخش دوم:

www.SpecialPeople.com

“چنانچه تصور می کنید که لازم است از فرزندتان فاصله بگیرید، احساس گناه نکنید. شما به این علت که احساس درماندگی و ناممیدی می کنید، مادر بدی نیستید. به خاطر داشته باشید که بدست آوردن انرژی و نیروی تازه کمک می کند مادر بهتری باشید.”

لیندا، مادر یک نوجوان مبتلا به تحلیل عضلانی

اگر احساس خستگی و فشار بیش از اندازه می کنید، وضعی طبیعی را تجربه می کنید و می توان گفت که در دسته خوبی قرار دارید. محققین دریافته اند که استرس در مادران کودکان دارای نیازهای خاص بیش از مادرانی است که کودک طبیعی دارند.

استرس برخی از مادران وضعیتی بیرونی مادران شدت استرس با گذشت زمان دستخوش تغییر می شود. این مسئله بیشتر با نوع و میزان نیازهای خاص کودک ، حمایتهای اجتماع و خانواده ، خلق و راهکارهای انطباقی افراد در ارتباط است. بدون بررسی ، واضح است که استرس خدمات زیادی به سلامت جسمی و روحی وارد می سازد و می تواند منجر به علائمی از قبیل سر درد، بی خوابی ، خستگی ، درد معده ، درد مزمن ، اضطراب و افسردگی در شما شود. خوشبختانه روشهایی وجود دارد که از طریق آنها می توانید با تأثیر استرس بر زندگی تان مقابله کنید. در فصل های زیر ، راهکارهایی برای دستیابی به تعادل بین مصرف غذای سالم ، تناسب اندام ، دوستان ، کار و بازی در زندگی ملاحظه خواهید کرد.

شما می آموزید در صورت قرار گرفتن در بحران از کجا حمایت شوید و به کدام مسیر تغییر جهت دهید و داستانهایی در ارتباط با زنانی شبیه خودتان خواهید خواند که تمام تلاششان را برای مراقبت از خودشان انجام می دهند.

همانطور که بسیاری از مادران به ما یادآوری کرده اند مراقبت از خودمان یک ضرورت است نه نوعی خوشگذرانی ، امروز یک کار تازه برای بهبود سلامت جسمی ، روانی ، اجتماعی یا معنویتان انجام دهید. بعد از همه این توضیحات ما مادران در یک مسیر طولانی با هم خواهیم بود.

”من به انرژی و هیجاناتم مثل یک کوزه پر از آب نگاه می کنم. زمانی که از خانواده ام مراقبت می کنم، آب کوزه ام را خالی می کنم. اگر کارهایی نظری : مرتب کردن موهايم ، رفتن به خرید و مشاهده ویترین مغازه ها ، دیدن یک فیلم با دوستان ، صرف شام در روز جمعه با همسرم و یا شرکت در یک فعالیت اجتماعی را انجام ندهم مثل این می ماند که آبی در کوزه ام نریخته ام. کوزه ای خالی هم وقتی عواطف شما تشننه است، چیزی بدرد نخور است. خستگی و نالمیدی سبب می شود که شما حساس ، زود رنج ، و عصبانی شوید. پس کوزه اتان را پر نگه دارید.“

لیندا، مادر یک نوجوان مبتلا به تحلیل عضلانی و تأخیرات رشدی

فصل دوم: در فهرست کارهایت ، نام خودتان را هم بنویس

چگونه کوزه خودتان را پر نگه می دارید. به ویژه زمانی که مراقبت از فرزندتان از نظر جسمی یا عاطفی خسته کننده است ، اختصاص دادن زمانی برای خودتان کاملاً ضروری است. برای مراقبت از خانواده اتان لازم است که شما به طور مداوم خودتان را جوان نگه دارید. برای سالم بودن ، لازم است که شما غیر از مراقبت از جسمتان به جنبه های هیجانی ، اجتماعی ، روحانی و هوشیتان نیز توجه داشته باشید.

همانطور که مادران زیادی مثل لیندا (در ابتدای این فصل) متذکر شده اند ، هر چه احساس بهتری داشته باشید ، بهتر می توانید از خانواده اتان مراقبت کنید . اگر زمانی را برای برآورده ساختن نیازهایتان اختصاص دهید می توانید به احساس بی میلی ، فشار زیاد و افسردگیتان خاتمه دهید.

احتمالاً شما که مشغول خواندن این کتاب هستید، در خانه، سر کار و یا شاید در مکانهای دیگر با خودتان در حال کشمکش هستید. فصول این کتاب به شما کمک می کند که با وجود این گونه تعارضها و فشارهای روانی بتوانید کارهایتان را انجام دهید. اما اجازه بدھید که با یافتن راههای نسبتاً ساده کتاب را شروع کنیم. شما می توانید همین امروز را برای بهتر کردن زندگیتان اقدام کنید.

کوزه اتان را پر نگه دارید:

گاهی اوقات دانستن اینکه برای پر کردن مجدد کوزه اتان به چه چیزی نیاز دارد دشوار است. در ابتدا ملاحظه کنید که معمولاً روزتان را چگونه سپری می کنید تا بفهمید برای رسیدن به احساس تعادل بیشتر چه کارهایی را می توانید اضافه یا حذف کنید.
یک آزمون ساده از خود:

از بین گزینه های زیر مواردی که به بهترین شکل موقعیت زندگی روزمره فعلی شما را توصیف می کنند، علامت بزنید.

□ ۱- من تمام وقت را صرف مراقبت از فرزندانم می کنم. واقعاً آرزو می کنم مدتی تنها باشم.

□ ۲- بیماری کودک من اخیراً تشخیص داده شده است. زندگی من گردبادی از تماسهای تلفنی ، تلاش برای گرفتن کمک و آموختن مطالبی در ارتباط با این معلولیت شده است. من احساس خرد شدن می کنم.

□ ۳- من در تمام روز مشغول انجام یک کار پر تنش هستم و بعد از ظهرهایم را با کودکانم سپری می کنم. پس از آن ممکن است در مورد اخبار این معلولیت و درمانهای آن در اینترنت جستجو کنم یا سعی کنم به کارهای خانه برسم. من در جستجوی روشهایی برای تمدد اعصاب ، ورزش و حرکت در اجتماع هستم.

□ ۴- من تمام روز را برای مراقبت از بچه ها ، پرورش و تربیت آنها و رسیدن به قرار ملاقاتهای درمانی و آموزشی مربوط به آنها سپری می کنم . من نیاز دارم مدت بیشتری را با همسالانم بگذرانم.

□ ۵- فرزندانم تمام روز در مدرسه هستند. در حالی که مشغول رسیدن به کارهای نوشتاری ، تمیز کردن خانه ، آماده کردن شام و رساندن پیغام ها هستم زمان به سرعت سپری می شود. اما دوست دارم کاری برای خودم انجام دهم یا شغل پاره وقتی داشته باشم.

□ ۶- در طول روز اغلب به تنها یی مشغول انجام کارهای مربوط به خانه هستم . دلم می خواهد ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشم.

□ ۷- آنقدر مشغولم که وقت کمی را برای سرگرمی در کنار خانواده ام دارم.

□ ۸- من تمام مدت در خانه با بچه هایم هستم اما کار کردن را ترجیح می دهم. من انگیزه و تماس اجتماعی مربوط به کار سابقم را از دست داده ام.

□ ۹- من دیگر وقتی برای تفریح و انجام سرگرمی هایی که قبلاً از آن لذت می بردم ، ندارم دوست دارم زمان داشته باشم تا این سرگرمی ها را دوباره بدست بیاورم یا تفریح جدیدی پیدا کنم.

□ ۱۰- من قبلاً اندام مناسبی داشتم اما الان ، آنقدر وقتم پر شده که دیگر نمی توانم وقتی برای ورزش یا رژیم غذایی مناسب پیدا کنم.

□ ۱۱- قبلاً من از حضور منظم در مراسم مذهبی در کلیسا، مسجد یا کنیسه لذت می بردم. اما از آنجا که فرزندم نمی تواند ساکت و آرام در چنین برنامه هایی بنشیند، الان به ندرت در این مراسم شرکت می کنم.

□ ۱۲- من دیگر وقتی برای اندیشیدن ، قدم زدن در طبیعت یا پرداختن به مسائل معنوی ندارم. دلم می خواهد این جنبه های آرامش بخش را به زندگیم باز گردانم.

□ ۱۳- تمام وقت و انرژی ام صرف مراقبت از فرزندم می شود. اوقات خوشی که قبلاً با همسرم داشته ام را از دست داده ام .

□ ۱۴- سایر موارد... (چنانچه هیچ یک از عبارات قبلی ، در مورد شما صدق نمی کند جمله ای اضافه کنید که موقعیت شما را توصیف کند. شما راه حلهایی را در قسمت های زیر و در کل کتاب پیدا خواهید کرد.

اکنون که شما به چیزهایی که آرزو می کنید به زندگیتان اضافه شود اشاره کردید. دقت کنید که چه چیزی می توانید اضافه کنید یا تغییر دهید تا نیازهایتان را برآورده سازید. عدد کنار مربع را با اعدادی که بعد از هر یک از عنوانین زیر وجود دارد انطباق دهید تا در مورد راه حلهای احتمالی مطالبی بخوانید.

من نیاز به استراحت دارم

داشتن یک استراحت واقعی ضروری است در این صورت شما می توانید انرژی و توانایی تان را دوباره بدست آورید . موارد زیر را امتحان کنید:

قدم بزنید. چنانچه زمان سختی را با فرزندتان می گذرانید (مثلاً یک تشخیص جدید یا یک بحران پزشکی یا رفتاری) مدت کوتاهی قدم بزنید و برای آسودگی سریع از فشار روانی، وقفه ای ایجاد کنید. نفس های عمیق بکشید و مددی تیشن داشته باشید.^۱

^۱ (بحث " من نیاز به جنبه های معنوی بیشتری در زندگیم دارم " که بعداً در این فصل بیان خواهد شد مکمل همین بحث است).

با اضافه کردن یک کار شاد به امور روزمره ، به بهبود سلامت روانی خود کمک کنید.

مثلاً اگر همراه فرزندتان برای رسیدن به یک قرار ملاقات مشغول رانندگی هستید به یک موسیقی که مورد علاقه هر دو شماست گوش دهید. هنگام خرید از مغازه برای خودتان یک مجله و یک نوع چای جدید بخرید. زمانی که فرزندتان مشغول درمان یا سر کلاس است با شادمانی قدم بزنید.

زمانی که بچه های شما خوابیده اند، به خودتان برسید. یک دوش بگیرید، اگر در حمام وان دارید قدری در آن دراز بکشید، یک شکلات خوشمزه بخورید، راحت ترین لباس و مناسب ترین دمپایی تان را بپوشید و یک شمع معطر روشن کنید.

یک شب در هفته را استراحت کنید. گریس که یک زن تنهاست زمانی که بچه هایش کوچک بودند هفته ای یک شب پس از آنکه دخترش (که مبتلا به سندروم آسپرگر است) می خوابید به کلاس رقص می رفت . او از بهترین دوستش می خواست که کنار بچه هایش باشد. اگر شما دوست یا فامیلی ندارید که بتواند این کار را انجام دهد و توان مالی دارید به جای اینکار یک پرستار پاره وقت استخدام کنید. برخی از خانمها ترجیح می دهند که یک شب را در خانه استراحت کنند . فرن مادر دو کودک مبتلا به سندروم جوبرت^۲ است. خانواده همسرش زمانی که فرن مشغول ورق زدن آلبوم ، دیدن مجلات مصور یا کار در باعچه است، از فرزندش نگهداری می کنند. برای اینکه استراحت حتی در منزل یا خارج از منزل داشته باشید به انجام کارهای مورد علاقه تان بپردازید . برای اینکه جزئیاتی در مورد یافتن کارهای مورد علاقه ، مراقبین کودک و داوطلبان اینکار ملاحظه کنید. حتماً فصول ۹ و ۱۸ تا ۲۰ را مطالعه کنید.

مراقبت از کودک را با یکی از دوستانتان تقسیم کنید تا بتوانید برای ورزشهای ضروری یا فعالیتهای تفریحی از خانه خارج شوید. برنی هفته ای یکی دو ساعت این مسئولیت را به دوستش محول می کند. او می گوید^۳: این کار سبب می شود که احساس گناه من در مورد انجام دادن کاری برای خودم کاهش پیدا کند چرا که وقتی آزاد می شود و من زمانی را برای خودم بدست می آورم.

برنامه و زمان استراحتتان را در تقویم خانوادگی بنویسید. گاهی ساده ترین کار این است که در همان هفته شبی که قرار است بیرون بروید یا کلاس دارید را علامت بزنید. اگر همسرتان بطور مداوم در سفر است برنامه های مورد علاقه یا مراقبت از کودکتان را بطور

^۱ Joubert Syndrome

هفتگی ثبت کنید. برای مشاهده روش‌های کار کردن به عنوان یک تیم ، فصل ۱۴ را مطالعه کنید.

با خودتان تنها باشید. گذراندن یک شب در پایان هفته یا تعطیلات طول هفته بدون بچه ها می تواند به شما انرژی و توان دوباره دهد، نل که یک مادر تنهاست چندین شب در سال را در حالی سپری می کند که خانواده و دوستانش مراقب خانه و فرزندانش هستند. او می گوید که این گریزهای منظم به من کمک می کند خودم را با شرایط وقف دهم. دوست دارم در کنار خانواده فرصت بیشتری برای انجام کارهایی داشته باشم که همه از آن لذت می بریم.

من فعالیتهای شاد خانواده را بیشتر دوست دارم

در حالی که شما برای خودتان فرصتی پیدا می کنید ممکن است آرزو کنید که ای کاش می توانستید اوقات خوشی با همسر و خانواده تان داشته باشید به ویژه زنانی که کار تمام وقت دارند اظهار داشتنند که تمایل دارند فعالیتهای خانوادگی داشته باشند که به آنها توان دوباره بدند (نه اینکه انرژی آنها را بیشتر تخلیه کند)

برخی از زنان از آمدن به خانه هراس دارند چرا که در خانه کارهای زیادی است که باید انجام دهند و نیازهای بسیاری را باید برآورده سازند. دیگران آمدن به خانه نزد فرزندشان را بهترین قسمت روزشان می دانند. ریتووا مادر یک کودک مبتلا به نوعی اختلال نادر پوستی که کار نیمه وقتی در زمینه فروش دارد می گوید: برای اینکه کارم را بتوانم قابل تحمل سازم بر فعالیتهای بعدازظهر و پایان هفته در کنار خانواده تمرکز می کنم.

در اینجا چند روش برای اینکه بتوانید زمانی را در کنار خانواده اتان پیدا کنید آمده است . این روشها عبارتند از:

▪ یکبار در هفته تلفن را از پریز بکشید و کامپیوتر را خاموش کنید یک بازی ویدیویی یا سرگرمی شبانه با همسر و فرزندانتان انجام دهید. برای یک فعالیت منظم خانوادگی برنامه ریزی کنید و اجازه ندهید که کارهای دیگر مانع از انجام آن شود.

▪ فعالیتهایی را برای خانواده انتخاب کنید که خودتان هم از آن لذت ببرید. باربارا مادر یک نوجوان مبتلا به سندروم داون می گوید: من و پسرم هر دومان شنا را دوست داریم رفتن به یک استخر عمومی به پسرم فرصتی برای اجتماعی شدن می دهد و برای من موقعیتی فراهم می کند که بتوانم آرامش پیدا کنم.

- تا جایی که امکان دارد برنامه کاری تان را طوری تنظیم کنید که بتوانید زمان بودن با خانواده را افزایش دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر فصل ۲۵ را ملاحظه کنید.
- وظایف مربوط به خانه را اولویت بندی کنید و آنها را در بین اعضای خانواده تقسیم کنید تا بتوانید فرصت بیشتری برای انجام فعالیتهای شاد و سرگرم کننده داشته باشید. برای توصیه های بیشتر فصل ۸ را ببینید.
- برای ملاحظه نکاتی در مورد پیدا کردن زمانی در کنار همسرتان فصل ۱۵ را ببینید.

دوست دارم اجتماعی تو بشوم

اگر اغلب در خانه با بچه ها تنها هستید، یا اینکه کار شما در خانه است، احساس تنها یی و انزوا احتمالاً به سراغ شما خواهد آمد. به خاطر نیازها و رفتار خاص فرزندتان، شاید دیگر قادر نباشدید به برنامه های مرتبط با خودتان توجه کنید. اگر بیرون از خانه کار می کنید، احتمالاً به سختی می توانید با وجود درگیری های خانه و محل کارتان زمانی پیدا کنید تا شب را با دوستانتان بگذرانید.

این پیشنهادها را برای افزایش ارتباط اجتماعی روزنامه خود امتحان کنید:

به یک دوست تلفن بزنید و برای پیاده روی یا خوردن ناهار با او قرار بگذارید. به کسی که اخیراً او را ندیده اید ایمیل بزنید. در مسجد یا کلیسا حضور پیدا کنید و دوستانتان را آنجا ملاقات کنید. گاهی اوقات حتی یک ارتباط اجتماعی کوتاه مدت می تواند باعث شود که احساس تعادل بیشتری داشته باشید. برای مثال هنگامی که امی تمام روز را در خانه مشغول بود، بعد از ظهرها به کلاس بدنسازی انجمن جوانان مسیحی می رفت. این کار نه تنها برای ورزش کردن بود بلکه به همان اندازه می خواست صحبت کوتاهی هم با شرکت کنندگان در کلاس داشته باشد.

۵ تاریخ مشخصی را در برنامه خود قرار دهید تا با دوستانتان کنار هم جمع شوید. برای مثال اولین شنبه هر ماه دوستانتان را برای صرف ناهار یا دیدن فیلم ملاقات کنید. از قبل با یک پرستار بچه قرار بگذارید و آن را در تقویم خود بنویسید. به طوری که هر کسی برنامه های شما را بداند.

۶ اگر چه بیرون رفتن از خانه برایتان خیلی دشوار است این کار را انجام دهید. بچه هایتان را حتی برای مدتی کوتاه به کتابخانه یا پارک ببرید. احتمالاً والدین دیگر را هم آنرا خواهید دید، و از اینکه مناظر جدیدی می بینید احساس خوبی خواهید داشت.

۵ با دوستانتان بیرون بروید . شیلا مادر کودک مبتلا به سندروم آسپرگر برای تقویت احساس اعتماد و اعتماد به نفس خود هر سال در مراسم شامگاه چندین کلیسا شرکت می کند . اگر به هیچ گروهی تعلق ندارید، درباره همراه شدن با مادران بچه های دارای نیازهای خاص فکر کنید. امی در آخر هفته با سه مادر دیگر به خانه یکی از دوستانشان می روند. او می گوید: " از آنجایی که همه کودکان مبتلا به اوتیسم داریم، فشارهای روانیمان را تخلیه نموده، شکوه می کنیم و از با هم بودن لذت می بریم.

پیشنهاد کم هزینه دیگر اینکه اتاقی را در هتل با چند خانم دیگر شریک شوید، به اردو بروید یا در خانه یکی از دوستانتان بخوابید. پیشنهاد کنید روز تولد ، کریسمس ، روز مادر یا سالگرد ازدواجتان، را در جایی غیر از منزل سپری کنید.

اگر بالاجبار خانه نشین شده اید و احساس تنها می کنید:

۵ یک هنر جدید را امتحان کنید. به عنوان مثال : یکبار یک دوست را دعوت کنید و از او بخواهید که به شما یک کار بافتی ساده را بیاموزد تا زمانی که بچه ها خواب هستند، تلویزیون تماشا می کنند یا کسی در خانه از آنها نگهداری می کند، آن را انجام دهید.

۵ یک مادر و فرزندش را برای قرار باری یا مهمانی شب دعوت کنید.

۵ به ابتکار خود یک انجمن خانگی مادر- فرزند ایجاد کنید. آگهی آن را به مدرسه یا مراکز اجتماعی نزدیک خود بفرستید تا افراد مشابه خودتان را بشناسید. می توانید چند مادری که در همسایگی شما هستند، را به یک جلسه خانگی (садه و به صرف چای) دعوت کنید

۵ به منظور دانستن راههای دیگر برای به ثمر رساندن دوستی های جدید فصل سوم را مشاهده کنید.

من انگیزه کار کردن را از دست داده ام

بسیاری از مادرانی که از کارهای مورد علاقه خود دست کشیده اند تا از کودکشان مراقبت کنند، علاوه بر وقفه هایی که در انجام وظایف معمول مادری آنها ایجاد شده ، انگیزه کار و اشتغال را از دست داده اند. اما برخی مادران هم هستند که شغل آنها مورد علاقه شان نیست و در آرزوی فرصتی هستند که بتوانند چیزهای جدیدی را بیاموزند.

اگر شما نیز در چنین موقعیتی هستید ، داوطلب شدن برای انجام کار نیمه وقت یا یک کار گروهی هیجان انگیز می تواند به شما کمک کند تا تمام قدرت و استعدادهایتان که بخش ضروری برای رسیدن به احساس شادی واقعی است، را نشان دهید. این پیشنهاد را امتحان کنید:

۵ به عنوان داوطلب یا به صورت نیمه وقت در بخش های مربوط به حرفه خود کارکنید . امی، زمانی که بیماری دختر ش تشخیص داده شد، تدریس خود را در سطح یک واحد درسی دانشگاهی در هفته ، کاهش داد. اگر چه پیدا کردن زمانی برای برنامه ریزی درسها و نمره دادن تمرینات دشوار بود. اما او واقعاً از اینکه استراحتی در انجام وظایف مادریش بدست آورده بود، لذت می برد. هنگام روز او مادری نومید و خسته بود که سعی می کرد دختر خود را بهبود بخشد. اما یک بعد از ظهر در هر هفته او لباس رسمی می پوشید و احساس می کرد همان متخصص لایقی است که قبلًا بود.

۵ کسانی را پیدا کنید که علایق فکری و شغلی آنها با شما مشترک باشد و فعالیت هایتان را پیرامون آنها برنامه ریزی کنید. برای مثال از دوستانتان که مثل شما به کتاب علاقمند هستند برای معاوضه ی کتاب دعوت کنید. هر کسی چند کتاب را که خوانده و مایل است معاوضه کند با خود می آورد. سپس هر کسی کتاب خود را توصیف می کند و می گوید که چرا از آن لذت برده است. هنگامیکه در حال گوش دادن هستید چیزی مثل شکلات یا یک چیز خوشنمذ بخورید. بعد از آن چند کتاب را که خیلی خوب به نظر می رسند انتخاب کنید و آنها را به خانه ببرید.

۵ فعالیتهایی را امتحان کنید که مهارت‌های شغلی و بازار کار را توسعه بخشد برای مثال اگر می خواهید مهارت‌های مربوط به صحبت کردن و اعتماد به نفس خود را بهبود بخشد در یک کلاس تئاتر نام نویسی کنید. یا اگر دوست دارید روزی روزگاری کتابی در مورد خودتان یا موضوع مورد علاقه تالیف کنید، یک دوره نویسنده‌گی یا فیلمبرداری را بگذرانید . سرگرمی هایی پیدا کنید که مطابق اهداف شخصی و شغلی شما ساخته شده اند . گاهی اوقات سرگرمی ها می توانند دری به سوی شغل های جدید به روی شما باز کنند. وندی موسیقیدان در گروه ارگستر و مادر پنج فرزند که یکی از آنها مبتلا به سندروم انجلمن است، می گوید: " قبلًا موسیقی برای من یک سرگرمی بود اما حالا تبدیل به یک کار نیمه وقت شده است که بیشتر از اکسیژن به آن نیازمندم. "

۵ کاری را که برای فرزندان خود انجام می دهید ، هم به عنوان کاری از روی عشق و هم به عنوان کار تخصصی و حرفه ای قبول داشته باشید. هنگامی که تشخیص داده شد که

دختر هیدر به نام روبین در سن ۴ سالگی مبتلا به سندروم آسپرگر^۳ است، کتابهای کمی در مورد این بیماری موجود بود و هیچ درمان اثبات شده ای وجود نداشت . افراد متخصص در این بیماری انگشت شمار بودند. هیدر با وجود یک کودک نوپا ساعت ها وقت خود را صرف تحقیق در مورد درمان این بیماری نمود. او بعد از مشاوره کردن با آسیب شناسان زبان گفتاری و روان درمانگران حرفه ای یک برنامه درمانی ابداع کرد، افرادی را به خدمت گرفت، به آنها آموزش داد و درمان دخترش را تحت نظر گرفت. هر سال او برای سرمایه گذاری جهت استخدام و آموزش مجدد کارکنان و تغییر برنامه ها درخواست مجددی ارائه می دهد. اکنون که دخترش ۱۵ ساله است می تواند به گذشته نگاهی بیندازد و کاری که انجام داده را تحسین کند. اکنون او به عنوان مدیر یک گروه حمایت کننده با استفاده از دانش و مهارت‌هایی که با کمک به فرزند خویش بدست آورده به دیگران مشاوره می دهد.

فکر کنید اگر سرکار روزانه خود برگردید کمتر دچار استرس خواهد بود. بسیاری از مادران ساعتها کاری خود به عنوان وقفه ای در مراقبت از فرزندشان استقبال می کنند. ساکی مادر یک کودک مبتلا به سندروم تورت که علائم آن اضطراب و ناتوانی در یادگیری است . می گوید: " رفتن به سرکار مورد علاقه من است، به همان اندازه که بچه هایم را دوست دارم. اغلب موقع زمانی که بچه ها صبح اول هفته به مدرسه می روند و من به سرکارم بر می گردم، احساس آرامش می کنم. " اگر زمان برای تغییر شغل مناسب است به محل کار یا مؤسسه برگردید یا کار خود را شروع کنید. فصلهایی از بخش ۷ را مشاهده کنید. برای زندگی کاری خود توصیف تازه ای پیدا کنید.

دوست دارم تفريحات گذشته را زنده کنم یا تفريحات جدیدی را پیدا کنم

گاهی اوقات آنقدر مشغول به انجام رساندن کارهایمان در طول روز هستیم که زمانی را برای تشخیص اینکه چه چیز برایمان شادی و لذت به همراه دارد، نداریم. به علاوه اگر اوقات فراغتی داشته باشیم به جای لذت بردن از چیزی که به ما انرژی می بخشد ، سعی می کنیم کارهای عقب مانده امان را انجام دهیم.

اما با لذت بردن از فعالیتهای تفریحی ، می توانید بخشی از وجودتان را زنده کنید، نقش جدیدی ایفا نمایید و احساسستان را در مورد خودتان غنی کنید. مایا ، مادر سه فرزند مبتلا به عقب ماندگی ذهنی و **ADHD** (اختلال کمبود توجه پیش فعالی) به ما گفت: "

^۳ Asperger

هنگامی که بافتني می بافتم واقعاً احساس تمرکز می کنم. با وجود دگرگونی هایی که در دنیای اطرافم صورت می گیرد من قادرم آرام باشم و روی کار خود تمرکز کنم. زنده کردن تفریحات باعث می شود احساس کنم که من هنوز " خودم " هستم " یک سرگرمی می تواند به شما کمک کند تا بیشتر از یک مادر باشد . یک خواننده رقص ، دونده ، یک نجار و ... بشوید. دنیای شما می تواند با فرصتهای بیشتری برای یادگیری ، ارتباطات اجتماعی و تفریح شروع شود.

هنگامی که فکر و ذکرتان را روی یک سرگرمی می گذارید، یک الگوی رفتاری به کودکان خود می دهید. با دنبال کردن علائق خود اهمیت یادگیری همیشگی و توجه به خواسته های شخصی را به آنها بیاموزید. اگر به نظر می رسد که فرزندتان از اینکه کمی از وقتتان را به خودتان اختصاص می دهید ناراحت است این کار فرصتی فراهم می کند تا اهمیت بخشنده‌گی و در این مورد ، موهبت زمان را به او یاد دهید. در مطالعات ما، مادران زیادی اظهار کرده اند که از کارهای دستی مانند بافتني ، ساختن جواهر آلات ، نقاشی و خیاطی لذت برده اند. بیشتر کارهای ما به عنوان وظیفه مادری ، غیر قابل مشاهده و پایان ناپذیر است. بر عکس کارهای هنری به شما فرصت می دهند تا یک محصول کامل و زیبا خلق کنید . چیز قابل توجهی که می توانید در کنار خود یا روی دیوار نگهداری نمایید.

چند نفر از خانمهای به ما گفتند که علاقه خود به تئاتر را با داوطلب شدن برای راهنمایی در مورد تئاترهای اجتماعی (حرفه ای یا آماتور) کشف کرده اند. آنها به طور رایگان بازی ها را دیدند و از ملاقات با مردم در راهرو لذت برداشتند. دیگران گریزی به علائم هنر زدند و برای تئاتر اجتماعی آزمون دادند.

آیا آماده اید تا یک فعالیت جدید را تنها به خاطر شادی حاصل از آن امتحان کنید . در اینجا چند پیشنهاد برای آغاز راه به شما ارائه می شود:

۵ در دفترچه ای سفید ، فعالیتهایی را که همیشه فکر می کردید ممکن است از آنها لذت ببرید یادداشت کنید. برخی مقالات شامل این موارد هستند . عکاسی ، آواز خوانی ، نواختن یک آلت موسیقی ، شنای هماهنگ ، هنر پیشگی ، بیسبال ، نقاشی، رقص ، بسکتبال ، یوگا ، جمع کردن آلبوم بریده جراید ، صخره نورده ، هاکی ، اسکی ، سیاست ، آشپزی حرفه ای و

۶ نقشه ای برای نحوه لذت بردن از سرگرمی خود تهیه کنید (مدل سرگرمی ما را هم ببینید) . اغلب مادران سرگرمی ها را به خاطر روبرو شدن با موانعی همچون کمبود انرژی ، زمان ، پول ، لوازم یا پرستار بچه دنبال نمی کنند. در برنامه خود راههایی که می توانید از

سرگرمی خود لذت ببرید و کم هزینه و سریع است را یادداشت کنید. (از اضافه کردن کارهایی که در زمان در منزل می توانید انجام دهید ، مطمئن شوید). همچنین در مورد روش‌هایی فکر کنید که می توانید سرگرمی جدید خود را زمان بندی کنید . شاید در طی روزهای مدرسه یا روزهای جمعه ، هنگامی که شوهرتان مطمئناً در خانه است، در این صورت احتمال اینکه پیدا کردن پرستار بچه مانع شما شود خیلی کم است و یا اگر برنامه زمان بندی شما واقعاً غیر قابل پیش بینی است فعالیتی را پیدا کنید که انعطاف پذیر باشد. کارمیلتا مادر کودکی با نیازهای مختلف ، مدرسه ای پیدا کرد که تنها در ازاء دریافت ده دلار کلاس‌های نشست هنری سه ساعته ارائه می کرد . او می گوید: " من قادر نبودم هر هفته یا شاید یک بار در ماہ در این کلاسها شرکت کنم. اما حتی داشتن کلاسی که انتظار آن را بکشم نیز مفید است زیرا یک هدف دراز مدت است که حواسم را از جریانهای غالب کشمکش های روزانه ، گفتار درمانی ، دارو درمانی ، **ADHD** و ... پرت می کند.

۵۰ اگر احساس می کنید زندگی یکنواختی دارید از دوست (یا همسر خود) بخواهید فعالیت جدیدی را حتی یکبار هم که شده با شما امتحان کند . برای مثال : امی و شوهرش جک به یک کلاس رقص یک جلسه ای رفتند . یکبار دیگر آنها یک کلاس آشپزی یک روزه را امتحان کردند. یک کلوپ تفریح شبانه را با دوستان یا زوجهای دیگر شکل دهید، یکبار در هر ماہ یک زوج (یا یکی از افراد) چیزی سرگرم کننده ، کم هزینه و متفاوت را برای سایر افراد گروه برنامه ریزی کنند چند مورد از این برنامه ها ، می تواند صخره نورده داخل سالن، استخدام یک مربی برای آموزش رقص به گروه، امتحان کردن یک نوع نوشیدنی یا شکلات باشد. اگر شما هر ماہ در زمان مشخصی همدیگر را ملاقات کنید فرصت‌های زیادی خواهید داشت تا از یک دوست ، اعضای خانواده یا یک پرستار بچه در ازاء دریافت دستمزد بخواهید از کودک شما مراقبت کند.

نمونه برنامه ریزی برای یک سرگرمی: یک کار هنری

مشکل: من عادت دارم که از نقاشی و طراحی لذت ببرم اما اکنون کمبود وقت، فضا و هزینه دارم. در مورد شرکت در کلاس‌های شبانه فکر کردم، اما پیدا کردن پرستار بچه مشکل است و حتی اگر هم پیدا کنم معمولاً شبها خیلی خسته هستم.

طرح پیشنهادی:

-1- من لوازم نقاشی تهیه خواهم کرد، از یک مغازه هنری بازدید خواهم نمود و جعبه ام را با تجهیزاتی پر می‌کنم که شامل یک دفتر طراحی، یک دسته کاغذ، جعبه آبرنگ، قلم مو، مژیک، پاستل و مداد ترسیم زغالی خواهد بود. هنگامی که وقت آزاد دارم نقاشی را روی میز آشپزخانه تجربه خواهم کرد.

-2- برای الهام گرفتن، از کتابخانه کتابهای نقاشی و طراحی امانت خواهم گرفت.

-3- به مراکز فرهنگی، اماکن مذهبی یا کتابخانه‌ها و امثال‌هم مراجعه کنم و برنامه‌های جالب آنها را ببینم. بنابر این می‌توانم تعهدات درازمدت خود را کمتر کنم و آنها را در برنامه قرار دهم..

-4- منتظر می‌مانم تا داوطلب گالری هنری محل شوم. اگر بتوانم داوطلب شوم، یک بعد از ظهر در هر ماه فرصتی خواهم داشت تا بتوانم به دنیای هنر وارد شوم و سایر افرادی که علائق مشابه با من دارند را ملاقات کنم.

توجه: مجبور نیستم که همه این کارها را فوراً انجام دهم هر یک از آنها می‌تواند شروع خوبی باشد!

بعضی اوقات کاری را صرفا برای تفریح انجام دهید

آخرین باری که شما یک لباس جدید خریدید، ماساژ صورت داشتید یا مدل موی جدید را امتحان کردید، کی بود؟ امی اخیراً یک دعوت نامه برای دیدن چشم‌های معدنی شهر دریافت کرد. او تجربه خود را چنین نقل می‌کند: "براً اولین بار در زندگیم، از ماساژ صورت و رفتن به یک آرایشگاه لذت می‌بردم. آیا قصوری از من سرزده بود یا باید احساس گناه می‌کردم. خیر. بر عکس احساس آرامش و نشاط داشتم. به هر حال اینکه در مورد ظاهر خود احساس خوبی داشته باشید، می‌تواند انرژی زا و تقویت کننده شادی باشد."

به علاوه با پیدا کردن اوقاتی برای زنده کردن تفریحات گذشته و یا امتحان کردن تفریحات جدید می توانید به طور آگاهانه زمان شادی و نشاط خود را افزایش دهید. کارکنان امور اجتماعی می گویند که بسیاری از مادران با نشاطی که آنها می شناسند راههایی برای افزایش لحظات شادمانی خود پیدا کرده اند. در مورد تعداد بیشماری از کارهایی که می توانید برای شاد کردن خانواده اتان انجام دهید بیندیشید. این کارها می توانند شامل پختن غذای مورد علاقه آنها، برنامه ریزی برای رفتن به بیرون از منزل یا خواندن مطلب دلخواه آنها باشد. به همین صورت، روش‌هایی را برای رسیدگی به خودتان برنامه ریزی کنید.

پیشنهادهای زیر را امتحان کنید:

۵ زمانی را در هر روز به خودتان اختصاص دهید. هر جا که لازم است کاری انجام دهید (و هنگامی که فرزندان و خانواده اتان بیرون از خانه هستند) یک دوش آب گرم بگیرید. کتاب بخوانید یا کارهای گلدوزی انجام دهید. بعضی از مادران صبحها ۳۰ دقیقه زودتر بیدار می شوند تا از خوردن قهوه و خواندن روزنامه لذت ببرند. دیگران صبح زود به پیاده روی می روند، باگبانی می کنند یا برای یک مجله مطلب می نویسند.

۶ فعالیتی را انتخاب کنید که به شما کمک کند تا در طول روز احساس تعادل داشته باشید. (اگر چیزی به ذهنتان نمی رسد بخش بعد را که مربوط به ۳۰ راه ارزان و سریع برای سرگرم بودن است را ببینید). در تقویم کاری خود کاری را که این هفته می توانید انجام دهید یادداشت کنید تا به شما کمک کند که به هدفتان برای افزایش آن فعالیت در زندگی برسید. فعالیتی را امتحان کنید که تلفیقی از چندین نیاز در زندگی شما می باشد. برای مثال اگر نیاز به ارتباط اجتماعی، تمرین بدنی و حضور در طبیعت دارید، به دوستی تلفن کنید و برای یک ورزش در طبیعت با او قرار بگذارید. از قبل برنامه ریزی کنید آن را در تقویم خانوادگی یادداشت کنید و با یک پرستار بچه برای آن ساعت قرار بگذارید (همسر، دوست، عضو خانواده یا فردی که در قبال گرفتن دستمزد از کودک مراقبت می کند).

۷ اگر زمان کوتاه است برای یافتن روش‌هایی جهت دستیابی به شادمانی و نشاط مورد نظرتان خلاقیت نشان دهید. مادری که تمام روز با بچه ها در خانه است، خواندن چند صفحه از یک کتاب عالی قبل از خواب را به جای انجام کارهای دفتری و یا نظافت، برای خود امری ضروری نموده است و این زمان برنامه ریزی شده برای مطالعه است.

۳۰ راه ارزان و سریع برای سرگرمی و تفریح:

(یکی از این راهها را انتخاب کنید و در همین هفته آن را در تقویمتان یادداشت کنید

()

راههای فرار مطلوب :

- ۱ ساعتی را در کتابخانه خود به خواندن آخرین مجله های روز اختصاص دهید.
 - ۲ قهوه ای خوش طعم در کتابخانه سفارش دهید و همانطور که کتابها را نگاه می کنید، جرعه جرعه آن را بنوشید.
 - ۳ با یکی از دوستان خود برای دسترسی به منابع خواندنی خوب و کم هزینه ، کتابهایتان را معاوضه نمایید. دوستانتان را برای صرف قهوه دعوت نمایید و هر کدام از شما کتاب مورد علاقه اتان را برای چند ماه جهت مطالعه نزد خود نگه دارید.
 - ۴ در مغازه خواربار فروشی چند میوه کمیاب را امتحان کنید.
 - ۵ به دیدن طبیعت بروید تا خود را تسکین دهید و از مناظر آن لذت ببرید.
 - ۶ به مغازه حیوانات خانگی یا یک منطقه حفاظت شده بروید و با بچه گربه ها و توله سگها بازی کنید.
 - ۷ کاری را که قبلًا به آن علاقه داشتید و مدت‌هاست که وقتی برای انجام دادن آن نداشته اید را امتحان کنید. برای مثال آخرین باری که پاتیناز بازی کردید، رقصیدید، اسکی کردید یا دوچرخه سوار شدید چه موقع بود؟ آیا هنوز دوچرخه دارید؟ اگر ندارید از دوستی قرض بگیرید یا دست دوم بخرید.
 - ۸ از یک فروشگاه خواربار فروشی با سبکی خاص که مورد علاقه شماست، دیدن کنید. مثلاً شیرینی های هنری، کلوچه پزی، یا کیک های یزدی. از کتابخانه یا به صورت آنلاین فهرست مواد لازم برای تهیه این خوارکیها را بینید و سپس از فروشگاه بخرید.
 - ۹ حراجی های هفتگی برای وسایل منزل را پیدا کنید و چند چیز ارزان مثل یک کتاب ، گلدان یا پرده های استفاده شده بخرید.
 - ۱۰ دنبال یک پوشاك فروشی یا بوتیک ارزان بگردید.
- در شهر خود گردش کنید:**
- ۱۱ به دیدن یک گالری هنری ، پارک یا کافی شاپ جدید بروید.

- ۱۲ - آگهی های تبلیغاتی مربوط به نمایش هنری ، تئاتر اجتماعی و جشنواره ها را جمع آوری کنید و این رویدادها را در سالنامه اتان یادداشت کنید.
در یک گروه عضو شوید:
- ۱۳ - عضو یک تئاتر عمومی ، هیأت مدیره گالری هنری ، لیگ فوتبال ، آموزش‌های بافتني و ... شوید.
مجلل و باشکوه باشيد.
- ۱۴ - هنگام غروب با یک شامپوی جدید، یک دوش آب گرم بگيريد.
- ۱۵ - از بخش لوازم آرایشی فروشگاههای بزرگ دیدن کنید (اما اجباری برای خريد لوازم آرایشی گران قيمت نداشته باشيد)
خانه نشين اما پر نشاط باشيد.
- ۱۶ - از دوستtan بخواهيد که مدتی از سگ ، گربه یا پرنده اش نگهداري کنید و از بودن یک موجود زنده در خانه اتان لذت ببريد.
- ۱۷ - یک کتاب در مورد ماساژ از کتابخانه امانت بگيريد. با کمک همسر یا دوستtan تكنيك های ماساژ را تمرين کنید.
- ۱۸ - یک ديسيك صوتی بگذاريد که مدت‌هاست به آن گوش نداده ايد . با صدای بلند آواز بخوانيد و جلو آينه برقصيد.
از عشق به يادگيري لذت ببريد:
- ۱۹ - یک نوار ويديويي مربوط به آموزش يک زبان خارجي را از کتابخانه امانت بگيريد. ببينيد که در یک شب چقدر می توانيد مطلب بیاموزيد. فرزندان و دوستان خود را تحت تأثير قرار دهيد.
- ۲۰ - اگر علاقه به آشپزی داريد یک دستورالعمل جديد برای تهيه یک دسر شکلاتي که در حسرت آن بوده ايد را امتحان کنيد. اگر بخواهيد می توانيد با دوستtan اين کار را انجام دهيد.
- خانه اتان را به پناهگاهی امن تبدیل کنید.
- ۲۱ - برای اينکه تحت فشار قرار نگيريد و آرامش داشته باشيد ریخت و پاش نکنيد با تمیز کردن کشویی که اغلب استفاده می کنید شروع کنید برای مثال ، از کشو جورابهايان ، جورابهای پاره و ناقص را دور بریزید.
- ۲۲ - چند شاخه گل تازه بخرید يا از باعچه خانه اتان گل بچينيد.

- ۲۳- در گلدان کنار پنجره تان سبزیجات تازه بکارید (فلفل ، نعناع ، جعفری) .
برای طعم دادن به غذایتان ، آنها را بچینید و سر سفره بگذارید.
- ۲۴- یکی از دیوارهای خانه اتان را با عکس هایی از خودتان ، دوستانتان و خانواده
که در زمانهای شادی گرفته شده پر کنید (یا اینکه عکس هایتان را با آهن ربا به یخچال
بچسبانید)

لذت نشان دادن احساسات:

- ۲۵- برای کسی که به شما هدیه ای داده ، شما را به شام دعوت کرده ، به کودکتان
کمک کرده یا اینکه فقط یک دوست خوب بوده ، نامه تشکر آمیزی بنویسید.
- ۲۶- یک قابلمه سوپ درست کنید مقداری از آن را برای دوستتان که بیمار است
یا بچه کوچک دارد ، ببرید.

یک کودک باشید:

- ۲۷- دفعه بعد زمانی که با فرزندتان هستید کارهای متعددتان را فراموش کنید. از
فرصت استفاده کنید تا خودتان از این فعالیت لذت ببرید. دست هایتان را در خمیر بازی
فشار دهید. با کودکتان آبرنگ بازی کنید، از انگشتانتان بجای قلم استفاده نمایید ، با پخش
یک موسیقی شاد با هم برقصید.

لذت های حسی:

- ۲۸- با یک صندلی راحت یا یک فرش نرم زیر پاهایتان ، گلهای تازه ، شمع های
معطر ، دمپایی های راحتی و یک پتوی نرم و سبک یک جای دنج برای خودتان درست
کنید.
- ۲۹- موهای نرم سگ ، گربه و یا کودکتان را نواش کنید.
- ۳۰- یک ظرف بزرگ از ذرت بو داده با کره آب شده درست کنید و برای تنوع پودر
فلفل قرمز روی آن بریزید. و در حالیکه برنامه مورد علاقه اتان از تلویزیون تماشا می کنید
مشت مشت آن را بخورید.

لازم است اندامی متناسب داشته باشم

برای تناسب اندام ، راه حل یک شبه ای وجود ندارد (اگر راهی داشت ما در رابطه با آن
كتابي تاليف مى كردیم !) فصول ۶-۴ به شما کمک خواهد کرد. با ورزش منظم و خواب
كافی ، در مسیر رسیدن به تناسب اندام حرکت کنید. با این همه ممکن است شما شگفت زده

شوید اگر بفهمید که برخی تغییرات کوچک و سریع می تواند به شما کمک کند احساس سلامت و انرژی بیشتری داشته باشد. برای مثال :

- بسته های غذایی قابل حمل (مثل میوه ها ، خشکبار ، ماست) برای روزهای پر کار خود تهیه کنید.
- در طول روز پیاده روی های سریع انجام دهید (مثل پیاده روی از دورترین محل پارک تا محل کار)
- پیاده روی برای کارهای روزمره مثل خرید و بردن فرزندتان به مدرسه

من به معنویت بیشتری در زندگیم نیاز دارم

روش دیگری که ما می توانیم به تداوم نشاط ، تعادل و سلامت خود کمک کنیم پرورش حس معنویت در وجودمان است. آیین و مذهب به زندگی بعضی مادران معنا می بخشد و باعث می شود که احساس کنند بخشی از یک وجود بزرگتر از خودشان هستند. سایر مادران در ارتباط با آرامش و حمایت اجتماعی که آنها در جایگاه نیایش و عبادت بدان دست می یابند سخن می گویند. برخی از مادران به علت رفتار فرزندشان و یا ناتوانی در یافتن پرستاری برای کودک قادر نیستند به خودشان توجه کنند. اگر موقعیت شما نیز این گونه است نالمید نشوید با امام جماعت محله اتان درباره نیازهای خانواده اتان صحبت کنید. یا با مادران دیگر یک گروه غیر رسمی برای امور عبادی تشکیل دهید. به منظور دستیابی به راهکارهای بهتر با انجام عبادت و نیایش در محل زندگیتان ؛ به فصل ۱۰ مراجعه کنید.

اما برای بهره بردن از فواید سلامت روانی لازم نیست که حتماً در این مکانها حضور پیدا کنید یا عضوی از یک هیات بشوید. بسیاری از زنانی که به سوالات ما پاسخ گرفتند به طور جسته و گریخته در مراسم مذهبی شرکت کرده اند. برخی از آنها از شرکت دادن فرزندشان در این مراسم مأیوس شدند و از ادامه حضورشان دست می کشیدند. با این وجود اغلب این مادران هنوز هم عبادات را به طور فردی انجام می دهند.

مطالعات اخیر رابطه بین معنویت و عبادت را با افزایش سلامت ذهنی نشان داده است.

در یک مطالعه که در سال ۲۰۰۴ در دانشکده پزشکی میشیگان انجام شده بیمارانی که از نظر روحانی و مذهبی نمرات بالاتری می گرفتند (مثلاً افرادی که به یک قدرت برتر و اهمیت عبادت اعتقاد داشتند و در زمان سختی ها، در جستجوی معنویت بودند) احتمال کمتری برای ابتلا به افسردگی داشتند. مطالعات دیگری که در همان سال انجام شده نشان

داد در بین بیمارانی که در انتظار عمل جراحی قلب به سر می برد ، آنها یی که به عبادات فردی می پردازند احساس بهتری نسبت به سایرین دارند.

مادرانی که با آنها مصاحبه کردیم احساس معنویشان را به صورتهای مختلفی ابراز نمودند . علاقه و عشق عمیقی که با نگهداری از فرزندان در آنها ایجاد می شد یکی از جنبه های معنوی بود که بسیاری از آنها عنوان کرده بودند . رویا مادر یک پسر ۱۴ ساله مبتلا به اختلال فراگیر رشد می گوید: " من واقعاً احساس روحانی و معنوی که به دست آورده ام را مدیون چالش ها و پیروزی هایی می دانم که در مورد فرزندم با آن روبرو شدم. سایرین ، احساس معنویشان را به صورت آرامش و فراغت خاطری که در طی تفکر و مکافه ، گردش در طبیعت و لذت بردن از بودن کنار خانواده بدست می آورند توصیف نموده اند.

معنویت در واقع هر چیزی است که باعث می شود شما احساس کنید در زندگی روزمره اتان ، به هدف والاتری وجود دارد. برای رسیدن به احساس تعادل و سلامت روحی ، معنویت را به روشی که برای شما معنادارتر است جستجو کنید.

این کارها را برای پرورش حس معنویت در خودتان امتحان کنید:

۵ تفکر و تعمق کنید. این کار به شما کمک می کند از فشارهای روحی فارغ

شوید و در حال زندگی کنید. تعمق و تفکر دو جزء محوری دارد که عبارتند از :

۱- **تخلیه ذهن:** ذهنتان را از نگرانی و ترس خالی کنید مثلاً ساكت بنشینید و به نفس کشیدنتان توجه کنید یا بدون دخالت افکار مزاحم تا ۱۰ بشمارید.

۲- **مراقبه:** تشخیص دهید که افکار خوب یا بد نیستند آنها فقط فکر هستند. شما می توانید ذهنتان را با چیزی که خودتان انتخاب می کنید مشغول نمایید. مثلاً جنبه های مثبتی که در زندگی شما وجود دارد (جدول راههای سریع برای افزودن جنبه های مثبت به زندگی روزمره) را ببینید.

به منظور فراگیری فن مراقبه (مدیتیشن) و تعمق، نوار مربوطه را از کتابخانه امانت بگیرید، یا از اینترنت، فایلهای متنی و صوتی مربوطه را داونلود کنید. سپس با صدای خودتان آنها را بخوانید و تمرینات را انجام دهید.

۶ موهبتها یی که در زندگی دارید را جشن بگیرید.

یک دفترچه بخرید و در پایان هر روز اتفاقاتی که در طول روز از آن لذت برده اید را یادداشت کنید. فهرستهای جداگانه از چیزهایی بنویسید که برای شما نشاط بخش بوده است.

برای مثال یکی از این عبارات را در بالای یک صفحه بنویسید و برای هر یک فهرست ساده ای تهیه کنید.

- کارهایی که دوست دارم برای فرزندانم انجام دهم.
- دوستانی که باید از آنها قدردانی کنم.
- کارهایی که به خوبی می توانم انجام دهم.
- زیباترین جاهایی که تاکنون رفته ام.
- مهمترین چیزهایی که تاکنون یاد گرفته ام.

شما حتی ممکن است بخواهید فهرستان را در اختیار دیگران قرار دهید . تینا مادر یک کودک مبتلا به سندروم الكل جنینی می گوید: "وقتی بچه هایم صبح از خواب بیدار می شوند افکار مثبت مربوط به شب قبل را به آنها نشان می دهم. این کار به من کمک کرد تا برای شروع یک روز جدید انرژی داشته باشم.

٥ بخشندۀ و خیر باشید . لباسهایی که مدت‌های زیادی است از آنها استفاده نکرده اید از چمدان خارج کنید و به مؤسسه خیریه بدهید. عضو گروه محلی والدین کودکان معلول شوید و برای والدینی که بیماری فرزندشان به تازگی تشخیص داده شده ، گوش شنوایی داشته باشید.

۰

راههای سریع برای اضافه کردن جنبه های مثبت به زندگی روزمره

ما با تسویا گوور، نویسنده کتاب "لحظات هوشمندانه برای روزهای پر تنش"^۴ صحبت کردیم و او این راهکارها را پیشنهاد نمود:

○ جملات مثبت یا آرامش بخش را روی صفحه نماشی رایانه اتان (در منزل یا محل کار) قرار دهید.

○ وقتی خیلی نگران هستید، جملات مثبتی نظری (توکل به خدا، خب اینهم حکمتی داشته، این مشکل برای من تنها نیست) را تکرار کنید.

○ عدد یا کلمه ای معنادار و مثبت مثل نامهای خدا را برای رمز عبور رایانه یا کارت بانکیتان انتخاب نمایید.

○ وقتی در ترافیک گیر افتاده اید یا منتظر ملاقاتی هستید سعی کنید نفس عمیق بکشید برای آنکه عادت کنید نفس های عمیق و آسوده بکشید، آن را به یکی از کارهای روزمره اتان پیوند دهید. مثلاً هر وقت ساعت زنگ می زند، یک نفس عمیق بکشید یا یک جمله مثبت بگویید.

○ اگر دین باعث تسکین و آرامش شماست و نمی توانید در مراسم مذهبی شرکت کنید، نمادی از اعتقادتان را به صورت یک گردنبند به گردنتان آویزان نمایید. با این کار حقیقت بزرگتری را به طور مملوس برای خود یادآوری خواهید کرد.

○ به ورزشتان معنا دهید. زمانی که پیاده روی می کنید، می دوید یا شنا می کنید به نیایش مورد علاقه اتان بیندیشید.

○ اگر احساس می کنید در مکان قبلی برای عبادت راحت نیستید سعی کنید در یک مکان جدید حضور پیدا نمایید. شاید احساس مطلوب تری پیدا کنید یا با گروه متفاوتی ارتباط برقرار نمایید.

○ به تنها یی یا همراه خانواده در طبیعت قدم بزنید.

○ کتابهای آسمانی و معنوی بخوانید.

⁴ Tzivia Gover, *Mindful Moments for Stressful Days: Simple Ways to Find Meaning and Joy in Daily Life*. Publisher: Storey Books , February 2002.

آهنگی بگذارید و با فرزندتان برقصید. خندهدن و حرکت کردن با یکدیگر باعث کاهش فشار روانی و افزایش احساس شگفتی در کودکتان می‌شود.

بیان تجربه‌ها

”کار کردن به من اجازه می‌دهد که ظاهر زندگی را خارج از نیازهای خاص حفظ کنم. داشتن زمانی در بیرون از خانه به من اجازه می‌دهد توانم را برای انجام وظایف مادری در منزل تقویت کنم.“

رگان مادر یک کودک مبتلا به ناتوانی‌های چندگانه و یک شاغل تمام وقت

”من با سایر مادرانی که فرزند مبتلا به اوتیسم دارند، برای دیدن فیلم، صرف شام و نوشیدنی بیرون می‌روم. من احساس رضایت می‌کنم. زیرا هر کس مرا می‌شناسد درک می‌کند که من کاری بیش از نشستن در خانه دارم.. من برنامه پسرم را تنظیم می‌کنم.“

کار ملیا مادر یک کودک مبتلا به اوتیسم

”۱۵ دقیقه در روز را به استراحت و تفکر اختصاص دهید یا اینکه زیر دوش آب گرم آیاتی از قرآن زمزمه کنید.“

بلا مادر سه کودک مبتلا به ناتوانی یادگیری چندگانه، اختلالات ذهنی و رشدی

”ما در خانواده امان هیچ رسم و رسومی نداریم اما به این مسئله پایبندیم که کارهایی که دوست داریم دیگران برایمان انجام دهند را انجام دهیم. حمایت کردن از دیگران برای برآورده ساختن نیازهایشان به ما احساس خوبی در مورد خودمان می‌دهد. اگر شما به دیگران دست یاری بدهید آنها نیز به شما کمک خواهند نمود.“

لیز مادر یک کودک ناشنوای عمیق و مبتلا به سندروم الكل جنینی:

”ورزش کنید با دوستانتان معاشرت کنید در فعالیتهای فرهنگی شرکت کنید از خانه بیرون بروید و کارهای فراتر از امور عادی روزمره انجام دهید. برای من واقعاً مهم است که احساس نکنم به خاطر شرایط خاص فرزندم در خانه زندانی هستم. بیرون بردن او همراه با خانواده، برایم استرس زا و پر زحمت است اما از آنجا که لازم است بیرون بروم و کارهایم را انجام دهم و مردم را ملاقات نمایم سعی می‌کنم برنامه‌ای ترتیب دهم تا این کار صورت بگیرد.“

برنی مادر یک کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه و پیش فعالی:

”چند بار در هفته ، صبح زود بیدار شوید و انجام دادن کارهایی برای خودتان را در اولویت قرار دهید. لباس شستن و نظافت را همیشه می توانید انجام دهید. من معتقدم که اگراز خودم خوب مراقبت کنم بهتر می توانم مراقب خانواده ام باشم .“
کوان مادر یک کودک نابینا و مبتلا به فلچ مغزی

”من دوستی های مدام العمر ایجاد کرده
 ام که به زندگی ام معنا می بخشد. احساس می
 کنم با گروهی از افراد در ارتباط هستم که
 خاص هستند و باعث می شوند تصور کنم
 بخشی از یک وجود بزرگتر هستم.“
 ایزابل مادر یک پسر مبتلا به سندروم داون، در
 توصیف
 دوستی خود با مادران بچه های مبتلا به سندروم
 داون

فصل سوم

تو نیاز به یک دوست داری

در زندگی روزمره شما ممکن است احساس کنید زمان محدودی برای لذت بردن و پرورش موقعیت هایتان دارید. داشتن دوستان صمیمی یک نعمت است. پژوهش‌های اخیر نشان می دهد که روابط اجتماعی نزدیک برای سلامتی و خوشبختی کاملاً ضروری است. محققان خصوصیات شادترین افراد را بررسی کرده اند و بدون استثناء روابط اجتماعی مثبت و قوی را در این افراد گزارش کرده اند. متأسفانه مادرانی که ارزیابی شده اند به ما گفته اند که والدین کودکان دارای نیازهای خاص برای ایجاد و تداوم دوستی هایشان با چالش‌های منحصر به فردی مواجه می شوند. این چالشها شامل موارد زیر می باشند:

- **محدودیت زمانی و مالی** : کلارا، که فرزندش مبتلا به اسپینا بیفیدا^۵ و اپidermolysis bullosa^۶ است می گوید: ”زمانی که پرستار بچه نداریم یا وقتمن در اختیار خودمان نیست، تداوم دوستی دشوار است. به علاوه ما محدودیتهای مالی هم داریم که بیرون رفتن با دوستان یا برنامه ریزی برای گردش بعد از ظهر را مشکل می سازد.“

^۵ نوعی اختلال سیستم عصبی که در اثر نقص ستون فقرات در دوران جنینی ایجاد می شود.
^۶ نوعی اختلال پوستی نادر *Epidermolysis bullosa*

• مشکل دوستانی که هنوز موضوع را درست درک نکرده اند: براندا ، مادر دو پسر که از نظر پزشکی دچار اختلال هستند ، توضیح می دهد گاهی دوستانم می گویند شک داشتم به تو تلفن بزنم یا نه، چون نمی دانستم به خودت زحمت می دهی که دوباره با من تماس بگیری در این اثناء آنها نمی دانند من در هفته گذشته از پسرم که مشکل تنفسی داشت در خانه مراقبت می کردم و سعی می کردم از او خارج از بیمارستان پرستاری نمایم.

• نمی خواهیم مورد ترحم قرار بگیریم: ما درک دوستانمان را می خواهیم نه دلسوزی و ترحم آنها را. رز مادر دو کودک ۲ ساله و ۶ ماهه مبتلا به تحلیل عضلانی می گوید: من و همسرم می خواهیم عطای بسیاری از دوستیها و آشنائیها را به لقایش ببخشیم، چون آنها همیشه با لحنی دلسوزانه و همراه با احساس تأسف با ما صحبت می کنند.

• برخورد با رفتارهای چالش انگیز کودکمان : پائولا که پرسش مبتلا به سندروم آسپرگر است، به ما گفت: ”بسیاری از دوستانم و فرصتهای زیادی برای دوستی را از دست داده ام. مردم زیاد مایل نیستند با خانواده کوچک من همراه شوند و من هم دیگر برای دوست یابی تلاش نمی کنم، چون طرد شدن در دنک است.“

• زندگی در دنیای های متفاوت: ما دوستانی می خواهیم که از پیشرفت‌های فرزندمان تعریف کنند. اما ماریا مادر یک نوجوان ۱۴ ساله مبتلا به اوتیسم می گوید: من خودم را در جهانی مشابه با آنها قرار دادم ... من نمی توانم انتظار داشته باشم آنها بفهمند که وقتی کودکم در سن ۱۰ سالگی برای اولین بار می تواند در جملاتش از زمان گذشته استفاده کند چقدر عالی است در حالیکه فرزندان آنها با غرور به صورت گروهی فوتبال بازی می کنند. تعدادی از مادرها به ما گفتند که برخی از دوستانشان دیگر به آنها تلفن نمی زند و آنها را دعوت نمی کنند. گاهی اوقات مادران مسن تر وقتی کودکشان بزرگتر می شود و می تواند از خانه بیرون برود دوباره با دوستان خانوادگی شان ارتباط برقرار می کنند. آنها دیگر علایق مشترکی ندارند. این تجربه میرنای ۶۴ ساله با یک دختر ۴۲ ساله مبتلا به سندروم دان، است که می گوید: ”دوستان و خانواده مسن هستند و زمان و انرژی کمی برای ما دارند.“

• زندگی در دنیای مشابه در طولانی مدت : دوستی با مادران دیگری که کودکانی با نیازهای خاص دارند می تواند ارزشمند باشد. اما به همان نسبت محدود کننده است این افراد ممکن است مشکل شما را درک کنند اما مسائل مشترک زیادی با یکدیگر ندارید. جین مادر فرزندی ۲۲ ساله مبتلا به لنوگس گاستات می گوید: دوستانی که من در حال حاضر دارم افرادی هستند که به خاطر دخترم با آنها رابطه برقرار کرده ام ، آنها نیز کودکانی ناتوان دارند بنابراین علایق مشترکمان بسیار محدود است.

• کنچکاو بودن در این رابطه که چطور و کی خود را نشان دهنده: پیدا کردن دوستان جدید نسبتاً دشوار است . همانطور که یکی از مادران می گوید : اگر بگذاریم آنها شرایط چالش انگیز ما را ببینند آیا وحشت زده نمی شوند؟ از طرف دیگر ، اگر شما خودتان را در نقش یک مادر شاد و با کفایت نشان دهید نمی توانید صمیمیت واقعی با دیگران داشته باشید.

نه قانون برای پیدا کردن دوست و حفظ دوستی این نکته که طرد شدن می تواند نایبود کننده باشد درست است. اما شما می توانید علیرغم چالشهایی که در زندگیتان با آن روبرو هستید دوستان دلسوزی پیدا کرده و آنها را برای خود نگه دارید. بسیاری از مادرانی که ما مورد بررسی قرار دادیم از دوستی های صمیمی و طولانی مدتی صحبت می کردند که در لحظات سخت به آنها آرامش و قدرت می دادند و اگر چه بعضی از دوستی ها به ناچار به تدریج کم می شوند، به همان نسبت شما با افراد جدیدی دوست می شوید به خصوص با مادرانی که کودکانی با نیازهای خاص دارند و یا افرادی که به کودکتان نزدیک هستند.

چنانچه احساس منزوی بودن می کنید لازم است دست بکار شوید. این ۹ قانون به شما کمک خواهد کرد دوستان حمایتگری را که به آنها احتیاج دارید پیدا کرده و آنها را برای خود نگه دارید.

• قانون اول : به دوستانتان فرصت بدهید. همیشه به خاطر داشته باشید که چه مدت طول می کشد تا شما با تشخیص بیماری کودکتان کنار بیایید؟ دوستان شما که برخورد کمتری با فرزندتان دارند به زمان احتیاج دارند تا با واقعیت جدید در زندگی شما آشنا شوند. ارائه اطلاعات به دوستانتان در مورد بیماری فرزند شما کمک کننده است. ریتووا که پرسش مبتلا به یک اختلال پوستی ژنتیکی نادر است می گوید: "دوستان ما در ابتداء می ترسیدند ، اما زمان زیادی را صرف کمک به آنها کردم تا خیالشان راحت شود. ما به آنها یاد دادیم که چطور از زخمها و جراحات فرزندمان مراقبت کنند و اکنون آنها تنها کسانی هستند که برای نگهداری بچه به آنها اعتماد می کنیم."

• قانون دوم: نقش های متفاوتی که دوستان در زندگی شما ایفا می کنند

را تشخیص دهید. شما می توانید دوستان مورد نظر خودتان را پیدا کنید . یکی علاقه ی زیادی به خرید کردن دارد، دیگری هم دوست دارد در مورد شایعات اداره اش و مشکلاتش

با دوست پرسش حرف بزند. در این حالت با داشتن چنین دوستانی، ذهنتان از مسائل خانه برای چند ساعت دور می‌ماند. دوست دیگر شما جولیا شاید برای شنیدن نگرانی‌های شما در مورد فرزندتان گوش شنوازی داشته باشد. اما چه بسا جنبه دیگر شخصیت او برای شما جذاب نباشد. شاید او کم تحرک باشد، ترجیح می‌دهد گوش‌های چمپاته بزند و کتاب بخواند، تا اینکه در پاساژها بچرخد. لازم نیست بین این دو دوست یکی را انتخاب کنید. هر دو آنها می‌توانند نقش مهمی را در زندگیتان بازی کنند و منصفانه نیست که انتظار داشته باشید یک نفر بتواند تمام نیازهای شما را برآورده سازد. همه دوستان شما از نبردها و موفقیتهای شما در زندگی روزمره اتان آگاه نیستند سعی کنید ترکیبی از دوستی‌ها را داشته باشید. علایق خاص غالباً افراد را به یکدیگر پیوند می‌دهند. برای مثال امی عضو یک مرکز مطالعاتی است که اعضای آن در مورد کتابها با هم صحبت می‌کنند نه در مورد کودکان، علاوه بر آن او برای همدمی، تقسیم شادی‌ها و پذیرفتن دوستانی که کودکانی با نیازهای خاص دارند، ارزش زیادی قائل می‌شود.

• **قانون سوم: دوستی را هم درون و هم خارج از دنیای نیازهای خاص**

پرورش دهید. مادرانی که کودکان با نیازهای خاص دارند، نیاز دارند که از سوی همه وضعیتشان درک شود. البته این خیلی ارزشمند است اما داشتن دوستانی خارج از جامعه نیازهای خاص، هم لازم است. این عده از دوستان علاوه بر نقش حمایت کنندگی، علایق و سرگرمی‌های جدیدی را نیز فراهم می‌کند. محققین دریافته اند مادرانی که دوستانشان بیشتر نقش مراقب را دارند، آسیب پذیرتر از مادرانی هستند که دوستان متتنوعی دارند. بسیاری از مادران به ما گفته اند که رابطه اجتماعی آنها طبیعتاً زمانی که سرکار یا مدرسه بر می‌گردند یا سرگرمی جدیدی برای خودشان درست می‌کنند، بیشتر می‌شود.

• **قانون چهارم: دوستی را با ورزش ترکیب کنید.** زمانی را برای پیاده روی تعیین

کنید. در کلاس بدنسازی شرکت کنید یا با دوستان ورزش کنید. همانطور که در فصل ۵ توضیح دادیم، ورزش کردن بهترین راه زدودن استرس و رسیدن به آرامش است. بنابراین در مواقعي که شرایط سختی برای شما پیش می‌آمده و نیاز به دردکش کردن دارید، ترجیحاً ابتدا ساعاتی را با دوستان به ورزشی مثل پیاده روی یا دوچرخه سواری، بپردازید. این نتیجه بهتری از باز کردن سفره دل در هنگام نشستن و نوشیدن یک قهوه و یا چای هم می‌دهد.

• **قانون پنجم: به خاطر داشته باشید که همه چیز به هم مرتبط است.** مهم

نیست که خانواده شما چگونه است. همیشه افرادی هستند که از عهده شرایط بدتر از این

هم بر می آیند و حتی خانواده های معمولی که به نظر خونسرد می آیند در موقعی با مشکلات مبارزه می کنند. مطمئناً، همدردی با یک خانم پولدار مثل جودی که زیر فشار فرزند ۱۶ ساله اش برای پرداخت پول یک ماشین نو می باشد، برای شما که مشکلاتی به رنگ دیگر دارید و مثلا برای پرداخت هزینه دارو و یا درمان فرزندتان تقلا می کنید، خیلی دشوار است. در فکر سبقت گرفتن از آنها نباشید. رکسانا توصیه می کند فقط باید درک کنید که درگیری ها و نگرانی های خانواده های معمولی با شما متفاوت است و صرفاً تلاش کنید به بهترین نحوی که می توانید از دوستانتان حمایت کنید. گاهی اوقات همانطور که گلوریا پیشنهاد می کند بهترین روش این است که لبخند بزنید و وانمود کنید در دنیای مشابه با دنیای آنها زندگی می کنید.

• قانون ششم: برای جنگیدن با احساس حسادت، از موفقیت های فرزندتان

لذت ببرید. گاهی اوقات حسادت نکردن به دوستانی که کودکانی معمولی و در حال پیشرفت دارند، دشوار است. زندگی آنها ظاهراً آسان به نظر می رسد اما شما هم علیرغم آنکه روزهایتان به سختی سپری می شود، می توانید لذت‌های زیادی را تجربه کنید. امی به خاطر دارد که نخستین بار تالیا از صرف غذا در یک رستوران احساس شادی و آرامش پیدا کرد برای ما آن روز بعد از ظهر کاملاً سرگرم کننده بود اما برای سایر خانواده ها این فقط یک شام دیگر است. از آنجایی که فرزندانمان مسافتهای موفقیت را بسیار سخت طی می کنند، "حالت ذوق و خوشحالی" که از موفقیت آنها احساس می کنیم، هم شدید است. دفعه بعد که احساس حسادت کردید به لذت‌هایی که فرزندتان برای شما به وجود می آورد فکر کنید.

• قانون هفتم: فعالانه در جستجوی مراکز حمایت کننده روحی باشید . از

مکانهایی که راحت هستید شروع کنید : مراکز عمومی ، مکانهای عبادت، انجمنها ، گروه های سازمان یافته برای یک بازی یا گروه های حمایت کننده. میرا که مادر یک کودک مبتلا به سندروم داون است، تبدیل به مادری خانه نشین شده بود. سرانجام او تکانی به خود داد و اولین زمستان واقعی را در همان سال تجربه کرد. او منزوی شده بود و احساس افسردگی می کرد تا اینکه به یک گروه انجمن کتاب مقدس ملحق شد. او می گوید:"با گذشت ایام توانستم با مادران دیگر ارتباط برقرار نموده و به عنوان یک مادر خانه دار نقش خودم را ستایش کنم. در هر شرایطی این احساس را دارم که خودم و پسرم از طرف گروه مورد استقبال و پذیرش قرار می گیریم. دیگران در نیمه های بازی یا در طی انجام کارهای داوطلبانه دوستانی پیدا کرده و گروه را حمایت می کردند."

• قانون هشتم: دیگران را به خانه دعوت کنید.

وقتی احساس افسردگی می کنید آخرین چیزی که تمایل دارید حضور دیگران در کنارتان است ولی مهمانی شام را فراموش نکنید در عوض تعداد کمی از دوستانتان را به صرف دسر دعوت نمایید. تا زمانی که منزلتان کاملاً تمیز شود صبر کنید، فقط آشپزخانه اتان را تمیز کرده، خودتان را مرتب کنید و یک کیک بخرید. اگر قرار است دوستان شما با فرزندانشان بیایند یک کارگر یا پرستار بچه کرایه کنید تا بزرگترها بتوانند استراحت کنند.

• قانون نهم: ارتباط برقرار کنید.

یک کودک با نیازهای خاص می تواند یک ارتباط دوستانه را تجربه کند گاهی ممکن است احساس کنید دوستان می خواهد شما را طرد کند، در حالیکه او فقط می خواهد به شما فرصت بدهد. ممکن است او فکر کند شما از دستش ناراحت هستید در حالیکه در واقع شما فقط خسته اید و از پشت تلفن ناراحت به نظر می رسید یا شاید او احساس گناه بکند زیرا قصد داشته به شما کمک کند ولی نمی دانسته که چگونه این کار را انجام دهد تا زمانیکه موضوع را موشکافی نکنید نمی توانید به حقیقت دست یابید. چنانچه علیرغم صحبت بی پرده با دوستان، رابطه شما رو به سرد شدن است شاید آنقدر ارتباطتان استوار نیست که بخواهید آن را ادامه دهید. در این صورت بهتر است حرکت کنید و فعالانه دوستی های دیگری را گسترش دهید.

شبکه های پشتیبانی (دوستان حامی)

تسا که کودک نوپایش دچار یک اختلال نادر مادرزادی است، می گوید: اعضای گروه پشتیبانی به من کمک کردند تا بفهمم تنها من نیستم که در گیر این مشکلات شده ام و یا احساساتی این چنین پیدا کرده ام. آنها به من کمک کردند در مورد وضعیت دخترم اطلاعاتی بدست آورم. با حمایت آنها، احساس کردم می توانم مادر بهتری باشم و از فرزندم دفاع کنم. یکی از رایج ترین روشها برای پیدا کردن دوستان جدید گروه های پشتیبانی می باشند که با والدین کودکان دارای نیازهای خاص در ارتباط هستند ولی مزایای این گروه ها بالاتر از برقراری یک ارتباط می باشد. انتاریو با انجام یک مطالعه اجرایی توسط دانشگاه مک مستر در هامیلتون نشان داد که عضویت در یک گروه پشتیبانی متشكل از والدین، احساس اقتدار و تعلق افراد را تقویت می کند.

گروه های پشتیبانی گاهی اوقات برای والدین دارای بچه های کوچک تر یا بچه هایی که بیماریشان به تازگی تشخیص داده شده است مفیدتر می باشد. در تحقیقات ما، برخی از والدین که بچه های بزرگتری داشتند، گفتند هم اکنون کمتر به گروه های پشتیبانی متکی

هستند زیرا قبل اطلاعاتی که احتیاج داشتند را بدست آورده‌اند. مادرانی که فرزندان بزرگتری دارند احتمالاً بیشتر در گروه‌هایی با تمرکز حمایتی یا عملی شرکت می‌کنند.

۵ برای یافتن گروههای حمایتی محلی:

- با سرویس خدمات اجتماعی و مراکز معلولین، بیمارستان منطقه، کتابخانه، مراکز داوطلبین یا مرکز اطلاعات در ارتباط باشید.
- در کتابچه راهنمای تلفن‌تان قسمت معلولین را جستجو کنید. همچنین بخش مربوط به مراکز خدمات دولتی یا اجتماعی را ببینید.
- با مراکز انتشار اطلاعات ملی در مورد کودکان معلول تماس بگیرید و صفحه منابع استانی شامل فهرست اطلاعات، تماس با سازمان‌ها و مراکز معلولین منطقه ا atan را تقاضا کنید.
- وب سایت‌های ملی، استانی و محلی مربوط به ناتوانی فرزندتان را بررسی کنید. اغلب این وب سایت‌ها فهرستی از گروه‌های پشتیبانی محلی دارند.
- شبکه ارتباطی خودتان را ایجاد کنید. اگر گروه مناسبی پیدا نکردید، از پزشکان، درمانگران و معلمین فرزندتان و نیز راهنمایان برنامه‌های اجتماعی، اسمای سایر والدین را تقاضا کنید. در صورتیکه به دلیل محرومانه بودن مدارک، نتوانند اسمای آنها را به شما بدهند، از آنها بخواهید از طریق پست الکترونیکی از آنها تقاضا کنند که با شما تماس بگیرند. اگر فرزندتان در مرکزی درمان شده یا در مدرسه کودکان استثنایی تحصیل می‌کند می‌توانید با والدین دیگری که آنجا هستند در تماس باشید. بسیاری از خانم‌ها با کمک والدین دیگر توانسته‌اند گروههای حمایتی موفقی تشکیل دهند.

یافتن شبکه‌های پشتیبانی اینترنتی

اگر در جایی یا عضوی از یک گروه پشتیبانی هستید، از اینترنت می‌توانید استفاده کنید. این محیط مجازی می‌تواند مکانی برای حمایت رسانی متقابل والدین باشد. در صورت امکان می‌توان این محیط مجازی را به دنیای خارج از اینترنت هم گسترش داد و در کنار آن هم ارتباط حضوری با والدین هم درد برقرار نمود. در صورتی که فرزندتان یک بیماری نادر دارد یا اینکه به دلیل برنامه‌ها و مشکلات مراقبت از او نمی‌توانید در جلسات شرکت کنید، گروههای پشتیبانی وابسته به اینترنت که ایمیل دارند، راه ارتباطی خوبی برای شما از داخل منزل با دنیای خارج محسوب می‌شوند. شما می‌توانید به آسودگی وارد سیستم شوید به علاوه این کار نسبت به انتقال مستقیم احساساتتان به دیگران، هراس کمتری ایجاد می‌کند.

هیدر برای اولین بار با والدین و سایر کودکان مبتلا به سندروم آسپرگر هزاران مایل آن طرف تر توسط پست الکترونیکی ارتباط برقرار کرد: ”من فقط در طول چند هفته ارتباط با پست الکترونیکی بیشتر از شش ماهی که از تشخیص بیماری فرزندم می گذرد اطلاعات کسب کردم. دانستن این موضوع که خانواده های دیگری نیز در سطح جهان هستند که مشکل مشابه من دارند به من آرامش می داد. امروزه من در گروه اوتیسم محلی برای دریافت اطلاعات عضو شده ام نه برای جستجوی حمایت . همانند سایر افراد ، با بزرگتر شدن دخترم نیازهای من تغییر می یافتد . دیگر به حمایت عاطفی نیاز ندارم ولی همچنان برای بدست آوردن اطلاعات در مورد کارگاه ها ، کتاب ها ، وب سایتها و ... که می تواند باعث شناخت بهتر من از دخترم شود به اعضای گروه متکی هستم.“

اگر خودتان کامپیوتر و اینترنت ندارید ، می توانید به کافی نت ها یا کتابخانه عمومی محلтан مراجعه کنید تا در صورت مجهز بودن به اینترنت از آن استفاده کنید. برخی سازمانهای معلومین از قبیل جامعه های سندروم داون ، **ARC** ایالت متحده و انجمن پشتیبانی فلچ مغزی وب سایتهاي با مباحث گرداوري شده روی شبکه دارند. **Yahoo** **America online** و **Google MSN** بی شماری دارند که شما می توانید به آنها بپیوندید و در مورد نگرانی ها ، ناکامی ها و موفقیتهای خود به آنها اطلاعات بدھید یا اینکه در یک زمان مشخص با سایر اعضاء چت کنید. اگر سایت مناسبی نیافتدید به آسانی می توانید گروه خودتان را در یکی از سایتهاي فوق ایجاد کنید. همچنانی وب سایتها و گروه های مذاکره که متشکل از مجلات خانوادگی ، سازمانهای معلومین و خانواده های کودکان دارای نیازهای خاص می باشند را بررسی کنید.

اگر امکان استفاده از سایتهاي غير فارسي را نداريد به سایت فرشتگان خاص **www.special-people.com** و سایتهاي معرفی شده در آن مراجعه کنید.

بنابراین اگر احساس تنهايی می کنید ، سعی نمایید چه از طریق اینترنت و چه از طریق گروه های پشتیبانی یا خارج از انجمن با دیگران ارتباط برقرار کنید و حصار تنهايی خود را فرو ریزید.

بیان تجربیات

” به دوستان و خانواده ها آموزش دهید و از هر پیشنهاد کمکی بهره بگیرید. به دوستانتان کارهای کوچکی یاد بدھید که برای فرزندتان انجام دهند. تا زمانی که آنها با فرزندتان احساس راحتی کنند

صبر کنید، در زندگی فرزندتان در اجتماع دخیل باشید و در هر فعالیت ممکن آنها را شرکت دهید!^۷

ایولین، مادر یک جوان ۲۵ ساله مبتلا به سندروم پرادرویلی^۸ " من از ۱۵ سال پیش یعنی زمانی که گروه سندروم داون شروع به کار کرد عضو آن گروه بوده ام ما یک تیم بودیم و روابط دوستانه ای با یکدیگر داشتیم که از حد معمول گذشته بود. همسرانمان نیز روابط دوستانه ای با یکدیگر برقرار کرده بودند".

درا، مادر یک کودک مبتلا به سندروم داون " من یک شبکه غیر رسمی از مادرانی که در شرایط مشابه من هستند، درست کرده ام و ما گاهی با یکدیگر چت می کنیم . من معتقدم اینکه ما احساس تنها یی ، انزوا ، محرومیت اجتماعی و متفاوت بودن نداشته باشیم بخش مهمی از زندگی مان است".

مایا، مادر سه کودک مبتلا به ناتوانی های ذهنی و یادگیری " دوستان من که بچه های عادی دارند هیچ گاه مشکلات مرا درک نمی کنند ولی با این حال آنها دوستان من هستند. گاهی اوقات خوب است در مورد مشکلات بچه های عادی صحبت کنیم یا اینکه اصلاً درباره ی بچه ها حرف نزنیم".

کارین، مادر یک کودک مبتلا به اختلال دو قطبی^۹ و وسوس فکری عملی

^۷ Prader Willi Syndrome

^۸ Bipolar Disorder

"وقتی خسته هستم اغلب تمايل به مصرف قهوه و شکلات دارم. اما زمانی که چيز شيريني می خورم، خستگيم بيشتر می شود. دلم می خواهد به طور متناسبی غذا بخورم ، اما وقتی که خيلي تحت فشار هستم وقت یا انرژي برای خوردن صحيح نخواهم داشت".
بريانا ، مادر يك نوجوان مبتلا به اوتيسیسم

فصل چهارم:

در طول روز وิตامینهای روزانه خود را تامین کن

در زمان استرس، مقاومت در برابر مصرف غذاهای غیر بهداشتی سخت است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۰۱ در دانشگاه آلاباما انجام شد، ۹۰ درصد زنهای شرکت کننده در این بررسی اظهار داشتند که علاقمند به مصرف کربوهیدراتها (هیدراتهای کربن یا مواد قندی) هستند. بیشتر تمايل به مصرف شکلات دارند. دو سوم زنهای می گفتند که قبل از مصرف ، دچار استرس ، اضطراب و خستگی می شوند ، اما بلافضله بعد از مصرف اين خوراکی ها آرامش می یافتند. اين احساس رضایت ممکن است مربوط به آزاد شدن اندورفین^۹ باشد که هورمون «احساس خوشحالی و سرخوشی » ناميده می شود.

اين رضایت امكان دارد کوتاه مدت باشد، مصرف بيش از حد غذاهای چرب ، شيرين یا شور می تواند به افزایش وزن و بيماري هاي مرتبط با آن مثل ديابت و بيماري قلبی منجر شود و بسياری از مادران می گفتند در رابطه با کنترل وزن مشکل دارند (موضوعی که باید با مراقبین در میان گذاشته شود)

محققین می گويند که خود مراقبین، بیشتر در معرض خطر افزایش وزن قرار دارند ، مطالعه ای که در سال ۱۹۹۶ توسط دانشگاه پزشكی پیتزبورگ و دانشگاه واشنگتن انجام شد ، نشان داد که مراقبین مسن تر بيمaran مبتلا به آلزایمر (به ویژه مراقبین خانم) ۱۵ تا ۱۸ ماه بعد از شروع مراقبت نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض افزایش وزن قرار داشتند. اما امكان دارد استرس بگونه ديگري روی شما تأثير بگذارد. به جای پرخوری ممکن است اشتهاي خود را از دست بدھيد و غذا خوردن به اندازه کافی برایتان دشوار باشد. در مطالعه ای که در انتیتوی سرطان شناسی دانشگاه پیتزبورگ و دانشکده پزشكی براؤن انجام شد ، والدين بچه هایی که ابتلا آنها به سرطان تازه تشخيص داده شده بود، ظرف ۳ ماه کالری کمتری در مقایسه با والدين بچه های سالم مصرف کرده بودند. نتيجه هم ظالمانه بود

^۹ Endorphin

چون افزایش وزن آنها بیش از حد بوده است. احتمالاً به خاطر اینکه درگیر استرس بوده اند و وقت بیشتری را در بیمارستان بوده و حوصله یا وقتی برای ورزش صرف نمی کردند.

چنین مطالعاتی نشان می دهد که چگونه استرس زیاد و تغییر در عادات غذایی ، با یکدیگر ارتباط دارند. جای تعجب نیست معیار تشخیص برای افسردگی بالینی شامل تغییر در اشتها و افزایش یا کاهش وزن می باشند، محققین می گویند که هورمون استرس اولیه (کورتیزول) رابطه ای متقابل با مواد شیمیایی موجود در مغز دارد که بر اشتها مؤثرند.

اگر نگران افزایش (یا کاهش) وزنتان هستید ، می توانید با مختصراً تغییر اساسی و آسان تغییر در رژیم غذایی و ورزش ، سلامت خود را بهبود بخشد. اگر نمی توانید خلق خودتان را کنترل کنید در فصل بعد به شما خواهیم گفت که چگونه ورزش می تواند ، بهداشت روان شما را بهبود بخشد. اما، آیا رژیم غذایی هم می تواند چنین تأثیری را بر جای گذارد؟ برخی این گونه فکر می کنند . در مقایسه با ورزش ، تحقیق در رابطه با غذا و بهداشت روانی ، دوران ابتدایی خود را می گذراند اما چنانچه احساس می کنید که همواره ضعف دارید باید رژیم غذای خود را تعدیل کنید.

بدن شما ممکن است چه چیزی به شما بگوید.

برخی از محققین معتقدند که تغییرات خلق ممکن است نخستین علامت اختلالات خفیف در تغذیه باشد. اگر به طور مکرر احساس افسردگی و تحریک پذیری دارید به چند توصیه تغذیه ای زیر که متکی بر مطالعات علمی هستند، عمل کنید:

صرف امگا - ۳ را افزایش دهید.

برخی مطالعات نشان می دهد که غذاهای حاوی اسید چرب ضروری از قبیل ماهیچه روغن دار مثل سالمون ، تن ماهی و سارдин ها ممکن است از شما در برابر افسردگی محافظت کنند. محققین از ماهی به عنوان «داروی ضد افسردگی بدست آمده از دریا » یاد می کنند. این جمله از لیز پیرسون که یک متخصص رژیم غذایی و مؤلف کتاب «بهترین طرح تغذیه ای سلامت » است نقل شده است. پیرسون می گوید که لاقل هفته ای یکی دو بار باید ماهی مصرف شود. سایر منابع امگا - ۳ شامل تخم مرغهای غنی شده ، فندق ، سبزیجات برگ دار ، کانولا و دانه های سویا هستند. با وجودی که تحقیقات پیرامون امگا - ۳ در رابطه آن با افسردگی ادامه دارد ، منافع آن برای سلامت قلب اثبات شده است. در افراد

مبلا به اختلال خود اینمی امگا-۳ ممکن است التهاب را کاهش دهد . (اختلالاتی مثل آرتربیت روماتوئید^{۱۰} ، بیماری کرون^{۱۱} و MS^{۱۲}).

آیا باید نگران جیوه‌ی موجود در ماهی بود؟ مطابق نظر انجمن قلب آمریکا (AHA) که در سال ۲۰۰۴ مطرح شد برای اغلب افراد منافع حاصل از مصرف ماهی به صورت حداقل دوبار در هفته از خطر ناشی از جیوه موجود در آن بیشتر است. این انجمن به بچه‌ها وزن‌های حامله یا کسانی که قصد باردار شدن دارند و پرستاران توصیه می‌کند که از مصرف ماهی‌های دارای سطوح جیوه بالاتر مثل کوسه اجتناب کنند. شما همین طور می‌توانید کپسول‌هایی مثل EPA و DHA را بخرید که حاوی امگا-۳ هستند. قبل از مصرف چنین کپسول‌هایی توسط خودتان یا بچه‌ها با پزشک خود مشورت کنید زیرا مصرف زیاد امگا-۳ می‌تواند ناراحتی معده و در برخی افراد خونریزی شدید گوارشی ایجاد کند.

برخی از والدین کودکان مبتلا به ADHD ناتوانی یادگیری و اوتیسم ، کپسولهای روغن ماهی را به فرزندانشان می‌دهند. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد که در این گروه‌ها ، اسید چرب امگا-۳ کمتری گزارش شده است. مطالعات رسمی ثابت نکرده است که مکملهای غذایی علایم بیماری را کاهش می‌دهند، گرچه برخی از والدین اثرات مثبت آنها را گزارش کرده‌اند . تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.

روزانه ویتامین مصرف کنید.

هر روز یک عدد مولتی ویتامین با کیفیت خوب مصرف کنید. . اکثر رژیم‌های غذایی در ایران و کشورهای پیرامونی آن، حداقل نیازها به بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی را برآورده نمی‌سازند. تاکنون متخصصین وقت زیادی را برای مطالعه پیرامون تأثیر کمبود ویتامین‌ها بر خلقيات و رفتار اختصاص نداده‌اند (در مقایسه با مطالعات دارويی ، پشتونه تحقيقاتی زيادی برای مطالعه روی ویتامين‌ها در دسترس نمی‌باشد). اما اطلاعات محدود در اين زمينه نشان می‌دهد که مصرف ویتامين‌ها علاوه بر حفظ سلامت جسمی در بسیاری موارد ديگر برای ما حياتي هستند.

• کمبود مصرف اسید فولیک ، ویتامین B6 و B12 ، سلنیوم ، تیامین B1 و ویتامین D با بد خلقي و اضطراب در ارتباط است.

^{۱۰} بیماری التهاب مفاصل که منجر به تغییر شکل و عملکرد مفاصل اندامها می‌شود.

^{۱۱} نوعی بیماری کوارشی که منجر به التهاب شدید روده و تغییر در احابت مزاج می‌شود.

^{۱۲} بیماری پیشرونده سیستم عصبی که علائمی از قبیل اختلال تعادل و مشکلات بینایی ایجاد می‌کند.

• در سال ۱۹۹۷ در دانشگاه ولز، مطالعه ای بر روی ۱۵۰ زن که از حیث تیامین (ویتامین **B1**) در سطح "عادی) قرار داشتند و روزانه ۵۰ میلی گرم تیامین مصرف می کردند، انجام شد. این تحقیق نشان داد که این افراد در مقایسه با کسانی که شبه دارو مصرف می کردند، آرامتر، با استرس کمتر و برخوردار از انرژی بیشتری بودند.

• در مطالعه ای که در سال ۱۹۹۸ در استرالیا برای بررسی ویتامین **D** انجام شد، افرادی که طی ۳ ماه زمستان حداقل ۴۰۰ واحد ویتامین **D3** به مدت بیش از ۵ روز مصرف کرده بودند، در مقایسه با کسانی که شبه دارو مصرف کرده بودند حال عمومی بهتری داشتند. ویتامین **D** در بدن ما از طریق مواجهه با نور خورشید تولید می شود و وجود آن برای جذب کلسیم ضروری است. اگر در مناطق شمالی و ابری زندگی می کنید لازم است که ویتامین **D** را از غذاهای غنی شده (مثل شیر یا مارگارین) یا از مکمل ها دریافت کنید، زیرا در این مناطق منابع طبیعی ویتامین **D** کافی نیستند.

بالاخره اگر زیاد مریض می شوید ممکن است دچار کمبود یک یا چند ویتامین یا ماده معدنی باشید که برای سلامت سیستم ایمنی بدنتان لازم است. به جای اینکه سعی کنید بفهمید که دچار کمبود کدام ویتامین یا ماده معدنی هستید روزانه یک عدد مولتی ویتامین بخورید. همه مولتی ویتامین ها مشابه نیستند. در این مورد با پزشک ، دارو ساز یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید تا یکی از آنها را به شما توصیه کند.

به میزان آهن موجود در بدن خود توجه کنید.

بسیاری از زنهای آهن کافی دریافت نمی کنند. اگر احساس تنبلی می کنید ، مشکل تمرکز دارید یا همیشه خسته هستید، امکان دارد آهن بدنتان کم باشد ، به پزشک مراجعه نمایید تا آهن بدن شما را چک کرده و در صورت لزوم مکمل آن را تجویز کند . غذاهای حاوی آهن شامل انواع گوشت ، تخم مرغ ، آجیل های خشک ، حبوبات ، سبزیجات برگ دار سبز رنگ مثل اسفناج و کلم بروکلی ، میوه های خشک، بادام زمینی و کلیه غلات می باشد. مصرف غذاهای حاوی ویتامین **C** در همان وعده به جذب آهن از منابع گیاهی کمک می کند.

بی خیال رژیم غذایی!

داشتن رژیم غذایی ممکن است در زمانهای بحرانی به خوردن غذای بیش از حد منجر شود. تحقیق نشان می‌دهد که افرادی که رژیم غذایی دارند، موقع استرس تمایل به صرف غذای بیشتری دارند، در حالیکه سایر افراد در این موقع به اندازه قبل یا حتی کمتر غذا می‌خورند. از سوی دیگر افراد رژیمی، احتمالاً در هنگام برخورد با سایر تحریکات هیجانی نیز مقدار بیشتری غذا مصرف می‌کنند.

معهداً، اگر افزایش وزن دارید، شاید لازم باشد آخرین رژیم غذایی ارائه شده را رعایت کنید. کورین که پرسش زاک مبتلا به اختلال وسوس اجباری و افسردگی دوقطبی می‌باشد، تجربه خود را این گونه شرح می‌دهد: تصمیم گرفتم که ۲۰ پوند از وزن خود را کم کنم، لذا برای ۴ ماه کربوهیدراتها (مواد قندی) را از رژیم غذایی حذف کردم و فقط مقدار مختصراً کرفس و پنیر می‌خوردم. وزنم کم شد و مجدداً غذای عادی خود را شروع کردم ولی دوباره ۵ پوند به وزنم اضافه شد! اکنون او نگران است که آیا دوباره اضافه وزن خواهد داشت یا نه. این یک مشکل شایع است که افرادی که رژیم می‌گیرند هنگام بازگشت به خوردن معمولیشان با آن روبرو می‌شوند.

اگر لازم است وزنتان را کاهش دهید «رژیم گرفتن» را فراموش کنید. در عوض به مصرف غذاهای سالم و افزایش زمان ورزش فکر کنید. این طرح را همیشه می‌توانید اجرا کنید. هدف خود را روی لاغر شدن متمرکز نکنید. در عوض بر تناسب اندام، قوی و سالم بودن تمرکز کنید. برای راهنمایی در مورد انتخاب غذاهای مناسبی که انرژی شما را تأمین می‌کند، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. به قسمت «ده روش برای از دست دادن وزن و داشتن اندامی مناسب مراجعه کنید.

نگذارید و یار بر شما غلبه کند.

وقتی دچار استرس می‌شوید بسته حاوی بستنی شکلاتی موجود در فریزر شما را وسوسه می‌کند. پیرسون که یک کارشناس رژیم غذایی و نویسنده چندین کتاب در زمینه تغذیه است می‌گوید: «غذاهای اشتها آور اغلب هورمونی هستند» شما باید صورت مسئله را حذف کنید یا آن را به حداقل برسانید. او می‌گوید اگر انتخاب شما چیپس یا شکلات باشد تا زمانی که این خوراکی‌ها در قفسه شما وجود دارد، احتمال انتخاب سبب توسط شما بسیار اندک است. به عنوان راه چاره، او پیشنهاد می‌کند که شما به مرور و با توجه به وعده‌های غذایی، خوراکی‌های تفننی را بخرید.

اگر انتخاب شما شکلات است، باید به عواقب آن بیاندیشید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که شکلات بیش از آنکه موقتاً احساس خوبی به شما بدهد، کارهای دیگری نیز در بدن انجام می‌دهد. شکلات‌ها حاوی ماده‌ای به نام فلاؤنوئید^{۱۲} هستند که ترکیباتی علیه بیماری‌هاست. در شکلات‌های تیره رنگ مقدار این ماده سه برابر شکلات‌های شیری رنگ است. در جریان تولید شکلات، گاهی فلاؤنوئید از بین می‌رود، لذا هنگام خرید شکلات، شکلات‌های تیره را انتخاب کرده و برچسب آنها را از نظر مقدار بالای کاکائو یا فلاؤنوئید بررسی کنید. (در فروشگاه‌های مخصوص بهداشتی راحت‌تر از سوپر مارکت‌های بزرگ آنها را خواهید یافت.)

پیرسون توصیه می‌کند که روزانه فقط یک وعده شکلات که مساوی با ۲ یا ۳ عدد شکلات است مصرف کنید. اگر تمایل زیادی به مصرف خوراکی‌ها داشتید، کمی ورزش کنید. اگر تمایل به خوردن شکلات دارید سراغ یک خوراکی بروید که خوش طعم، حاوی کمی شکلات و مغذی باشد. مثلًاً یک فنجان شیر کم چربی همراه با شکلات مصرف کنید. اگر فرصت دارید کلوچه‌ای بپزید که کم چرب و حاوی میوه، فیبر و قطعات کوچک شکلات با شیرینی کم باشد. خودتان آنها را بسته بندی کرده و داخل فریزر بگذارید. وقتی می‌داشتید یکی از آنها را درون ماکروفر گرم کرده و مصرف کنید.

ده روش برای کم کردن چربی اضافه جهت داشتن اندامی مناسب

- ۱- حداقل هفته‌ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- ۲- هر سه ساعت یکبار، غذا به میزان کم و متعادل مصرف کنید.
- ۳- آب فراوان مصرف کنید. آب اشتها را محدود کرده و برای متابولیسم چربی ضروری است.
- ۴- هیچ وعده غذایی به ویژه صبحانه را حذف نکنید.
- ۵- یک برنامه غذایی منظم داشته باشید تا بدانید جه می‌خورید. ممکن است از برخی عادتهای غذائیتان مثل مصرف چربی زیاد، شکر زیاد و ... در تعجب باشید. بنابراین سعی کنید نحوه غذاخوردنتان را اصلاح کنید، مثلًاً مصرف میوه و سبزی را زیاد کنید و آنچه را که می‌خورید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید از مصرف کلیه گروههای مواد غذایی و مصرف مقدار مناسب غذا اطمینان پیدا کنید.

^{۱۲} flavonoid

- ۶- به راهنمای مصرف کالری برای سایزتان مراجعه کنید. برای تخمین کلی میزان کالری مورد نیاز روزانه ، وزن بدن خود را به پوند در صورتیکه فعال هستید در عدد ۱۵ و در غیر این صورت در ۱۲ ضرب کنید. اگر وزن شما بیش از حد نرمال است یا اینکه چاق هستید وزن ایده آل خود را در صورت فعال بودن در ۱۵ و در غیر این صورت در ۱۳ ضرب کنید تا میزان کالری مورد نیاز برای بدن شما بدست آید و به تدریج بتوانید به وزن ایده آلتان برسید.
- ۷- سعی نکنید که به سرعت وزن خود را کم کنید . هر چه آهسته تر این کار را انجام دهید ، بهتر است.
- ۸- برچسب روی غذاها را در مورد میزان کالری موجود در آن بخوانید.(در مورد غذاهای رستورانی نمی توانید این کار را انجام دهید.)
- ۹- وقتی به یکی از اهداف خود می رسید ، به خودتان یک پاداش غیر غذایی بدهید.
- ۱۰- مثبت باشید. شما می توانید مثبت باشید و اینگونه بمانید.

اگر تمایل به مصرف غذاهای شور دارید، ذرت ، آجیل کم نمک و چیپس یا جایگزین های سالم تر مثل سبز زمینی سرخ شده و کم نمک را امتحان کنید. اگر مرتبًا با تمایلات غذاییتان درگیر هستید، برای موقع استرس یک سبد سرگرم کننده تهیه کنید سبد را از انواع چای خوش طعم ، یک مجله جدید ، انواع کرم دست و صورت و یک شمع پر کنید. گاهی اشیاء درون سبد را بردارید و با آنها خودتان را سرگرم کنید. هر وقت می توانید با یک دوش گرم انرژی بگیرید و هنگام رفتن به بستر ، یک کتاب خوب بخوانید.

چربی ، مواد قندی و پروتئین را به طور متعادل مصرف کنید.

اگر اغلب اوقات پس از مصرف ناهار احساس خواب آلودگی دارید ممکن است در مصرف چربی یا کربوهیدرات (مواد قندی) افراط کرده باشید. یک مطالعه در سال ۱۹۹۴ که توسط انستیتوی تحقیقات غذایی در انگلستان انجام شد نشان داد که غذای پر چرب یا سرشار از کربوهیدرات مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که رژیم متعادل تری داشتند، احساس خواب آلودگی ، گیجی و عدم اطمینان بیشتری داشتند و زمان عکس العمل آنها طولانی تر بود. (مقدار پروتئین در هر گروه یکسان بود)

به نغمه های بدنستان گوش فرا دهید.

با وجود زندگی های پر مشغله ، ما ممکن است علائم ارسالی توسط بدن خود در مورد سلامتی و عادات غذایی را دریافت نکنیم. برای مثال هیدر همیشه هنگام غروب با وجود اینکه تنقلاتی مثل چیپس ، ذرت و آجیل مصرف می کرد احساس گرسنگی و نا آرامی داشت. وقتی شام می خورد، دوباره آرام می شد. آزمایشات پزشکی احتمال وجود دیابت را رد کرد. با این تصور که غذای نامتعادل سبب ایجاد این مشکل شده است. او شروع به افزودن پروتئین به غذای شب خود کرد این کار مؤثر واقع شد. غذای سرشار از پروتئین سبب می شد که او تا زمان شام مقاومت کند و مهم تر از آن روحیه او هم بهتر شد، به طوری که اکنون او هنگام غروب شاد و پر نشاط است.

به کار گرفتن توصیه های کارشناسانه:

اگر زیاد مریض می شوید ، خلق و خوی ناپایدار دارید یا احساس خستگی می کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که بیماری مهمی ندارید. برای دریافت توصیه های غذایی کارشناسانه به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.

متخصصین تغذیه یا متخصصین رژیمهای غذایی، غذا خوردن را با سلامتی مرتبط می دانند. یک متخصص تغذیه ، حداقل دارای مدرک کارشناسی در زمینه علوم غذایی است. به علاوه او تجارت عملی در بیمارستان یا اجتماع دارد. اگر مشکلات بهداشتی خاص همانند دیابت ، فشار خون بالا یا افزایش وزن دارید، یک متخصص غذایی می تواند به شما کمک کند تا رژیم غذایی تان را اصلاح کنید. او میتواند به سوالات شما در مورد نحوه مصرف غذا پاسخ دهد و به شما کمک کند تا برای سلامت خود و خانواده اتان برنامه ریزی کنید. در برخی کشورها رسم شده است که افراد را بدون گذراندن دوره آموزش رسمی ، متخصص علوم غذایی یا مشاور تغذیه معرفی نمایند. برای پیدا کردن کارشناس رسمی در منطقه اتان یا اتحادیه متخصصین تغذیه تماس بگیرید.

натропатها^{۱۴} به آن دسته از پزشکان گفته می شود که در زمینه طب طبیعی آموزش دیده اند. دوره آموزش علوم پایه آنها مشابه با سایر پزشکان است اما در این رشته تأکید بیشتری روی پیشگیری از بیماری و بهینه سازی رفاه عمومی وجود دارد در حالیکه در دانشکده های طب سنتی بیشتر روی درمان بیماری تمرکز می شود. ناترопاتها از شیوه های درمان طبیعی مثل رژیم غذایی و تغییر در سبک زندگی ، استفاده از مکمل ها و

^{۱۴} Natrupath

هومئوپاتی^{۱۵} به جای دارو و تیغ جراحی استفاده می کنند تا قدرت ترمیم ذاتی بدن را تحریک کنند.

طب ناتروپاتی نقش مهمی در سلامت هیدر ایفا کرده است. او می گوید اغلب اوقات به برونشیت و سرماخوردگی های مکرر مبتلا می شدم . چند سال بعد از تولد دومین فرزندم علیرغم استفاده از راهنمای تغذیه ای ، مصرف مولتی ویتامین و ورزش منظم ، میگرن من پیشرفت کرد و تحت نظر پزشکان ناتروپات رژیم غذائیم را تغییر دادم و شروع به استفاده از مکمل ها و ویتامین های طبیعی کردم. پس از آن میگرن من بهتر شد و اکنون به ندرت دچار سرماخوردگی می شوم. در ایران هم این رشتہ به مرور در حال گسترش است. یکی از دوستان تعریف می کرد که فرزندش در زمان درس خواندن برای امتحانات آخر سال نظری، دچار سیر قهقهای ذهنی و روان پریشی شده بود. روشهای متداول پزشکی روی او انجام شد و موثر واقع نگردید. به توصیه پزشکان، از سوی یکی از متخصصین ناتروپات تحت درمان قرار گرفت و با جبران مکملهای ویتامینی در یک دوره کوتاه درمانی ، توان خود را باز یافت.

احتیاط کنید. روشهای طبیعی درمانی لزوماً به معنی مضر نبودن آنها نیست. قبل از اجرای هر معالجه طبیعی با پزشک خود مشورت کنید. زیرا این مواد می توانند با داروهایی که مصرف می کنید تداخل داشته باشند، هر گونه ادعای مربوط به سلامت را به دقت بررسی کنید . به یک منبع اطلاعاتی اکتفا نکنید. (مثلًا تولید کننده دارو یا فروشنده مواد غذایی) اطلاعات لازم را از اینترنت یا مجلات بهداشتی بگیرید. از پزشک یا داروسازтан اطلاعاتی در مورد این مواد بخواهید . امروزه بسیاری از مواد غذایی با خاصیت درمانی در قفسه های داروخانه ها دریافت می شود.

۷ راه فوق العاده مؤثر برای بهبود رژیم غذایی :

شاید آمادگی نداشته باشد که یک رژیم غذایی سفت و سخت را رعایت کنید حتی اگر نمی خواهید تغییری در برنامه غذائیتان ایجاد کنید با پیروی از راه کارهای هفتگانه ذیل سلامتی خود را بهبود بخشید.

۱- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید. (روزانه ۵ تا ۷ نوبت)

^{۱۵} Homeopathy

مطالعات نشان می دهد که یک رژیم غنی از میوه و سبزیجات می تواند احتمال ابتلا به سرطان ، بیماری قلبی ، فشار خون بالا ، دیابت و حتی سرماخوردگی عادی را کاهش دهد. اگر فقط می توانید یک تغییر در رژیم غذائیتان ایجاد کنید ، این مورد را انتخاب کنید! از سبزیجات و میوه هایی استفاده کنید که به رنگ سبز تیره ، نارنجی و یا زرد باشند. چنین میوه هایی قدرت بیشتری برای مبارزه با بیماریها دارند. این میوه ها را همیشه در فریزرتان به صورت منجمد داشته باشید البته میوه های خشک جای خود را دارند. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۵ در دانشگاه اسکرانتون توصیه می کند که از میوه های خشک بیشتر استفاده شود (در حال حاضر این مواد تنها یک درصد رژیم غذایی ما را شامل می شوند) چرا که آنتی اکسیدان های فنل در آنها زیاد است (عقیده بر این است که این مواد ، با بیماری ها مقابله می کنند) سایر مواد غذایی به ویژه فیبرها ، انجیر ، کشمش و خرما بهتر از بقیه هستند.

-۲- از انواع غلات استفاده کنید. غلات سبب پیشگیری از بیماری قلبی ، دیابت ، سرطان روده ، و حتی اضافه وزن در دراز مدت می شوند. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۴ در دانشکده پزشکی هاوارد انجام شد نشان داد کسانی که غلات بیشتری مصرف کرده اند در پایان ۸ سال اضافه وزن کمتری داشتند. نانهای تهیه شده از غلات ، برنج قهوه ای ، باقلاء و سبزیجات و میوه های تازه را خریداری کنید. همه این ها را می توان در فروشگاههای زنجیره ای پیدا کرد . برچسب مربوط به مواد تشکیل دهنده هر کدام را با دقت بخوانید . آرد گندم یا آرد غنی شده گندم معمولاً ترکیبی از مواد ارزشمند ، ویتامین ها ، ترکیبات گیاهی و فیبر می باشند. در فرآورده های ترکیبی از چند نمونه غلات ، معمولاً آرد سفید بهترین جزء تشکیل دهنده است. بنابراین مصرف نان گندم کامل ، بهترین انتخاب خواهد بود.

-۳- روغنها مصرفی خود را به دقت انتخاب کنید. روغن کانولا و زیتون خریداری کنید چرا که هر دوی این روغنها حاوی مقادیر بالایی از اسیدهای چرب امگا -۳ و روغن اشباع است که در کاهش بیماری مؤثر هستند. مصرف روغن های گرمسیری (همچون نارگیل ، نخل و هسته نخل) را محدود کنید چرا که این روغنها غنی از چربیهای اشباع شده هستند که خطر بیماری قلبی را افزایش می دهند. کره غیر هیدروژنه ، سس سالاد و مایونز غیر هیدروژنه انتخاب کنید. فرآیند هیدروژنه کردن منجر به تولید چربی های ترانس می شود که سطح کلی کلسترول و کلسترول **LDL** (کلسترول بد) را افزایش می دهد. در رستورانهایی غذا بخورید که از روغنها غیر هیدروژنه استفاده می کنند.

-۴- فرآورده های حاوی چربی های ترانس را حذف کنید. این مواد شامل غذاهای کنسرو شده، کلوچه ها، کراکرها و دیگر غذاهای آماده حاوی روغن های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه یا روغنها گیاهی می باشد برخی از تولید کنندگان بزرگ محصولات خواربار اقدام به تولید فرآورده های بدون چربی اشباع شده کرده اند. بخش غذای سالم در سوپرمارکت شما یا فروشگاه محلی شما، منبع مناسب دیگری از این محصولات و فرآورده ها است.

-۵- حبوبات را به رژیم غذاییتان اضافه کنید. حبوبات سرشار از مواد مغذی و فیبر هستند. مخصوصاً دانه های سویا بسیار مفید می باشند. آنها منبع عالی پروتئین بوده، فاقد کلسترول هستند و به پیشگیری از برخی از انواع سرطانها کمک می کنند. شیر سویا (با هر طعمی) پروتئین با ترکیب سبزیجات (جایگزین گوشت گاو چرخ کرده در ماکارونی می شود) یا سویا را انتخاب کنید. در قسمت غذاهای منجمد سوپر مارکت یا فروشگاه غذاهای سالم به دنبال گونه خاصی از دانه سویا (به نام ادامام^{۱۶}) باشید. حبوبات را با پوست آن کمی بجوشانید و به عنوان یک غذای آماده خوشمزه ، حبوبات را با پوست بخورید و یا اینکه پوست آن را به سالاد ، سوپ یا غذای سرخ شده اضافه کنید. نخود را به سالاد اضافه کنید و یا سالاد لوبیای آماده خریداری کنید و یا آن را خودتان آماده کنید . اگر وقت کافی برای پختن حبوبات ندارید هفته ای یک بار یک قوطی کنسرو لوبیای قهوه ای را گرم کرده و از خوردن آن با نان تست کامل غلات لذت ببرید.

-۶- مصرف وعده های غذایی حاوی گوشت قرمز را کاهش دهید. (پیرسون مصرف بیش از دوبار در هفته را توصیه نمی کند) اگر شما گوشت گوساله و گاو را دوست دارید تکه ای بدون چربی از آن مثل گوشت کمر یا راسته را انتخاب کنید. وعده های غذای گوشتی را با گوشت راسته گاو بدون چربی بپزید . برخی از وعده های غذایی گوشت قرمز را با گوشت مرغ (بدون پوست) ، ماهی یا حبوبات جایگزین کنید.

-۷- روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بنوشید. بیشترین حجم این مایعات باید به آب اختصاص پیدا کند. چای (سبز یا سیاه) خواص ضد بیماری دارد . روزتان را با یک لیوان آب پرتقال شروع کنید (میزان آن را از یک لیوان بیشتر نکنید چرا که آب میوه مقدار بسیار بالایی قند داشته و فاقد فیبر است) از خوردن شیر غافل نشوید (شیر کم چرب یا بدون چربی) که برای داشتن استخوانهای محکم و قوی خوردن آن ضروری است و علاوه بر آن از فشار خون بالا ، بیماریهای لثه و سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. اگر به دلایلی نمی توانید شیر بنوشید آب پرتقال غنی شده با کلسیم و شیر سویا خریداری کنید . نوشابه گازدار

^{۱۶} edamame

را از وعده های غذائیتان حذف کنید (و یا حداقل مصرف آن را کم کنید) چرا که هیچ ارزش غذایی ندارد و ممکن است با افزایش دیابت و چاقی در کودکان و بزرگسالان همراه باشد. اگر نمی توانید نوشابه گازدار را از وعده غذائیتان حذف کنید. اگر ترک این عادت برایتان مشکل است، خود را به مصرف گاه به گاه نوشابه در رژیم غذایی یا مخلوط آب میوه با آب سودا عادت دهید.

تغذیه سالم برای مادران گرفتار و پر مشغله

در حالی که زندگی ما با برنامه ویژتهای متعدد درمانگران و نیازهای شخصی کودکانمان همراه و به نوعی پر شده است، پیدا کردن وقت و انرژی برای آشپزی ، کار مشکلی است. زمانی که تحت فشار هستیم ، حتی تمایل بیشتری به غذاهای آماده پر کالری و غذاهایی داریم که خیلی راحت آماده می شوند در نتیجه غذاهای نیمه آماده ، ساندویچ فروشی ها ، پیتزا فروشی ها و سایر رستورانهای فست فود جذاب و وسوسه انگیز می شود . به جای گرایش به مصرف این غذاها، روشهای ساده زیر را برای بهبود در رژیم غذائیتان امتحان کنید :

• میوه ها و سبزیجات را جلوی چشمندان قرار دهید. پس از خرید از فروشگاه ، زمانی را برای شستن یا خرد کردن میوه ها و سبزیجات در نظر بگیرید. سبزیجاتی مثل هویج ، کرفس ، فلفل سبز و خیار را در بسته های دارای برچسب در یخچال نگهداری کنید. میوه های شسته شده را در ظرف بزرگی به صورت تزئین شده بر روی میز آشپزخانه بگذارید. به منظور صرفه جویی در وقت جهت تهیه سالاد ، سالادهای بسته بندی شده را خریداری کنید. فریزر خود را با کلم بروکلی ، نخود سبز ، ذرت منجمد و غیره پر کنید به طوری که بتوانید این سبزی ها را سریعاً به غذایتان اضافه کنید. زغال اخته ، انبه ، توت فرنگی و غیره را می توان به گیاهان غله ای افزود ، با ماست مخلوط کرده و یا به سالاد میوه افزود یا اینکه آن را به تنها ی مصرف کرد.

• نگاهی به برچسب مواد غذایی بیندازید. اگر بچه ها در فروشگاه مواد غذایی با شما همراه هستند ، احتمالاً می خواهید که خرید خود را سریع انجام دهید. اما اگر می توانید به تنها ی خرید کنید (که سرگرمی خوبی می تواند باشد !) آهسته این کار را انجام دهید و برچسب ماده غذایی را بخوانید (به کلماتی مثل « طبیعی » و « زود هضم » روی بسته ی محصول اعتماد نکنید) معمولاً هر چه فهرست اجزاء ترکیبی طولیتر باشد، غذا بیشتر پردازش شده و ناسالم است. مواد غذایی زیاد پردازش شده دارای مواد افزودنی و رنگهای غذا هستند که ممکن است کودکان و بزرگسالان به آنها واکنش نشان دهند . در این

جا چند دستور العمل از اداره مواد غذایی و دارو که بر اساس رژیم ۲۰۰۰ کالری می باشد آورده شده است.

❖ **کالری ها:** فهرست شامل ۴۰ کالری ، دارای کالری کم ، ۱۰۰ مناسب و ۴۰۰ یا بیشتر زیاد محسوب می شود.

❖ **چربی اشباع شده و کلسترول :** درصد ارزش روزانه ۵ درصد یا کمتر کم تلقی می شود، ۲۰ درصد یا بیشتر زیاد است. هنگامیکه دو نوع محصول را باهم مقایسه می کنید ، چربی اشباع شده و اسید چرب ترانس را با هم دیگر جمع کنید و محصولی با مقدار کمتر را انتخاب کنید.

❖ **نمک:** این عدد باید کمترین حد ممکن باشد. مخصوصاً اگر شما سر میز نمک استفاده می کنید حد بالای آن روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم (تقریباً یک و یک چهارم قاشق چای خوری) است.

❖ **قند:** مطمئن شوید که قندهای اضافی (که ممکن است به عنوان قند ذرت با فروکتوز بالا ، عصاره ی آب میوه ، مالتوز ، دکستروز ، عسل یا شیره افرا تقسیم بندی شده باشند) به عنوان اولین جزء سازنده آن نباشد.

• **برای غذا خوردن وقت بگذارید .** بسیاری از مادران می گویند که نگهداشتن وزن مناسب دشوار است . به خاطر داشته باشید که صبحانه بخورید . در یکی از مطالعات دانشکده های مدرسه پزشکی ماساچوست مشخص شد افرادی که صبحانه را حذف می کنند ۴/۵ برابر بیش از آنهایی که صبحانه می خورند ، احتمال ابتلا به چاقی دارند، به غیر از مسئله افزایش وزن ما به صبحانه نیازمندیم تا بنیه داشته باشیم روز خود را به پایان برسانیم!

• **همزمان با آماده کردن ناهار برای فرزندانتان، برای خودتان یک بسته غذایی سبک روزانه تهیه کنید.** بسته های عایق بندی شده ناهار و یک بسته فریزر کوچک خریداری کنید تا غذا را خنک نگهدارید. در کیسه های کوچک یا ظروف پلاستیکی ، از هر گروه غذایی یک مقدار کم را بسته بندی کنید تا یک غذای سبک کامل داشته باشید. بنابراین هر وقت که گرسنه باشید یک غذا را از هر بسته انتخاب خواهید کرد (یک میوه یا سبزی ، پروتئین یا محصولات شیر و یک غلات) این ترکیبات غذایی آماده شده به شما انرژی زیادی خواهد داد و از تمایل بیش از حد به غذا در شما جلوگیری می کند. این بسته را در ماشین ، روی میزتان یا در خانه در پیشخوان آشپزخانه نگهدارید.

- غذاهای آماده را آهسته بخورید . همان مطالعات نشان می دهند که افرادی که ۴ یا ۵ بار در روز غذا می خوردند لاغرتر از کسانی هستند که تعداد وعده های غذایی روزانه اشان کمتر است. ۴ یا ۵ وعده غذایی سالم و مختصر را در هر روز در خانه یا اداره مصرف کنید. غذاهای آماده در دسترس داشته باشید. (محتویات غذایی سبک را بخوانید) سایر افراد خانواده شما هم از آن سود خواهند برد. بنابراین روی کمک آنها در تهیه غذا حساب کنید.
- هوشمندانه خرید کنید. اگر همیشه یک فهرست خرید داشته باشید و بعد از وعده غذایی ، هنگامی که گرسنه نیستید خرید کنید. احتمال اینکه برای خرید چیزهای غیر ضروری وسوسه شوید کمتر خواهد بود.
- بپرسید که غذاهای مندرج در منوی رستوران چگونه آماده شده اند. قبل از اینکه خوردن را شروع کنید برنامه ریزی کنید که چقدر قصد دارید بخورید. اگر مقداری که برای شما آورده اند، بیش از چیزی بود که برنامه ریزی کرده بودید باقیمانده آنها را برای وعده بعدی خود به خانه ببرید.
- یک گروه یا تیم آشپزی راه بیندازید. این یک راه عالی برای مادرانی مثل شما است تا هم آماده کردن وعده های غذایی خانواده زمان کمتری ببرد و هم از بودن در جمع دیگران لذت ببرید. یک بار در ماه ، با پنج نفر از دوستانتان ، سه نوع غذا که همه می پسندند را برای شام انتخاب کنید (غذای گوشتی ، سوپ ، لازانيا و ...) . جمعاً بیش از ۱۲ پرس از غذاهای توافق شده را بپزید. آخر هفته در یکی از خانه ها دور هم جمع شوید (در حالی که ظرفهای غذا را همراهتان دارید) در پایان شب ، غذاهایتان را با هم عوض کنید ، هر نفر سه یا چهار غذای آماده شده را به خانه می برد تا در فریزر جا دهد. اگر شما آشپزخانه ای بزرگ دارید یا دسترسی به یک چنین امکانی را دارید، می توانید آشپزی هایتان را با هم انجام دهید و خرید را در میان اعضای گروه نوبتی کنید.
- وعده های غذایی خود را یک هفته زودتر برنامه ریزی کنید . برنامه هر روز هفته را در یک تکه کوچک کاغذ بنویسید. (پشت فهرست خرید بسیار مناسب است) تقویم خود را برای فعالیت های شبانه چک کنید و برای شبهایی که ممکن است در جایی باشید و عجله دارید وعده های غذایی سریع را انتخاب کنید. موارد مربوط به هر غذا را یادداشت کنید (شامل کتاب دستورالعمل و در صورت لزوم شماره صفحه) هر گونه مواد لازم را در فهرست خرید خود بگنجانید . نتیجه این کار این است که شما فقط یکبار در هفته برای خرید به فروشگاه می روید (به غیر از رفتن به فروشگاه برای خرید وسایلی که فراموش کرده اید یا مقادیری که اشتباه اندازه گرفته اید) می توانید دستور العملهای غذایی خود را دوباره استفاده

کنید ، در این صورت در زمان صرفه جویی کرده اید و با برنامه ریزی قبلی ، احتمال اینکه مجبور به خریدهای عجولانه یا ناچار به استفاده از غذای آماده شوید ، کمتر خواهد بود.

• وقتی زمان زیادی دارید آشپزی کردن را دو برابر و حتی سه برابر کنید. به جای پختن غذا به اندازه یک قابلمه ، دو برابر درست کنید و بگذارید سرد شود. ظرفهای ذخیره غذا را در فریزر نگه دارید در این صورت آماده کردن غذا برای اعضای خانواده در موقعي که فرصت آشپزی ندارید نگران کننده نخواهد بود.

• در مورد غذاهای جدید و دسرهای سبزیجات تحقیق کنید و در کنار وعده های غذایی اصلی مصرف نمائید.

• غذاهایی که برای شام در نظر گرفته اید را دوباره بررسی کنید. بیشتر غذاهای سبک ، مقوی تر و خوشمزه تر از غذاهایی هستند که فرصت زیادی از شما می گیرد . با خوردن غذاهای ساده شما ، می توانید از خوردن سسها ، ادویه ها و سس گوشت اضافی که ارزش غذایی کم دارند و باعث چاقی می شوند، جلوگیری کنید.

• غذاهای فریز شده می تواند از نظر غذایی مفید باشد. برچسب آنها را برای جلوگیری از مصرف سدیم و چربی زیاد بخوانید . در کنار این غذاها ، سبزیجات فراوان و نان تهیه شده از انواع غلات مصرف کنید.

• کمک بگیرید. به ویژه در شرایط محدودیت زمانی از افرادی که پشتیبان شما هستند برای آماده کردن غذا بهره بگیرید. وقتی دختر امی تحت عمل جراحی ستون فقرات قرار گرفت ، چند نفر از دوستان او مقداری سوپ و غذا برایش تهیه کردند. یکی از دوستانش یک پرس اضافه از غذا را برای خانواده اش پخت و به آنها داد تا در فریزر بگذارند. از کمک نترسید. دوستان و اعضای خانواده معمولاً خوشحال می شوند که با روشهای خاصی از شما حمایت کنند.

منوی غذای سبک شما

(همراه خود یک قاشق پلاستیکی و مقداری دستمال سفره و یا دستمال مرطوب داشته باشید.)

میوه و سبزیجات

- سیب
- گلابی
- انگور
- موز
- نارنگی
- هلو یا شلیل
- برگه های میوه (میوه های طبیعی و نه فرآوری شده)
- خردل
- خس های میوه شیرین نشده
- خشکبار(انجیر خشک، کشمش، برگه هلو، برگه سیب و...)
- سس سیب بدون شکر
- آب میوه و سبزی
- هویج های کوچک
- انگور یا گوجه های آلبالویی رنگ

گوشت ، گوشت مرغ، ماهی ، تخمه و سویا

- برشهای گوشت فاقد چربی (بوقلمون، جوجه)
- تخم مرغ آب پز
- مغز میوه ها بدون نمک (بادام ، بادام زمینی ، گردو و ...)
- تخمه (کدو ، آفتابگردان و ...)
- سویای بو داده شده
- عسل و کنجد

تنقلات

- شکلات با مغز فندق و...
- نان ذرت مکزیکی
- قطعات کوچک انجیر خشک
- شیرینی زنجبیلی

شیر، ماست، پنیر (کم چرب)

- انواع ماست: لیوانی، پاکتی و یا شیشه ای
- انواع شیر: پاکتی، شیر کاکائو، شیر سویا و یا شیر شکلات پودینگها
- برشهای کوچک پنیر (حتماً از قبل آماده کرده باشیم تا بیش از حد مصرف نشود)

نانها، غلات، برنج و ماکارونی

(انواعی را که بیشتر از مواد غله ای تشکیل شده، انتخاب کنید)

- برشهای نان
- کراکرها
- نان های مختلف
- نان شیرینی حلقوی
- چیپس
- انواع دانه های غلات نیمه آماده (مثل کورن فلکس)
- پاپ کورن (بدون نمک و کم چرب)
- نان برنجی

به اعضای خانواده غذاهای سالم بدهید.

ممکن است که پیروی از این دستورات چندان ساده نباشد. اگر فرزندتان در مورد غذا بهانه گیری می کند. در این صورت بهتر است توجه خود را معطوف غذا دادن به او نمایید. او را از غذاهای مضر و خطرناک دور کنید و در عین حال رژیم غذایی خودتان را فراموش نکنید.

ابتدا به آنچه می توانید برای خودتان انجام دهید مثلاً مصرف میوه ها و سبزیجات فراوان و انتخاب بیسکویت های سرشار از انواع غلات توجه کنید.

اگر کودکتان به خاطر حساسیت غذایی ، عدم تحمل و یا سایر شرایط ، محدودیت غذایی دارد بنابر این جای مانور زیادی برای شما در تنظیم برنامه ی غذایی او وجود ندارد. شما مجبورید تصمیم بگیرید که آیا بهتر است همه اعضای خانواده را به همان رژیم غذایی ، محدود کنید یا اینکه غذای جدایگانه ای برای کودک دارای نیازهای خاص خود درست کنید (این آسان نیست . نه تنها، مادران باید چند نوع غذای جدایگانه آماده کنند، بلکه باید گوش به غرولند بچه ها بدهند). به خاطر داشته باشید که هیچ کس نیاز به خودتان به هله هوله ندارد. اما اگر کودک شما نمی تواند مواد افزودنی به غذا یا لبنيات مصرف کند، منصفانه نیست اگر کلا بستنی و شکلات را از یچحال خانه اتان حذف کنید.

از طرف دیگر ، بسیاری از کودکان دارای نیازهای خاص دوست دارند به غذای بقیه ناخنک بزنند. در این صورت شما می توانید در برنامه غذایی خانواده تغییرات مختصراً ایجاد نمائید تا سالم تر باشد. برای مثال. امی یک مشت سبزیجات فریز شده و رشته فرنگی گندم را در یک ظرف پیرکس حاوی پنیر ، تن ماهی و رشته فرنگی ریخت و دخترش که نسبت به طعم و ترکیب مواد حساس است آن را با لذت فراوان خورد.

مادران معمولی سعی می کنند یک غذای جدید را در ۳ وعده یا کمتر به فرزندشان بدهند و بعد که نتیجه نگرفتند و از درست کردن آن غذا دست می کشند. اما پیرسون کارشناس تغذیه می گوید: ”شما ممکن است مجبور باشید غذای جدید را تا ۱۰ یا ۱۵ وعده به فرزندتان بدهید تا کم کم او به آن غذا علاقمند شود.“ پیرسون معتقد است: ”باید بپذیرید که ممکن است ناگزیر شوید غذای دست نخورده را دور بریزید. اما تسلیم نشوید و پیوسته غذاهای جدید درست کنید. به جای آنکه کودکتان را مجبور به خوردن کامل غذای جدید کنید، سعی کنید برای او لقمه بگیرید اگر اولین لقمه را نخورد ، مجبور نیست بقیه غذا را بخورد (تا زمانی که وعده غذایی بعدی را برایش آماده می کنید) اگر غذاهای جدید یا غذاهایی که کمتر مورد علاقه فرزندتان هستید را زمانی که گرسنه است به او بدهید ، بهترین نتیجه را می گیرید. برای مثال سعی کنید قبل از شام سبزیجات خام و سس به آنها بدهید.

به خاطر داشته باشید که تغذیه خوب برای سلامتی همه افراد حیاتی است اگر شما و خانواده اتان عادت غذایی بدی دارید منطقی است که انتظار داشته باشید اگر بخواهید تغییراتی در رژیم غذایی خانواده ایجاد کنید با مقاومت سایر اعضاء خانواده اتان روبرو خواهید

شد. این تغییرات را به تدریج اعمال کنید و بدانید که با گذشت زمان پذیرش این مسئله آسان تر خواهد شد. وقتی که شما چند هفته شیرینی مصرف نکنید به این نتیجه می‌رسید که مزه سبب و پرتقال شیرین تر از آن است که قبلاً تصور می‌کردید.

بیان تجربه

آنچه من متوجه شدم این است که لازم است در هر نوبت چند وعده غذا تهیه نموده و آنها را فریزر کنیم. من همیشه غذاهای مختصر و سالم با خودم در ماشین دارم (انواع میوه ها ، آب ، میوه های مغزدار مثل فندق ، گردو و غیره) خوردن این مواد تا حدودی جلو گرسنگی مرا می گیرد و مانع رفتن من به مغازه های اطراف برای خرید هله هوله می شود.

مايا ، مادر سه کودک داراي نيازهای

خاص (اختلال سلامت روان ، اختلال

كمبود توجه و بيش فعالی و اختلال

يادگيري

من غذا را در فریزر نگهداری می کنم تا خوردن آن برایم سخت باشد. من غذاهای مختصر بهداشتی درست کرده یا خریداری می کنم و همیشه میوه در دسترس دارم . بهترین توصیه من مصرف زیاد میوه است.

کوان، مادر یک نوجوان نابینا و مبتلا به

فلج مغزی

هر روز سالاد ، سبزیجات یا میوه بخورید، اگر برای ناهار نتوانستید سالاد درست کنید ، برای شام یا همراه میان وعده آن را مصرف کنید. از سبزیجات متنوع استفاده کنید. سبزیجات را خیلی خوب بشوئید و آن را در بک کیسه زیپ دار نگهداری کنید یا سبزی را به صورت آماده خریداری کنید. مخلوط میوه های منجمد بسیار خوبی وجود دارد . اجازه دهید يخ آنها باز شود و آنگاه شما سالاد میوه آماده خواهید داشت . من با این کار سرماخوردگی هایم را تا حد یکبار در سال کاهش دادم و بهتر از این نمی توانم باشم.

دبی، مادر یک کودک مبتلا به سندروم

آسپرگر

فقط یک هفته غذای سالم مصرف کنید . بعد از آن ، احساس خیلی بهتری خواهید داشت و آنقدر به خودتان می بالید که دوست دارید آن را ادامه دهید. با مجلاتی که مربوط به تناسب اندام و تغذیه سالم است مشترک شوید.

سوکی، مادر یک کودک مبتلا به
سندروم تورت ، ناتوانی در یادگیری و
اختلال اضطرابی

"من به سختی می توانم در زندگیم بین ضروریات محیط کار و نیازهای پسرم تعادل ایجاد کنم. من دچار مشکل در کنترل وزنم هستم و هرگز بعد از بیماری فرزندم وقتی برای ورزش کردن نداشتم. قبل از تولد بچه هایم فعالیت های ورزشی از قبیل دوچرخه سواری ، کوهنوردی ، اسکی و گلف انجام می دادم. در حال حاضر نیازهای ویژه خانواده ، آنقدر وقتی را پر کرده که نمی توانم این جنبه های مهم برای سلامتی را در نظر داشته باشم. "لوئیس مادر یک پسر مبتلا به اوتیسم"

فصل پنجم

قوی و سالم بمان، به جسم خودت برس

اگر فکر می کنید به عنوان مادر یک فرزند با نیازهای ویژه، بیش از سایر مادران بیمار می شوید، احتمالاً حق با شماست، چون فقط ۱۲٪ از مادران بچه های دارای نیازهای ویژه وضعیت سلامتی خود را خیلی خوب ارزیابی می کنند. این واقعیت در یک مطالعه در سال ۲۰۰۰ که توسط مؤسسه روهر در کانادا انجام شد، ثبت گردید. در مقابل ، یک مطالعه ملی پیرامون سلامت در سال ۱۹۹۶ بر روی همه مادران انجام شد و معلوم گردید حدود ۶۰ درصد از مادران ، وضعیت سلامتی خود را "خیلی خوب" ارزیابی می کردند. ورزش روش بسیار خوبی برای بهبود سلامتی شما است. اما حتی قبل از اینکه شروع به فکر کردن در مورد ورزش کنید لازم است با خودتان محاسباتی انجام دهید . مطمئناً شما مشغول مراقبت از فرزند خود بوده اید . اما آیا شما از این مسئله به عنوان بهانه ای برای به تعویق انداختن رسیدگی به سلامت خودتان استفاده کرده اید؟

هیچکدام از ما دوست نداریم درگیر تخت تسمه دار یا صندلی دندان پزشکی شویم و زمانی که مشکلات فرزندمان بیش از مشکلات خودمان، ما را تحت فشار قرار داده باشد به آسانی مسائل خودمان را فراموش می کنیم. اما در این مورد فکر کنید آیا دوست دارید ریسک کنید و اجازه دهید ر مسائل کوچک شما تبدیل به مشکلات بزرگ شوند؟ اگر شما در

بیمارستان بستری شوید ، به خاطر اینکه بیش از حد مشغول بوده اید و نتوانسته اید یا نخواسته اید یک ساعت از وقتتان را صرف رفتن نزد پزشک کنید چه کسی از فرزندتان مراقبت خواهد کرد؟

امروز همه قرار ملاقاتهای مربوط به خودتان را که به تعویق انداخته بودید، دوباره برنامه ریزی کنید. کارهایی مثل مراجعه به پزشک ، انجام آزمایش، پاپ اسمیر^{۱۷} ، معاینه دندانپزشکی ، معاینه چشم یا تعیین شماره عینک و یا ماموگرافی ، برای ناراحتی زانو و یا جوشهای بدنتان به متخصصین مربوطه مراجعه کنید. اگر موهایتان می ریزد ، ببینید که علت آن عدم تعادل هورمونی است یا ناشی از استرس می باشد. قرارهای خود با پزشکان را از قبل برنامه ریزی کنید و با کمک گرفتن از دوستان ، اقوام یا یک فرد دیگر در ازاء دریافت پول به فکر یک پرستار برای فرزندتان باشید ، تا بتوانید قرارهای خود را چک کنید تا موردی از قلم نیفتد .

با این کار لازم نیست به خانه برگردید و تقویم رومیزی خود را چک کنید و وقتی همه قرارها انجام شد در تقویم خود قرارهایی که لازم است در دراز مدت انجام شود را یادداشت کنید. برخی از خانمها قرارهای سالانه خود با پزشکشان را طوری تنظیم می کنند که حول و حوش زمان تولدشان باشد و به احتمال به خاطر سپردن آنرا بیشتر می کنند. اگر به خاطر خودتان این کار را نمی کنید برای فرزندتان این کار را انجام دهید. شما که نمی خواهید یک روز مثل لوری تأسف بخورید ، مادر نوجوانی که مبتلا به اختلالات رشدی بود . او اکنون آرزو می کند که ای کاش بیشتر از سلامت جسمی و روحی خودش مراقبت می کرد . او می گوید: ”اکنون که پیرتر شده ام و تنها مراقب دخترم هستم، دیگر دارد کم کم به من فشار می آید.“

برنامه ریزی برای ورزش چگونه سلامت خود را حفظ کنیم؟

یکی از راههای مراقبت از خودتان این است که برای تناسب اندامتان برنامه ریزی کنید . امروزه همه می دانند که ورزش آیروبیک^{۱۸} (از قبیل پیاده روی ، آهسته دویدن یا کلاسهای آمادگی قلبی) نقش مهمی در پیشگیری از بیماریها و حفظ سلامت عمومی ایفا می کند. ورزش آیروبیک کمک می کند تا قلب ، ریه و عروق بدن با کارایی بالاتری اکسیژن را به

^{۱۷} آزمایش غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم که به صورت سرپایی انجام می شود.

^{۱۸} Aerobic Exercise

باقتهاي شما منتقل كنند. اين نوع ورزش می تواند سبب کاهش کلسترون خون شده و به کاهش وزن کمک کند. افزايش قدرت بدن گام مهمی برای رفاه و آسایش شماست و به ويژه اگر فرزند شما به مراقبت های ويژه ای یا بغل کردن نياز داشته باشد شما به عضلات و اندامی قوی احتیاج دارید ، کوان مادر یک کودک مبتلا به فلج مغزی می گويد: ورزش يوگا از نظر جسمی مرا قوی نگه می دارد که اين مسئله برایم خیلی با اهمیت است. چون پسرم جري حدود ۷۰ پوند وزن دارد و من باید او را برای نشاندن روی صندلی چرخدار یا خارج کردن از آن ، بلند کنم.

مؤلفین این کتاب برای تقویت بیشتر جسمی در کلاسهای آیروبیک شرکت کرده اند و با این کار خستگی ناشی از کار طولانی مدت با کامپیوترا برای آماده سازی این کتاب را رفع کرده اند! هر چه سن ما بالاتر می رود ، قدرت عضلات و تراکم استخوانها یمان کاهش می یابد و کارهایی نظیر بلند کردن دمبل و ورزشهای وابسته به توپ برایمان ضروری تر می شود. این فعالیتها به افزايش انرژی ، کنترل وزن و آرامش روان و ذهن کمک می کند.

اما با یک مربی در انجمان جوانان مسیحی ملاقات کرد که برای او برنامه قوی آموزشی نوشته بود: با گذشت زمان، نسبت به پرورش اندام اطلاعاتی کسب کردم. هر چه قویتر می شدم به همان اندازه ، اعتماد به نفسم هم بیشتر می شد. وقتی دخترم درگیر بیماریش بود، کلاسهای تمرین پناهگاه خوبی برایم به حساب می آمد. در حالیکه نمی توانستم جلو پیشرفت بیماری دخترم را بگیرم، قادر بودم سطح آمادگی و قدرت بدنی خودم را به حد مناسبی برسانم. علاوه بر آن ، فعالیتهاي هشیارانه مثل يوگا به ارتقاء حس اعتماد به نفس ، آرام شدن ، تمرکز و انعطاف پذیری انسان کمک می کند.“

برای رسیدن به بیشترین حد سلامت ، ایده آل این است که بتوانید انواعی از ورزشهای آیروبیک را با آموزشهای قدرت و تمرین کششی ترکیب کنید. خوشبختانه لازم نیست که برای ارتقاء سلامتتان حتماً ژیمناستیک بلد باشید. در خانه می توانید با پیاده روی ، بلند کردن و حمل قوطی های سوپ و تمرینات کششی به آمادگی قلبی و عروقی ، تقویت بنیه ای جسمی و انعطاف پذیری خود کمک کنید.

بسیاری از مادرانی که با آنها صحبت کرده ایم، گفته اند که برای ورزش کردن و تمرینات جسمی وقت ندارند. حداقل زمان توصیه شده برای حفظ سلامت قلبی ، ۳۰ دقیقه ورزشهای مربوط به قلب (از قبیل پیاده روی) لااقل ۳ بار در هفته است. اگر فکر می کنید که نمی توانید چنین برنامه ای را اجرا کنید ، آیا می توانید چند نوبت ۱۰ دقیقه ای در روز

ورزش کنید . چندین مطالعه دانشگاهی نشان داده اند ورزش کردن به اندازه ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای در روز فواید قلبی عروقی معادل یک نوبت ۳۰ دقیقه ای دارد.

چگونه خلق و سلامت روحی تان را ارتقاء بخشد ؟

وقتی شما احساس خستگی، فشار روانی یا افسردگی می کنید ، آخرین کاری که دوست دارید انجام دهید ورزش کردن است. اما ورزش علاوه بر آن می تواند راهی برای ارتقاء سطح انرژی و خلق شما باشد. مطالعات فعلی نشان می دهند که ورزش منجر به کاهش استرس می شود و تأثیر محافظتی در مقابل ابتلاء به افسردگی و اضطراب دارد. به وبژه در شرایط سخت ورزش می تواند برای فرد نجات بخش باشد.

خوبشخтанه لازم نیست ورزش فعالیتی همه یا هیچ باشد حتی یک جلسه ورزش می تواند خلق شما را بهتر کند. در تحقیقی که در سال ۱۹۹۳ در دانشگاه آتن انجام شد زنانی که در یک جلسه کلاس آیروبیک شرکت کردند بهبودی در خلقشان گزارش نمودند که حداقل تا ۲۴ ساعت ادامه داشت. اما اگر علاقمند به ورزش آیروبیک نیستید باز هم انتخاب های بی شمار دیگری برای ورزش دارید که به شما کمک می کنند تا احساس خوبی داشته باشید . در این تحقیقات ، زنان شرکت کننده در تمرينات مختلف گفتند که پس از پیاده روی ، بالا و پائین کردن آهسته ، شنا کردن ، دوچرخه سواری ، پرورش اندام و حتی یوگا ، خلق و خوی شان به مراتب بهتر شده است. در یک مطالعه که در سال ۲۰۰۴ در دانشگاه پاسفیک کالیفرنیا انجام شد ۱۲ زن تحت بررسی از نظر بیماریهای روانی در یک برنامه شش هفته ای یوگا و مکافسه شرکت کردند که برای غلبه بر استرس آنها طراحی شده بود. بیشتر شرکت کنندگان کاهش احساس استرس و اندوه و افزایش احساس قدرتمندی را گزارش نمودند که این تغییر حالت در آنها حداقل تا ۲۴ ساعت ادامه داشت.

شما برای اینکه احساس بهتری داشته باشید ، لازم نیست که ۳۰ دقیقه تحت فشار باشید . برخی مطالعات نشان داده اند که حتی ورزشهای کوتاه مدت نیز می تواند سلامت جسمی و روحی افراد را بهبود بخشدند . در مطالعه ای در دانشگاه آریزونای شمالی (۲۰۰۱) شرکت کنندگان در تحقیق بهبودی در نیرو و خلق و رفع خستگی را بعد از یک جلسه ۱۰ دقیقه ای ورزش بر روی یک دوچرخه ثابت گزارش نمودند.

حتی اگر شما نتوانید به طور منظم به آمادگی جسمی بپردازید ، این موضوع دارای اهمیت است که روزانه حداقل ۱۰ دقیقه فرصت بگذارید تا کار فعالانه ای انجام دهید. یک

نوبت پیاده روی سریع در اطراف منزلتان در پایان روز می تواند برای بهبود خلق و کاهش استرس شما اعجاز برانگیز باشد.

حقیقان بررسی کرده اند که چه نوع ورزشهایی بیشترین تأثیرات روانشناختی را ایجاد می کنند. مطابق با یک بازنگری اخیر تحقیقات موجود در لهستان ۲۰۰۴ ، بیشترین تأثیرات مفید بر روی خلق در افرادی ایجاد می شود که در ورزشهای موزون و هوازی (از قبیل پیاده روی ، بالا و پایین کردن آهسته ، شنا یا دوچرخه سواری) به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه شرکت می کنند.

اگر شما به طور خاصی احساس افسردگی می کنید ، به خاطر بیاورید که ورزش چقدر می تواند مؤثر باشد. در یک مطالعه در دانشگاه ولور هامپتون ، شرکت کنندگان در یک کلاس ورزش آیروبیک که در ابتدا احساس افسردگی داشتند، پس از پایان جلسات استرسشان به طور قابل توجهی از بین رفته بود و در مقایسه با افرادی که در ابتدا خلق بهتری داشتند احساس خشم ، گیجی ، خستگی و هیجان کمتری داشتند و احساس قدرتشان نیز بیشتر بود. در این مطالعه نشان دادند که زنان شرکت کننده دستاوردهای زیادی داشتند.

مسیر نهایی کدام است ! مهم نیست که هدف شما از آمادگی جسمانی چیست (بهبود خلق، قدرت ، انعطاف پذیری یا حفظ سلامت عمومی) چنانچه ورزش کنید ظاهر و احساس بهتری خواهید داشت. در ابتدا هر مقدار زمان که می توانید به ورزش اختصاص دهید. سپس برنامه اتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ۳ بار در هفته هر نوبت ۳۰ دقیقه ورزش متوسط (طی یک جلسه یا چند نوبت کوتاه) انجام دهید.

دست به کار شوید و شروع کنید:

خوشبختانه ، راههای زیادی برای تقویت سطح آمادگی جسمانی شما وجود دارد . قلب ، شش ها ، و سیستم عصبی شما به این موضوع توجه نمی کنند که شما در حال بالا و پایین کردن یک منطقه جذاب ورزشگاهی هستید یا در وسط یک پارکینگ نزدیک مدرسه کودکتان این کار را انجام می دهید.

در کارهای روزانه فعال باشید:

قبل از اینکه به روشهای رسمی تر ورزش فکر کنید ، به شیوه های ساده تر تغییر برنامه روزمره برای افزایش سطح فعالیتتان توجه کنید. برای مثال ، آمی عادت داشت که بیشتر روزها با ماشین دخترش را به مدرسه ببرد و یا از مدرسه بیاورد. اکنون آنها بجای این کار ،

پیاده به مدرسه می روند و می آیند. اگر چه تا مدرسه تنها ۵ دقیقه پیاده روی است ، آنها پیاده رویشان را تا ۲۰ دقیقه در روز افزایش دادند. در حالیکه کودک شما تحت درمان یا سر کلاس است به جای نشستن و منتظر ماندن می توانید پیاده روی کنید. اگر شما تمام وقت در خانه هستید یا در یک اداره کار می کنید زمانی اختصاص دهید تا چند بار از پله ها بالا و پایین کنید. در حالیکه تلویزیون تماشا می کنید در جا قدم بزنید و یا اینکه در زمان پخش پیام های بازرگانی تمرینات کششی انجام دهید. در خانه با **CD** مورد علاقه اتان برقصید. مایا، مادر سه فرزند دارای نیازهای ویژه ، که شامل اختلالات دوقطبی، افسردگی ، بیش فعالی و اختلالات یادگیری هستند ، روشهایی ابداع کرد تا بتواند دزدکی ورزش کند. او می گوید: ”ورزش اغلب سخت ترین فعالیتی است که می توان برای آن زمانی پیدا کرد ، اما من همیشه بعد از آن احساس بهتری داشته ام. من سگهایم را برای پیاده روی سریع بیرون می برم. در حالی که در حال انتظار کشیدن برای آمدن بچه هایم از کلاس کاراته اشان می باشم، حرکات کششی ، دراز و نشست و تمرین شنا بر روی زمین انجام می دهم. کلاس در یک فضای بزرگ تشکیل می شود کودکان بر روی یک حصیر هستند در حالیکه والدین می نشینند و آنها را تماشا می کنند و من در یک گوشه دنج از حصیر یا روی زمین در کنار صندلی ها تمرینات خودم را انجام می دهم”.

تعیین یک هدف کلی

زمانی که تصمیم گرفتید سطح فعالیت روزمره اتان را افزایش دهید ، چند هدف رسمی تر برای خودتان تعیین کنید با در نظر گرفتن اینکه چه موضوعی در شما ایجاد انگیزه می کند شروع کنید. دلیل های اصلی خودتان را برای ورزش کردن بنویسید. مربع مربوط به جملاتی که برای شما کاربرد دارد را علامت بزنید.

امیدوارم که با ورزش کردن بتوانم :

- فشار روانی ام را کاهش دهم و خلق بهتری داشته باشم .
- سطح انرژی ام را افزایش دهم.
- وزن خود را کم یا زیاد کنم و بدنم را روی فرم بیاورم.
- قدرت عضلانیم را افزایش دهم.
- خطر ابتلا به بیماری قلبی و سایر بیماریها را کاهش دهم.
- قادر شوم فعالیتهای روزانه خودم را راحت تر انجام دهم (مثلًا فرزندم را بغل کنم ، از پله ها بالا بروم و مواد غذایی را که خریده ام حمل کنم)

- با دیگران ارتباط اجتماعی داشته باشم.
- وقت بیشتری را بیرون از خانه و در طبیعت بگذرانم.
- خواب بیشتری داشته باشم.
- اعتماد به نفس و خود اتکائیم را افزایش دهم.
- سرگرمی داشته باشیم.
- سایر موارد

هدف خودتان را تعیین کنید.

دقیقاً بنویسید که امیدوارید در پایان سال در چه مرحله‌ای باشید، نمونه‌ای از این هدفها می‌توانند موارد زیر باشند :

- قادر باشم بدون اینکه نفس کم بیاورم نیم ساعت با فرزندانم فوتبال بازی کنم.
- بیست پوند کم کنم.
- قادر باشم بدون اینکه فشاری به پشت عضلاتم وارد شود فرزندم را بلند کنم و از او مراقبت نمایم. بنابراین، وارونه عمل کنید نه ماه، شش ماه و سه ماه دیگر امیدوارید کجا باشید؟

بعد از آن دقیقاً حساب کنید که هر هفته باید چه فعالیتهايی انجام دهید تا به هدفتان نائل شوید. در تقویم خودتان آنها را برنامه ریزی کنید. نمونه‌ای از اهداف ورزشی برای یک هفته می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- ۱۵ دقیقه به فعالیتهای عادی روزانه بیفزایید.
- یک فعالیت یک ساعته در پایان هفته که توام با تحرک باشد، را انتخاب کنید (مثلاً پیاده روی ، بازی اسکیت ، شنا، شرکت در یک کلاس رقص)
- سه بار در هفته . هر بار به مدت ۳۰ دقیقه (اگر به شکل سریع انجام شود، بهتر است) پیاده روی کنید .
- یک بعدازظهر در هفته با یک دوست به مدت نیم ساعت در حوالی خانه قدم بزنید.

در دفترچه مربوط به قرار ملاقاتها یا تقویم خانوادگیتان ، هر روز یا هر هفته را که برنامه ریزی کرده بودید تا به هدفتان برسید چک کنید. چنانچه موفق نشده بودید دلیل آن را جستجو کنید. در این صورت شما می‌توانید به روش‌هایی فکر کنید که بتوانید برخی از موانع ارتقاء سطح توانایی تان را از پیش رو بردارید . اگر موفق شدید در مورد بالا بردن سطح

هدف هایتان فکر کنید . برای مثال اگر شما سه نوبت در هر هفته پیاده روی می کنید زمان یا مسافتتان را افزایش دهید یا سر بالایی هایی را به مسیرتان اضافه کنید.

ساده بگیرید : پنج ایده برای شروع.

اگر زمان، برنامه و پول شما محدود است، این دستورات ورزشی سریع را امتحان کنید:

۱- برای ده دقیقه در روز توب بازی کنید . چریل گواین دان مربی خصوصی ، مدیر انجمن جوانان مسیحی در گلف اتاریو می گوید: " بهترین ورزش برای خانه، انجام تمریناتی با توب بدنسازی است. " توپهای بدنسازی، توپهای کره ای شکل بزرگی هستند که تقریبا با آنها می توان تمامی قسمتهای بدن را ورزش داد. حرکتهای ورزشی با این توپها معمولا برای تمام سنین ، اندام های مختلف و کلیه سطوح آمادگی جسمانی مفید است . یکی از تمرینات مفید برای مادرانی که ناچارند فرزندشان را بدوش بکشند، این است که با دستشان یک چیز نسبتا سنگین مثل قوطی های کنسرو یا ظرفهایی که با شن پر شده را بالا نگه دارند و همزمان کمر و پشتشان را به توپی که کنار دیوار قرار داده اند، فشار دهند. بعد از این کار به آرامی خم شوند و توب مناسب با حرکت بدن ، قدری می چرخد. گویندون می گوید: اگر شما این ورزش را بدون استراحت در بین خم شدن ها انجام دهید ۷۵ درصد از عضلات بدنتان را به کار گرفته اید". بهتر از همه اینکه حرکاتی که انجام می دهید برایتان کاربردی است، زمانیکه کودکتان را بلند می کنید، یا مواد غذایی مربوط به خانه را حمل می کنید، چنین حرکاتی بدرتان می خورد. علاوه بر آن این حرکات ، برای بهبود سیستم قلبی عروقی می گذارد و نیز برای کاهش فشار روانی اتان مفید است.

اگر تصمیم گرفته اید که با آنها کار کنید اما طریقه استفاده شان را نمی دانید، ۱۰ تمرین خیلی خوب برای آغاز به شما معرفی می شود:

یک- کشش بالا تنہ

مفید برای: کمر

روش حرکت: روی زانو نشسته و بالا تنہ خود را روی قسمت فوقانی توب قرار دهید. دست ها را خم کرده و در کنار سر قرار دهید. سینه خود را بطرف پایین حرکت دهید تا ستون فقرات بصورت مستقیم و ممتد قرار بگیرید. سپس به حالت اولیه برگردید.

دو- دراز نشست نوع اول
مفید برای: عضلات شکم، کمر و لگن

روش حرکت: روی زانو نشسته آرنج ها را روی توب قرار داده، کمر خود را خم نمایید. حالی که عضلات شکم خود را فشرده کرده اید به طرف جلو حرکت کنید تا جایی که بالا تنه و ران در یک امتداد مستقیم قرار گیرند. سپس به وضعیت اولیه برگردید.

سه - دراز نشست نوع دوم

مفید برای: عضلات شکم

روش حرکت: درحالی که کف دو پای خود را بصورت مسطح روی زمین قرار داده اید، گودی کمر را روی توب گذاشته بصورتیکه ران و بالا تنه موازی با زمین باشند و عمل دراز نشست عادی را انجام دهید. توسط عضلات شکم فقط شانه ها و قسمت بالای کمر خود را به طرف بالا حرکت دهید.

چهار- شنای بلند

مفید برای: عضلات سرشنه ای، شانه ها، عضلات سه سر و عضلات شکم

روش حرکت: جلوی زانوهای خود را روی توب گذارد و کف دستها را بصورت مسطح روی زمین قرار دهید. (تمامی بدن شما باید موازی با زمین باشد) بطرف حرکت کرده و سپس به بالا برگردید.

پنج- پل خم با زانو

مفید برای: باسن و عضلات عقب ران

روش حرکت: به کمر روی زمین دراز کشیده با زانوی خم شده پاشنه پای خود را بالای توب قرار دهید. دو دست را به طرفین دراز کنید. باسن خود را روی زمین فشار داده و به سمت بالا بیاورد. کمی توقف کرده و دوباره به حالت اول برگردید.

شش - چرخش شکمی

مفید برای: عضلات شکم

روش حرکت: روی کمر دراز کشیده، زانوها را خم کرده و کف پاهای را بصورت مسط روی زمین قرار دهید. توب را نزدیک زانو روی ران و دستها را بالای توب بگذارید. شانه تان را به طرف بالا حرکت دهید و همزمان توب را به بالای زانوها هدایت نمایید. کمی مکث کرده و باز به حالت اول برگردید.

هفت- حرکت کششی معکوس

مفید برای: گودی کمر، باسن و عضلات عقب ران

روش حرکت: به طرف شکم روی توب دراز کشیده و بوسیله پنجه پاها و کف دستها حالت خود را ثابت کنید. در حالیکه بطرف پایین نگاه میکنید دست چپ و پای راست خود را به طور همزمان به طرف بالا حرکت دهید و ۲ ثانیه در همان حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه بازگردید. همین عمل را برای دست و پای مخالف انجام دهید.

هشت- شناخت تعادلی

مفید برای: عضلات سر شانه ای، شانه ها، عضله و عضلات شکم

روش حرکت: دستهای خود را طوری روی توب قرار دهید که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. تعادل خود را با نوک انگشتان پا برقرار نمایید. روی آرنج خم شده و تا چند سانتیمتری توب پایین بیایید سپس به حالت اول بازگردید.

نه- سوپرمن

مفید برای: کلیه عضلات کمر و باسن

روش حرکت: از طرف شکم روی توب دراز بکشید بصورتیکه بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. تعادل خود را توسط نوک انگشتان پا برقرار کنید. دستان خود را به طرفین سر امتداد داده و عمل کشش را انجام دهید. گویی در حال پرواز کردن هستید. این حالت را برای چند لحظه حفظ کنید.

ده- چرخش دیواری نشسته

مفید برای: عضله چهارسر، عضلات عقب ران و باسن

روش حرکت: پشت به دیوار ایستاده، پاها را باندازه عرض شانه ها باز کرده و توب را بین گودی کمر و دیوار قرار دهید. در حالیکه به حالت نشستن در می آید، اجازه دهید توب در پشت شما حرکت کند. زانوها در حالت نشسته باید زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهند. سپس به حالت اولیه برگردید. (برای یافتن تکنیک های صحیح از یک کتاب ، مربی ، کاردیمان، یا نوار ویدیویی که معمولا همراه با توضیهای بدنسازی عرضه می شود، کمک بگیرید).

-۲- برای اینکه سالم باشید، مسیرها را پیاده بروید. یک جفت کفش با کیفیت بخرید و با آن بیرون بروید. برای حفظ سلامت قلبی عروقی اتان حداقل به ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع، سه نوبت در هر هفته نیاز دارید. اما اگر شما تازه پیاده روی را شروع کرده اید، ممکن است نوبت های کوتاه (ده دقیقه ای) برایتان آسانتر باشد. در تحقیقی که توسط دانشگاه پیتسبرگ بر روی زنان دارای وزن بیش از حد طبیعی انجام شد مشخص گردید، شرکت کنندگانی که به آنها توصیه شده بود پیاده رویشان را در نوبتهاي کوتاه انجام دهند، در مقایسه با افرادی که آموزش پیاده روی نیم ساعته در هر نوبت به آنها داده شده بود، بیشتر تمایل داشتند که به برنامه پیاده روی منظم خود ادامه دهند. در واقع افرادی که پیاده روی های کوتاه مدت داشته در مجموع، زمان پیاده رویشان بیشتر بوده و در مقایسه با گروه دیگر روزهای بیشتری به پیاده روی می پردازند.

-۳- یک همراه و دوست پیدا کنید. برای اینکه انگیزه تان را افزایش بدهید با یک دوست و یا یک گروه ورزش کنید. اگر شما در جمع دوستان، انسانی فعال هستید پیشنهاد تشکیل یک کلوب پیاده روی بدھید. سالیان سال هیتر همراه با دو مادر دیگر که در یک گروه ورزشی بودند یکی دو روز در هفته پیاده روی می کردند. او می گوید: « چنانچه یکی از ما قادر نبود در پیاده روی شرکت کند باز هم دو نفر دیگر وجود داشتند که اینکار را انجام دهند ما همیشه قبل از بازگشت به خانه برنامه بعدی پیاده روی خودمان را تعیین می کردیم »

-۴- پیشرفت خودتان را ثبت کنید و با استفاده از یک قدم سنج انگیزه خودتان را حفظ کنید. یک قدم سنج ارزان را برای شمارش قدم هایی که هر روز بر می دارید با سنجاق به کمربندتان وصل نمایید. سازمان بهداشت آمریکا توصیه می کند که به منظور حفظ نعمت سلامتی، ده هزار قدم در روز بردارید. در آغاز برای انجام فعالیتهای روزمره قدم سنج را به خودتان وصل نمایید و در پایان هر روز تعداد قدمهایی که برداشته اید را یادداشت کنید. اغلب افراد بین ۹۰۰ تا ۳۰۰۰ قدم در یک روز عادی برای انجام فعالیتهای روزمره اتان بر می دارند. بنابراین راههایی برای افزایش تعداد قدم های روزانه اتان روشهایی پیدا کنید و نهایتاً به ده هزار قدم در روز برسید. تغییرات جزئی به این رقم اضافه خواهد شد. در اطراف فروشگاه مواد غذایی یک دور اضافه بزنید. برای دیدن دوستتان پیاده روی کنید و

-۵- به دامن طبیعت بروید . اگر شما فضاهای باز دوست دارید مکانهای جدید و زیبایی برای پیاده روی پیدا کنید. هلنا مادر دو نوجوان که یکی از آنها دچار ضعف شنوایی ، بیش فعالی و افسردگی است، می گوید؟ من از اینکه همراه با جمعی از مادران صبح زود

درست پس از آنکه پسرها یم سوار سرویس مدرسه می شوند، برای پیاده روی به جنگل می روم. واقعاً از این پیاده روی زود هنگام صبحگاهی حتی در هوای سرد و نم نم باران لذت می برم. بعد از این پیاده روی، از گفتگو با دیگر والدین برايم سیار لذت بخش است!"

تنوع ایجاد کنید. وقتی شما به طور منظم پیاده روی می کنید، در فکر روش‌های متفاوتی برای تمرینات خود باشید. به منظور شل کردن عضلات، انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی می توانید به کلاس یوگا بروید یا این کارها را با ویدئوهای مربوط راهنمای تناسب اندام در خانه تمرین نمائید. برای بدنسازی و کاهش وزن، وزنه های سبک دستی را امتحان کنید.

حرکت‌ها

حتی در صورتی که شما در ابتدا به حفظ آمادگی جسمانی خود علاقمند باشید ممکن است برای دست یابی به اهداف خود در تنگنای زمانی قرار بگیرید. برای حفظ انگیزه اتان این راهکارها را امتحان کنید:

- اهداف خاصی تنظیم کنید و آنها را بنویسید. در آغاز هر هفته دقیقاً در تقویمتان یادداشت کنید هر روز قرار است چه تمرینی انجام دهید یا در پایان هر روز فعالیت مربوط به روز بعد را بنویسید.
- هزینه های کلاس های خود را از قبل پرداخت کنید. برنی مادر کودکی با نیازهای چندگانه می گوید: من دریافتیم که چنانچه کارت مربوط به کلاس را خریداری کنم و تمام جلسات کلاسها را در دفترچه راهنمای دستیم یادداشت نمایم با احتمال بیشتری در کلاسها شرکت می کنم. اینکار تعهد مالی طولانی تر و نیز یک تعهد فردی ایجاد می کند.
- نقشه های خود را به مدت ۳ ماه دنبال کنید. چنانچه در این مدت زمانی تمرینستان را دنبال کرده باشید وابستگی بیشتری به ورزش در شما ایجاد خواهد شد.
- یک قرارداد ورزشی با خودتان ببندید. از همسر یا دوستتان بخواهید آن را امضاء کند و شاهد انجام آن باشد.
- ببینید که وقتی هدف شما برآورده شود چه احساس و نگرشی خواهید داشت.
- یادآورهای دیداری داشته باشید. آرمها و شعارهای تشویق کننده و یادآورهای ورزشی را روی در یا روی یخچال خود نصب کنید.

- با دوستانتان در مورد اهداف خود صحبت کنید به این ترتیب شما برای دنبال کردن اهدافتان بیشتر علاقمند خواهید بود.
 - در شروع هر روز یک تماس تلفنی یا ایمیل با دوستان داشته باشید تا تحرک و ورزش را به شما یادآوری کند و در پایان هر روز تمرینات شما را کنترل نماید. انجام این کار را به دوستانتان پیشنهاد کنید.
 - سلامت و آمادگی جسمانی خود را به طور جدی در نظر داشته باشید. یک برنامه بهداشت و سلامت فردی برای خودتان داشته باشید. (شبیه برنامه آموزشی فرزندتان) می توانید با یک مربي بدنسازی یا متخصص تغذیه مشورت کنید.
 - فعالیتهای آمادگی جسمانی که جنبه سرگرمی دارند را به تمریناتان اضافه کنید. اسکیت ، کلاس رقص ، تمرینات ورزشی آبی و غیره را امتحان کنید.
 - تهییه فهرست سلامت: برای تقویت محرک درونی برای ادامه حرکات ورزشی، هر هفته فهرستی از موارد مثبت مربوط به تندرستیتان که در نتیجه انجام آنها احساس نشاط می کنید، را بنویسید و مرور نمایید. نمونه هایی از این موارد عبارتند از : خواب بهتر، پوشیدن لباسهای مناسب تر ، آرامش و شکل گیری عضلات پس از تمرینات کششی.
- ***** ■

خُب، چه کسی از بچه ها مراقبت می کند؟

بسیاری از مادران گزارش کرده اند که "آمادگی جسمانی و تناسب اندام" برایشان اولویت اصلی نیست، چرا که آنها نتوانسته بودند به اندازه کافی و درست به کودک خود برسند. (و یا بودجه ای برای پرداخت هزینه مراقبت از کودک نداشتند). اگر شما تصمیم بگیرید به خودتان توجه کنید، روشهای مختلفی برای انجام آن وجود دارد. هیتر، زمانی که کودکش تازه بدنیا آمده بود، با همسرش برنامه ای را پیاده کرد که بیش از یک دهه ادامه داشت ، او می گوید: " ما صبح روزهای آخر هفته مراقبت از کودکمان را انجام نمی دادیم. عادت کرده بودیم که صبح روزهای تعطیل را به خواب اختصاص بدهیم. در حال حاضر ما از این زمانها برای دوچرخه سواری ، اسکی صحرایی ، یا پیاده روی استفاده می کنیم. اگر بچه ها کاری داشته باشند، یکی از ما که نوبتش شده، مسئول رسیدگی به آنهاست".

اگر شما در بیرون از خانه مشغول به کار هستید ، سعی کنید کار بیرون از خانه را به کار روزمره اتان پیوند دهید. قبل از کار یا بعد از کار نیم ساعت اضافه را . در حالیکه همسرتان یا پرستار بچه مخصوص مراقب بچه ها است به ورزش اختصاص دهید و یا سعی

کنید چندین بار در هفته در طی ساعتهاى استراحت یا ناهار ترجیحاً با یک دوست یا همکار پیاده روی کنید. اگر محل کار شما دارای یک اتاق تمرين ورزش است (شما و دیگر کارمندان) می توانید برای تدریس کلاسهاى بعد از ناهار یک مربی استخدام کنید و یا اینکه می توانید یک فیلم ویدیویی ورزش را تماشا کنید.

بسیاری از مراکز ورزشی بانوان، پرستار و مراقب کودک دارند. با کارمندان باشگاه ملاقات داشته باشید و بررسی کنید که آیا آنها می توانند کودک شما را بپذیرند یا خیر؟ برخی والدین تشکیل کلاسهاى والدین و کودک را پیشنهاد می کنند که در آن کلاسها شما می توانید با بچه های خود ورزش کنید. همچنین می توانید از کارمندان باشگاه تقاضا کنید که همزمان با کلاس بزرگسالان ، برنامه ای برای بچه های معلول تشکیل دهنند. در شرق تهران، به همت چند درمانگر جوان، هفته ای دو روز در یک مجموعه ورزشی برای کودکان معلول برنامه آب درمانی و شنا گذاشته شده است.

البته شما برای ورزش کردن مجبور نیستید خانه را ترک کنید. اگر وقت ، فضا و اراده آن را دارید که مستقل ورزش کنید یک فعالیت ورزشی منظم در خانه شروع کنید . یک مربی استخدام کنید ، نوارهای ویدیویی ورزشی خریداری کنید و یا اینکه آنها را از کتابخانه امانت بگیرید. می توانید برای فرزندتان، فعالیت مورد علاقه اش را در زمانی که ورزش می کنید، پیش بینی کنید. این فعالیت می تواند یک برنامه کامپیوترا ، فیلم ویدیویی یا بازی با پازل باشد. درست برنامه ریزی کنید. شاید بچه اتان هم شما را تشویق به ورزش کند! اما اگر این روش در مورد شما عملی نیست، پرستاری را استخدام کنید که در بیرون از خانه در حالی که شما ورزش می کنید مراقب فرزندتان باشد . شاید او را برای پیاده روی به هوای آزاد ببرید یا اینکه در خانه خودش از او پذیرایی کند.

خرید وسایل و تجهیزات نو یا دست دوم ورزشی را برای استفاده در خانه در نظر داشته باشید. سوکی مادر یک کودک مبتلا به سندروم تورت ، بیش فعالی و ناتوانی های یادگیری می گوید: ”بعد از اینکه هر شب بچه ها به رختخواب می روند، در حالی که کتاب می خوانم یا تلویزیون تماشا می کنم با دوچرخه ثابت ورزش می کنم . همسرم هم عصرها کمی مرا کمک می کند، چون می داند که این کار برای من خیلی مهم است . آخر هفته ها گاهی در طول روز وقتی که بچه ها مشغول کار دیگری هستند ورزش می کنم و یا اینکه به آنها اجازه می دهم همراه من تلویزیون تماشا کنند.“

آمادگی جسمانی را جزء اولویتهاى خانواده اتان قرار دهید

تجهیزات را تهیه کنید

شما که نمی توانید کودکتان را در خانه تنها بگذارید آیا می توانید ورزش کنید؟ در عوض شما می توانید در ضمن پیاده روی ، دویدن یا دوچرخه سواری آنها را در یک کالسگه تاشوی ورزشی یا یک صندلی چرخدار همراه خود ببرید. برای بچه های بزرگتر با نیازهای خاص وسایل ورزشی بزرگتر طراحی شده است.

دوچرخه ، اسکی و سایر تجهیزات خاص ورزشی برای کودکان بزرگتر موجود است. شاید باورش مشکل باشد که فرزندتان با چه سرعتی می تواند به سطح آمادگی شما برسد. تأخیر حرکتی شدید مانع از دوچرخه سواری دختر هیدر تقریباً تا سن ۹ سالگی شد، درست تابستان ۳ سال بعد او در یک دوره ۶۰ کیلومتری به همراه خانواده اش شرکت کرد.

بررسی کنید که آیا بیمه شما هزینه تجهیزات حرکتی فرزندتان (مثلاً سه چرخه بزرگ برای یک نوجوان معلول)، را تحت پوشش قرار می دهد یا نه. در صورتی که این پوشش بیمه ای وجود ندارد با مؤسسات مربوط به معلولین ، بیمارستانها و مراکز توانبخشی ، باشگاههای خدماتی ، مؤسسات یا تولید کنندگان وسایل و تجهیزات تماس بگیرید. برخی از سایتهاي اینترنتی فارسی که در این کتاب معرفی شده، هم می توانند مورد مراجعه قرار گیرند. علاوه بر فراهم نمودن بودجه و هزینه مالی ، برخی از افراد و سازمانها ممکن است تجهیزات نو یا دست دوم را اجاره یا قرض دهند. بررسی کنید و ببینید که آیا خریدهای مرتبط با معلولیت، از سوی بانکها و موسسات مالی در استان محل اقامت شما حمایت می شود یا نه. برخی از تولید کنندگان تجهیزات افراد دارای نیازهای خاص ممکن است ، تخفیف ها یا برنامه هایی برای اجاره وسایلشان داشته باشند یا توصیه به خرید محصولاتی می کنند که تحت پوشش بیمه می باشد.

روش ساده برای افزایش تمرينات ورزشی

- ۱ - هر شب برنامه پیاده روی با خانواده به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر تنظیم کنید. با افزایش میزان بازی و سرگرمی به بچه هایتان انگیزه بدهید . بازی " من جاسوسم " یا " شناسایی سگ ها " بازی هایی هستند که در حال پیاده روی می توانید انجام دهید ، برنده بازی ، داستان وقت خواب را انتخاب می کند. هیدر عادت داشت بچه هایش را به گردش ببرد. او برای فرزندانش کتابهای مورد علاقه اشان را خریداری کرد. بعد از هر ۱۰ دقیقه پیاده روی ، آنها برای استراحت و خواندن کتاب توقف می کردند.

- ۱- در پایان هر هفته حداقل برای یک فعالیت خانوادگی که باعث تندرستی و سلامتی می شود برنامه ریزی کنید به نوبت این فعالیتها را انتخاب کنید.
- ۲- با فرزندتان بازی کنید. سیمون می گوید : در بازی هایی چون گرگم به هوا ، قایم باشک و غیره شرکت کنید. در حیاط خلوت بازی گوی و حلقه ، پرتاب نعل یا بدminentون اجرا کنید. یک حلقه بسکتبال خریداری کنید یا قرض بگیرید و یا زباله های پلاستیکی را در ظرف زباله پرتاب کنید.
- ۳- هنگام رفتن به سرکار ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- ۴- چند ایستگاه جلوتر از محل کارتان از اتوبوس پیاده شوید.
- ۵- آیا یک برنامه تلویزیونی ، مورد علاقه شما هست که بخواهید به طور کامل آن را تماشا کنید؟ قبل از دیدن آن ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید . هر دو فعالیت را در تقویمتان یادداشت کنید.
- ۶- وقتی به تنها یی برای انجام کاری بیرون می روید ماشینتان را در انتهای پارکینگ پارک کنید. یک چتر و لباس برای تغییرات آب و هوا در ماشین داشته باشید . تا جایی که امکان دارد برای رفتن به محل های نزدیک منزل، به جای رفتن با ماشین پیاده بوید.
- ۷- از خانه بیرون بروید برای یافتن مکانهای تفریحی در نزدیک محل سکونتتان ، منابع مربوط را جستجو کنید.
- ۸- در اطراف خانه پیاده روی کنید . هنگامی که با دوستتان تلفنی صحبت می کنید اگر تلفنتان بی سیم است از پله ها بالا و پایین بروید.
- ۹- در خانه از وسائل صرفه جویی در انرژی اجتناب کنید. از چمن زن دستی به جای چمن زنی گازی یا برقی استفاده کنید. ماشینتان را خودتان بشویید و به جای استفاده از ماشین برف روب ، خودتان پارو بزنید.
- ۱۰- اگر کسل هستید، سعی کنید کار جدیدی مانند دوچرخه سواری داخل سالن ، یوگا ، رقص شکم ، ضربه زدن به توب و غیره انجام دهید.
- ۱۱- با دوستتان به جای آنکه برای خوردن قهوه جایی بنشینید پیاده روی کنید.
- ۱۲- به جای تماشای تمرین تیم ورزشی فرزندتان ، به جای آنکه بنشینید ، با سرعت اطراف زمین یا سالن ورزشی راه بروید. ازوالدین دیگر نیز برای پیاده روی دعوت کنید.

- ۱۴ - به یک گروه پیاده روی بپیوندید . مخصوصاً زمانی که هوا خیلی سرد است،
بیرون از خانه پیاده روی کنید.

- ۱۵ - هر جا برایتان امکان پذیر است از پله ها به جای آسانسور استفاده کنید. آمی
اخیراً به دنبال عمل جراحی دخترش یک هفتہ را در طبقه پنجم بیمارستان اطفال گذرانید.
استفاده از پله به جای آسانسور برای گرفتن غذا به آمی کمک می کرد فشار روانیش را کم
کند و سطح انرژی اش را افزایش دهد. اگر شما در یک ساختمان خیلی بلند کار یا زندگی
می کنید ، از چند واحد اول پیاده بالا بروید و برای رفتن به بقیه واحدها از آسانسور استفاده
کنید . به تدریج تعداد واحدهایی را که پیاده بالا می روید افزایش دهید.

ورزش را برای خودتان تبدیل به سرگرمی کنید.

یکی از راههای افزایش روابط دوستانه در کنار آمادگی جسمانی ، پیوستن به یک گروه
است . برای نمونه انجمن واک اسپرت آمریکا پیاده روی های سازمان یافته (منظم) و
مسابقات پیاده روی ویژه خانواده در سرتاسر کشور برگزار می کند به علاوه آنها دستورای
پیمودن مسیر و نیاز به دسترسی صندلی چرخدار را بررسی می کنند.

هر نوع فعالیتی که انتخاب می کنید موضوع خوبی برای تعیین هدف هایتان است، یک
تقویم خانوادگی برای نوشتن تمرینات و فعالیتهای خانواده داشته باشید. برای هر هفتہ که با
موفقیت سپری می شود می توانید جشن بگیرید یا پاداش هایی از قبیل گواهینامه یا نوارهای
ویدیویی مخصوص به خانواده ارائه کنید.

سر انجام ، اگر تصور می کنید هر نوع ورزش رسمی در این مرحله از زندگی می تواند
فشار روحی شما را کاهش دهد ، درنگ نکنید. شرایط زندگی در حال تغییر است . در این
فاصله ، از هر فرصتی برای تمرین بهره بگیرید. به همراه سگتان پیاده روی کنید ، با غبانی
کنید . با کودکتان شنا کنید، پله های خانه را بالا و پایین کنید و تحرک داشته باشید.

بیان تجربه ها:

”ورزش کردن باعث می شود بتوانم وزنم را کنترل کنم ، احساس تسلط بیشتری در زندگیم
داشته باشم و روحیه ام را تقویت کنم . مهمتر از همه آن است که روشی برای ورزش کردن
پیدا کنید که با برنامه و سبک زندگی شما تناسب داشته باشد و گرنه به زودی آن را رها
خواهید کرد.

تصمیم بگیرید که آیا راحت هستید برای ورزش کردن از خانه بیرون بروید (قدم زدن ،
دویدن، پیاده روی یا حضور در یک باشگاه ورزشی) یا اینکه در خانه ورزش کنید. فیلم های

خریداری کنید که به شما انگیزه ورزش کردن بدهد یا بهترین تجهیزاتی که برایتان امکان دارد سرمایه گذاری کنید.“

ساکی مادر یک کودک مبتلا به سندروم تورت و اختلال کمبود توجه (بیش فعالی) و ناتوانی یا دادگیری

”دخترم اغلب ساعات طولانی از شب بیدار است یا صبح خیلی زود از خواب بیدار می شود که این مسئله باعث بی خوابی من می شود. گاهی همسرم تا دیر وقت کار می کند و زمانیکه به رختخواب می آید بدون آنکه بخواهد، مرا بیدار می کند . بنابراین خواب من از هر دو طرف کوتاه می شود. در سایر مواقع من به علت نگرانی در مورد دخترم و علل توجیه نشده دیگر که شاید مربوط به افسردگی باشد، قادر نیستم بخوابم.“

برنی مادر سه کودک که یکی از آنها مبتلا به بیش فعالی و اختلالات خلقی است.

فصل ششم:

آیا نومیدانه به دنبال خواب می گردد

آیا به اندازه کافی می خوابید ؟ بسیاری از ما خواب کافی نداریم. یک مطالعه که توسط انجمن ملی خواب در سال ۲۰۰۵ انجام شد نشان داد که بزرگسالان به طور متوسط هفت ساعت در شب می خوابند. برخی از مادرانی که ما بررسی کردیم به مقدار خواب بسیار کمتر از این، عادت کرده اند : تنها چهار ساعت برای کارگران شیفتی. شما ممکن است احساس کنید محرومیت از خواب یک حقیقت در زندگی باشد، مسئله ای که می تواند با مصرف چند فنجان اضافه قهوه حل شود اما خواب کافی به اندازه تغذیه خوب و ورزش برای سلامتی جسمی و روحی شما اهمیت دارد. تحقیقات نشان می دهند که خواب ناکافی یا وقهه دار منجر به اختلال در حافظه و تمرکز حواس ، خواب آلودگی ، ناتوانی در انجام مؤثر کارها (در داخل یا خارج منزل) و تصادفات جدی و خطربناک می شود.

دکتر دانیل مدیر پزشکی مرکز خواب کودکان در بیمارستان اطفال تگزاس در هوستون با بسیاری از خانواده های بچه های دارای نیازهای خاص که دچار اختلالات خواب هستند، در ارتباط است. در بسیاری موارد کارش را رها می کند چرا که دیگر قادر نیست عملکرد خوبی داشته باشد یا در حین رانندگی به سمت محل کارش به خواب می رود. اگر شما شبها خواب خوبی نداشته باشید این امر نه تنها بر شما بلکه بر تمام افراد خانواده تأثیر می گذارد.

اگر شما برای نگهداری وزن مناسب بدنتان تلاش می کنید خواب ناکافی می تواند یک عامل مخدوش کننده برای رسیدن به این هدف باشند. در یک تحقیق اخیر در دانشگاه شیکاگو محققان دریافتند که محرومیت نسبی از خواب سطح هورمونهای تنظیم کننده احساس گرسنگی را تغییر می دهد. بعد از اینکه شرکت کنندگان که افراد جوان بودند به مدت ۲ شب فقط چهار ساعت خوابیدند ۲۴ درصد افزایش در اشتها را آنها گزارش شد و چیزی که بیشتر میل داشتند شیرینی، غذاهای شور و نشاسته ای بود. در تحقیق اخیر دیگر، افرادی که کمتر از ۴ ساعت خواب شبانه داشتند ۷۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی بودند. چندین تحقیق بی خوابی را با بیماریهای روانپزشکی و جسمی مرتبط دانسته اند. برای مثال زنان مبتلا به بی خوابی در خطر بیشتری برای افسردگی شدن و تداوم افسردگی قرار دارند. تحقیقات اخیر دانشگاه شیکاگو نشان داده که محرومیت از خواب می تواند با انواعی از مشکلات جسمی از قبیل کاهش قدرت مبارزه با عفونت ها همراهی داشته باشد. خواب نامناسب حتی می تواند مقاومت به انسولین را که عامل خطر ایجاد دیابت نوع دو است، افزایش دهد.

خوبشخтанه شما می توانید اقدامات زیادی برای بهبود خوابتان انجام دهید. اولین قدم پاسخ به این سوال است آیا شما آن مقدار خوابی را که نیاز دارید، بدست می آورید.

آیا خواب شما کافی است؟

در حالیکه بسیاری از افراد بعد از هشت ساعت خواب احساس آرامش می کنند نیازهای افراد مختلف یکسان نیست برخی از افراد حتی با ۶ ساعت خواب احساس هوشیاری می کنند در حالیکه بسیاری دیگر به ۹ یا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. برای تعیین مقدار نیاز خوابتان برای رفع خستگی، یک دفترچه کنار تختخوابتان بگذارید. به مدت دو هفته مقدار خواب هر شبtan و درجه هوشیاری روز بعد از آن را یادداشت کنید. اگر شما در نیمه های شب بیدار هستید آن را نیز یادداشت کنید. برای مثال فقط با هفت ساعت خواب در شب احساس آرامش و هوشیاری دارید. این مقدار خواب ممکن است برای شما کافی باشد اما اگر احساس خواب آلودگی می کنید و برای هوشیار شدن به قهوه یا مواد کافئین دار دیگر روی می آورید، مشخص می شود که خواب شما کافی نیست.

در صورتیکه مشکلات زیر را دارید با پزشکتان صحبت کنید:

- سابقه طولانی اختلال در شروع خواب دارید.
- غالباً احساس می کنید که قادر نیستید تمرکز کنید و هوشیاریتان را در طول روز حفظ کنید حتی اگر خواب کافی داشته باشید خستگی و خواب آلودگی مانع توانایی شما در انجام دادن کارها و لذت بردن از زندگی روزمره می شود.

▪ مبتلا به فشار خون بالا هستید که علت آن نامشخص است، وقفه تنفسی درمان نشده در حین خواب (زمانیکه شما در طول خواب مکرراً توقف تنفسی دارید) برای مثال می‌تواند منجر به اختلالات قلبی عروقی از جمله افزایش فشار خون، حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.

اختلالات خواب (مثلاً بی خوابی، خواب زیاد یا بیدار شدن صبح زود) و اختلال تمرکز می‌تواند علائم افسردگی باشد. اما اگر پزشک شما افسردگی را عامل خواب شما نمی‌داند ممکن است تصمیم بگیرید که شما را به یک متخصص خواب ارجاع دهد. او شاید مطالعه روی خواب شما در یک کلینیک را تجویز کند. این تحقیق علل جسمی احتمالی خواب آلودگی روزانه شما از جمله اختلال در تنفس یا حرکات یا در طول شب را بررسی می‌کند (در انتهای این فصل شما می‌توانید تحقیقات بیشتری را در مورد خواب ملاحظه نمایید.)

آیا شما دچار بی خوابی هستید؟

آیا غالباً به خواب رفتن شما بیش از ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد؟ آیا اغلب نیمه های شب بیدار می‌شوید و به خواب رفتن دوباره برایتان دشوار است؟ اگر سه بار یا بیشتر دچار یکی از این مشکلات هستید همانند بسیاری از مادرها یک مشکل مشترک دارید – بی خوابی. خبر خوب این است که شما محکوم به تحمل بی خوابی نیستید. این موارد را امتحان کنید:

▪ فقط زمانی به رختخواب بروید که واقعاً خسته هستید. سعی کنید یک ساعت دیرتر به رختخواب بروید.

▪ اگر شما در به خواب رفتن (یا به خواب رفتن دوباره در نیمه شب) دچار مشکل هستید، از رختخواب بیرون بیایید و یک فعالیت آرام مثل خواندن یک کتاب را در یک اتاق دیگر تجربه نمایید. فقط زمانی به رختخواب بروید که احساس خواب آلودگی می‌کنید.

▪ از چرت زدن در طول روز اجتناب کنید. اگر احساس خواب آلودگی زیادی می‌کنید، خوابتان را محدود به یک چرت کوتاه کنید.

▪ خواب کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای قبل از ساعت سه بعد از ظهر. (اگر می‌خواهید بر خواب آلودگی غلبه کنید و از بی خوابی مستانه رنج نبرید، چرت زدن خوب است)

▪ سعی کنید در روزهای پایان هفته ساعت مشخصی به رختخواب بروید و در یک وقت مشخص بیدار شوید.

- از خوردن نوشیدنی هایی مثل قهوه ، چای ، نوشیدنی های کافئین دار و شکلات در هنگام بعد از ظهر اجتناب کنید.
- قبل از رفتن به رختخواب حمام گرم (نه بخار داغ) بگیرید.
- اطاق خوابتان را به یک محل راحت برای خواب تبدیل کنید. به منظور جلوگیری از ورود صدا و نور پرده های ضخیم تهیه کنید. اطاق خوابتان را تا حدی که احساس راحتی می کنید خنک نگه دارید . آیا تشک شما راحت است اگر راحت نیست از یک فروشگاه وسایل خواب بازدید کنید و تشکهای دیگر را امتحان کنید . بالشهای متفاوت از جمله بالش هایی که با انحنای گردنیتان مطابقت دارد را امتحان کنید . ملافه های نرم ، پتوهای راحت یا لحاف پر استفاده کنید.
- اطاق خوابتان را فقط به خواب یا روابط جنسی اختصاص دهید . پرداختن صورت حساب ، استفاده از شبکه اینترنت و خواندن کتابهای مهیج را در اتفاقهای دیگر انجام دهید. در این صورت شما به طور اتوماتیک اطاق خوابتان را با خواب ارتباط می دهید. قبل از خواب از انجام کارهایی که ذهن شما را بر انگیخته می کند (مثل کار کردن با کامپیوتر) و یا مسائلی که شما را نگران می سازد (همانند ملاحظه صورت حساب های پزشک) اجتناب کنید.
- چنانچه فکر کردن در مورد کارهایی که لازم است روز بعد انجام دهید ، شبها شما را بیدار نگه می دارد کنار رختخوابتان یک دفترچه داشته باشید. قبل از اینکه به رختخواب بروید مواردی که برای فردا لازم است انجام دهید را یادداشت کنید و سپس دفترتان را بیندید .
- چنانچه نگرانی در مورد کودک ، خانواده ، کار ، سلامتی و غیره شما را بیدار نگه می دارد. یکی از ورزش های مدیتیشن ضد نگرانی را انتخاب کنید.
- در طول روز (نه در شبها) ورزش کنید.
- قبل از اینکه به رختخواب بروید یک تمرین شل کننده عضلانی را امتحان کنید . در رختخواب به پشت بخوابید و با سفت کردن عضلات پاهایتان به مدت چند ثانیه شروع کنید. سپس اجازه دهید که عضلات پاهایتان شل شود این توالی سفت و شل کردن عضلات ا در ساق و ران پاهایتان تکرار کنید و کم کم در تمام بدنتان این کار را انجام دهید.

درمانهای خواب : راههای طبیعی

چنانچه بی خوابی برای شما یک مشکل مزمن باشد درمانهای طبیعی را در نظر داشته باشید (تحت نظر ناتروپات معتبر) چای های تهیه شده از خواب آورهای طبیعی از قبیل کامومیل و ... آرام بخش های طبیعی هستند ناتروپاتها ممکن است درمانهای هومئوپاتی را نیز پیشنهاد کنند. هومئوپاتی یک سیستم دارویی است و بر مبنای این اصل بنا شده که ماده ای که علائم بیماری را در یک فرد

سالم ایجاد می کند قادر است این علائم را در فرد بیمار درمان کند . داروهای هومئوپاتی چندین بار رقیق می شوند تا جایی که غلظت آنها کمتر از حتی یک مولکول از ماهیت اصلی آن شود.

طب سوزنی نیز به عنوان یک روش درمان بی خوابی تا حدی قابل قبول است اما تحقیقات بیشتری در مورد آن باید انجام شود . هرگز با آرام بخش‌های قوی تر مثل سنبل الطیب و کواکاوا که هنوز بی خطر بودن آنها اثبات نشده، خود درمانی نکنید. هم انجمن تغذیه آمریکا و هم سازمان بهداشت کانادا به مصرف کنندگان توصیه می کند که به علت احتمال مسمومیت کبدی به خود درمانی نپردازید . همچنین با ملاتونین ، یک هورمون رایج بین مسافرین و کارکنان شیفتی که تصور می شود باعث تنظیم چرخه های خواب شود خود درمانی نکنید. چنانچه درمانهای طبیعی از قبیل ملاتونین را در نظر گرفته اید احتیاط کنید چرا که مطالعات محدودی در مورد تأثیر این دارو انجام شده است. از آنجا که درمانهایی از قبیل ملاتونین توسط **FDA** (سازمان غذا و دارو) تأیید نشده است هیچ ضمانتی در مورد محتويات واقعی فرآورده ای که خریداری می کنید وجود ندارد. (هر گز قبل از تأیید پزشک یا ناتروپات از مکمل های جایگزین سلامت برای فرزندتان یا خودتان استفاده نکنید. به ویژه چنانچه شما باردار هستید یا هر گونه داروی تجویز شده یا بدون نسخه دیگری مصرف می کنید)

توجه کنید که کدام بخش های بدنتان را تاکنون سفت کرده اید . در پایان این ورزش احتمالاً هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی احساس آرامش خواهید داشت.

■ از اخبار شب که اغلب همراه با تصاویر و اتفاقات نگران کننده همراه است اجتناب کنید به جای آن در صورتیکه برایتان امکان پذیر است ذهنتان را با تصاویر و افکاری که شاد و آرامش بخش هستند پر کنید. به یک موسیقی آرام بخش گوش کنید یا یک کتاب روحیه آفرین مطالعه کنید. چند دقیقه وقت بگذارید تا پنج نمونه از کارهای روزمره اتان را که از آنها لذت برده اید، در یک دفترچه یادداشت کنید. در یک روز طاقت فرسا چیزهای کوچکی مثل نوشیدن یک فنجان بزرگ قهوه ، یک مکالمه مورد علاقه و یا شکفتن یک گل تازه در باعچه اتان را به خاطر آورید.

■ قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید. شیر حاوی تریپتوفات ، آمینواسیدی است که به سروتونین تبدیل می شود . سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث احساس خواب آلوگی در شما می شود.

■ چهار تا شش ساعت قبل از خواب از مصرف الكل پرهیز کنید. با وجود آنکه یک لیوان مشروب می تواند در ابتدا احساس آرامش در شما ایجاد کند ممکن است باعث اختلالات خواب در نیمه های شب شود.

▪ قبل از خواب از انجام ورزش‌های آیروبیک اجتناب کنید چرا که این ورزش باعث افزایش ضربان قلب شما می‌شود. لازم است سوخت و ساز بدنتان را کم کنید در عوض تمرینات کششی یا ورزش‌های شل کننده عضلانی یا یک مدیتیشن ملایم را امتحان کنید (تکنیک‌های مدیتیشن ضد نگرانی را ببینید)

- جوشانده‌های طبیعی یا سایر درمانهای طبیعی را امتحان کنید.
- به پزشک خود مراجعه کنید. بی خوابی گاهگاهی عادی است اما چنانچه بی خوابی چند هفته ادامه دارد و اثرات آن را در طول روز احساس می‌کنید با پزشکتان صحبت کنید. او ممکن است دارو درمانی کوتاه مدت را همراه راهکارهای رفتاری که قبلًا توضیح داده شد، برای شما تجویز کند، یا شاید شما را به یک متخصص خواب ارجاع دهد. اگر اضطراب یا افسردگی روی خواب شما تأثیر می‌گذارد ممکن است دارو درمانی یا مشاوره را به شما پیشنهاد کند (برای آنکه مطالب بیشتری در مورد اضطراب و افسردگی بدانید، فصل هفت را مطالعه کنید)

تکنیک های مددی تیشن ضد نگرانی

- این چهار تکنیک مددی تیشن را برای کاهش نگرانی هایتان امتحان کنید.
- **حفظ کردن** - یک شعر یا سرود مذهبی آسان حفظ کنید که می توانید در نیمه های شب روی آن تمرکز کنید. شعرهایی را انتخاب کنید که دارای وزن، ریتم و تصورات آرامش بخش از قبیل آب یا دریا هستند. اگر قادر نیستید بخوابید به آرامی شعر را از ذهنتان بگذرانید . هر گاه نگرانی را با این روش از ذهنتان دور کردید از ابتدا شعر را شروع کنید . چنانچه قادر به اتمام شعر نیستید نالمید نشوید ، کامل کردن شعر مهم نیست آنچه اهمیت دارد فرآیند تمرکز بر کلمات آرامش بخش به جای نگرانی است.
 - **شمارش اعداد** - به آرامی و بدون اینکه هیچ فکر مزاحمی در ذهنتان باشد تا ده بشمارید. هنگام شمارش نفس عمیق بکشید (برای هر عدد یک تنفس عمیق) اگر ذهن شما هنگام شمردن منحرف شد برگردید و دوباره از عدد یک شروع به شمردن کنید.
 - **تجسم ذهنی مثبت** - چنانچه نگرانی اتان شدید است تجسم ذهنتان را امتحان کنید . فردی را که در مورد او نگران هستید تجسم کنید . سپس به زمانی فکر کنید که با آن شخص احساس شادمانی داشته اید . حالا تصویری که آن شخص احساس شادی می کند را در ذهنتان ایجاد کنید و آن را با رنگی که برای شما آرامش بخش است احاطه کنید . بر روی آن تصویر مثبت تمرکز کنید و به آرامی نفس بکشید.
 - **گریز** - در حالیکه چشمتان بسته است تصویر یک مکان زیبا که قبلًا دیده اید را تجسم کنید با تمام حواسستان بر جزئیات اطراف خود تمرکز کنید . مثلاً کنار ساحل هستید بوی کرم ضد آفتاب که رایحه نارگیل دارد را استشمام کنید. اوج گرفتن پرنده های دریایی را در بالای سرتان ببینید . گرمای خورشید را روی پوستتان احساس کنید و صدای امواج را بشنوید.

***** •

کسر خواب - جبران از خواب پریدگی

حتی در صورتیکه شما مبتلا به بی خوابی نباشید، ممکن است خوابتان کافی نباشد. بسیاری از مادران قادر به خوابیدن هستند، اما به اندازه کافی نمی خوابند، هم به خاطر اینکه کودکشان آنها را از خواب بیدار می کند و هم به این علت که آنها آنقدر گرفتارند که زمان کافی

برای خوابیدن ندارند. نتیجه این امر کمبود خواب است [مقدار کلی خوابی که شما در طول زمان از دست داده اید] مثلاً اگر شما برای رفع خستگی نیاز به هشت ساعت خواب شبانه دارید، معنی اش این است که شما ظرف یک هفته، معادل خواب یک شبستان را از دست داده اید. اگر دائماً چنین کمبودی داشته باشید، اثرات آن را احساس خواهید کرد که می تواند شامل خستگی، اختلال در تمکز و فشار روحی و جسمی باشد.

آیا خودتان را فریب می دهید که از خوابتان کم کنید؟

بسیاری از مادران اظهار می دارند که آنها مشتاقانه فعالیتهای دیگری را بجای خواب شیرینشان جایگزین می سازند.

آیا عبارات زیر در مورد شما صدق می کند:

■ من مکرراً تا دیر وقت بیدار می مانم یا صبح زود بیدار می شوم در این صورت من از اوقاتی که برای خودم اختصاص داده ام لذت می برم. این تنها زمانی است که من می توانم مطالعه کنم ، تلویزیون تماشا می کنم ، در اینترنت جستجو کنم به ایمیل هایم پاسخ می دهم یا اینکه صرفاً استراحت می کنم.

■ من یک فعالیت مربوط به خانه دارم به نحوی که اغلب شبها زمانی که بچه هایم می خوابند تا دیر وقت کار می کنم .

■ وقتی خانه ام آشفته و بی نظم است آرام و قرار ندارم. بنابراین در طول شب یا صبح زود من خرده کارهای منزل مثل لباس شستن ، پرداخت صورتحساب ها و کارهای اداری برای نیاز فرزندم را انجام می دهم.

چنانچه شما گاهی اوقات به علت انجام کارهای شخصی اتان از خوابتان کم می کنید مسئله مهمی نیست اما اگر اینکار به یک عادت روزمره تبدیل شده است کمبود خواب قابل ملاحظه ای خواهید داشت. به جای آن با خانواده صحبت کنید تا راههای جدیدی برای افزایش زمان استراحتتان ، کار کردن در محیط کار یا نظم خانه پیدا کنید ، مثلاً آیا می توانید پس از صرف شام یک ساعت را به خودتان اختصاص دهید در حالیکه همسر یا خواهر و برادرتان فرزند شما را که دارای نیازهای خاص است تحت نظر دارند؟ یا اینکه یک پرستار را هفته ای یک یا دو نوبت استخدام کنید؟ یا تعطیلات پایان هفته را در یک یا دو بار در ماه برای خودتان برنامه ریزی کنید؟

آیا کودکتان شما را از خواب محروم می سازد؟

بسیاری از والدین چندین بار در شب به این علت که کودکشان قادر به خوابیدن نیست ، مضطرب است یا نیاز به تکان دادن ، مصرف دارو یا مراقبت جسمی دارد از خواب بیدار می شوند . برای اینکه خودتان را با وقفه های مکرر خواب انطباق دهید، این راهکارها را امتحان کنید :

■ هر زمان که برایتان امکان پذیر است چرت بزنید. فara چهار کودک دارد یکی از آنها که ده ساله و دارای نیازهای خاص است اغلب شب را بیدار می ماند . وقتی همسرش از سرکار به خانه بر می گردد، او در حال چرت زدن است. برای بیشتر افراد حتی یک چرت بیست دقیقه ای کمک می کند که سر حال شوند (ابتدای بعدازظهر ایده آل است) اما چنانچه مشکل شما بی خوابی است از چرت زدن اجتناب کنید یا سعی کنید بعد از ظهر آنقدر خسته نشوید که به خواب بروید.

■ چنانچه همسر دارید کارهای شبانه مربوط به فرزندتان را با او تقسیم کنید . برای تقسیم مسئولیتها ریتم خواب طبیعی اتان را بکار بگیرید. یکی از مادران می گوید: " از آنجا که من شب زنده دار هستم و همسرم صبح ها زود بیدار می شود من قبل از ساعت ۲ بامداد مسئول رسیدگی به کارهای فرزندم هستم و همسرم از ساعت ۲ تا ۶ صبح این کار را انجام می دهد. به نوبت مانعی برای صدا در داخل گوش خود بگذارید تا حداقل یکی از شما بتواند خوب بخوابد . صبح آخر هفته ها را بین خودتان تقسیم کنید.

■ اگر شما تنها زندگی می کنید، از خانواده و دوستان بخواهید که یک شب در هفته به شما کمک کنند تا بتوانید خواب بدون وقفه ای داشته باشید .

■ نیروی کمکی استخدام کنید . یک کارگر واجد شرایط را برای مراقبت از کودکتان یا بیرون بردن او در زمانی که می خوابید به خدمت بگیرید. تقاضاهای افراد را برای خدمات شبانه بررسی کنید .

■ درخواست کنید به شما خواب هدیه کنند. برای روز تولدتان یا روز مادر ، "یک لله بچه " بگیرید. تا در زمان خواب شما ، مراقب بچه ها باشد. یکی از بهترین هدایایی که "هیدر" تاکنون دریافت نموده، یک استراحت پایان هفته بوده است. همسرش فرزندانشان را به خانه مادرش برد. او کمبود خوابش را جبران کرد و از فرصتی که به او داده شده لذت برد.

■ با در نظر گرفتن سن و معلولیت کودکتان آیا او می تواند به تنها یی یا همراه با خواهر و برادرش صبح روزهای تعطیل به مدت ۲ ساعت در اتاق مجزا بماند. مادر یک کودک مبتلا به سندروم آسپرگر می گوید : پسرم تنها نیم ساعت در هر روز اجازه انجام بازی های ویدیویی را

دارد اما در صبح روزهای تعطیل او اجازه دارد به صورت نامحدود بازی کند. در این زمان ما فرصت خوابیدن داریم.

چگونه با مشکلات خواب کودکان روبرو شوید

سیسیل که پسرش مبتلا به سندروم الکلی است، می‌گوید: "چهار سال ابتدای زندگی جک ، او شبها ۱/۵ الی ۲ ساعت می خوابید . سپس به مدت یک ساعت یا بیشتر بیدار می شد و سر و صدا می کرد تا اینکه دوباره به خواب می رفت . من و همسرم خسته شده بودیم تا اینکه دارویی پیدا کردیم که برای خواباندن او به ما کمک کرد. وقتی به گذشته بر می گردم کاملاً مطمئن نیستم که چگونه توانستم دوام بیاورم. در کنار وظایف مربوط به مراقبت جسمی که بسیاری از مادران را بیدار نگه می دارد (مثلًا تجویز دارو یا نگهداری از تجهیزات بسیاری از ما همانند سیسیل دچار کمبود خواب می شویم چرا که بچه های ما مبتلا به اختلالات خواب هستند .

اگر چه بعضی بچه ها ممکن است به سرعت بعد از خوابیدن سر حال شوند سایر بچه ها بد خلق و بی توجه می شوند و ما مادرها پس از گذراندن شبها بی شماری که درست نخوابیدیم اغلب آنقدر تواننداریم که بتوانیم روزمان را به خوبی سپری کنیم و حوصله نداریم با بچه های خسته امان سر و کله بزنیم.

raig ترین اختلالات خواب در میان کودکان به ویژه برای آنها یی که دارای نیازهای ویژه هستند مشکل به خواب رفتن ، بیدار شدن های مکرر در طول شب و بیدار شدن در صبح خیلی زود هستند. شاید اولین مرحله تشخیص این موضوع باشد که شما دچار مشکل هستید. دختر امی که در آن زمان ۶ ساله بود برای مدت بیش از یکسال هر روز بین ۴:۳۰ تا ۴ دقیقه صبح بیدار می شد. در نتیجه امی و همسرش دائمًا خسته و وامانده بودند در حالیکه تالیا به نظر با انرژی و دور از تأثیر قضیه بود و به چند دلیل هرگز اتفاق نیافتاد که آنها از افراد متخصص در این زمینه کمک بگیرند. آنها تصور می کردند که مشکلات مربوط به خواب برای کودکان مبتلا به او تیسم عادی و غیر قابل اجتناب است . آنها نمی دانستند که از کجا باید کمک بگیرند . آنها کم کم فکر کردند که چنین خستگی و کوفتگی استخوان ، طبیعی است اما هیچ یک از اینها درست نیست. اگر مشکلات مربوط به خواب کودکان کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده ، زمان آن رسیده که از افراد کارشناس کمک بگیرند.

توصیف و ارزیابی مشکل :

اگر مشکلات مربوط به خواب فرزندتان خواب شما را مختل ساخته ، برای بخورد با این مشکل ابتدا به این سؤال پاسخ دهید که او واقعاً چند ساعت می خوابد . برای چند هفته ، یک یادداشت روزانه راجع به خواب او تهیه کنید:

- بنویسید که آیا فرزند شما در طول روز چرت می زند و چه زمانی این کار را انجام می دهد.
- برنامه معمول او را قبل از رفتن به رختخواب شرح دهید و اینکه هر برنامه ای چه مدت زمانی طول می کشد.
- مشخص کنید که چند بار در شب و هر بار برای چه مدتی از خواب بر می خیزید و صبح ها کی بیدار می شوید.
- آیا کودک شما زیاد خرناس می کشد حتی زمانیکه سرما نخورده است؟ خرناس کشیدن در کودکان غیر معمول نیست اما بهتر است آن را برای متخصص امراض کودکان شرح دهید ، تا او بتواند احتمال حساسیت یا وقفه تنفسی را در او بررسی و یا رد کند.
- اگر کودکتان به طور مرتب داروها یا مکمل های غذایی مصرف می کند ، هر یک را جداگانه یادداشت کنید و بنویسید که هر یک از آنها در چه زمانی در روز داده می شوند. (بسیاری از داروها که شامل درمانهای آلرژی و حتی داروهای غیر محرک **ADHD** هستند می توانند سبب بی خوابی در صبح زود شوند.)

با این توضیحات مفصل شما قادر خواهید بود تا الگوی خواب کودکتان و تغییرات مورد نیاز را تشخیص دهید. همچنین شما می توانید برنامه خواب روزانه اتان را به یک پزشک یا روانشناس بدهید تا به آنها نشان دهید که خواب کودکتان تا چه اندازه بر روی زندگی شما تأثیر می گذارد. برنامه خواب یادداشت شده کودکتان ثابت خواهد کرد که برای مثال کودکتان واقعاً هر شب فقط چهار ساعت می خوابد و شما اغراق نمی کنید.

نکات مهمی که برای بهبود کودکتان لازم است در نظر داشته باشید:
مثل یک کارآگاه باشید. دلیل مشکلات بی خوابی کودکتان را پیدا کنید . شاید کودکتان آنقدر در طول روز چرت می زند که شبها خسته نیست سر و صدا ممکن است بچه ها را بیدار نگهدارد (برای مثال دختر امی هر وقت باران می بارید یا یک کامیون سنگین از کنار خانه اشان عبور می کرد، از خواب بیدار می شد) آلرژی یا عدم تحمل غذایی ممکن است بچه ها را بیدار نگهدارد. کودکان دیگر هم ممکن است در جستجوی توجه باشند، احساس اضطراب داشته باشند یا بدرستی نفهمیده باشیم که آنها چرا و چه زمانی نیاز به خواب دارند. علاوه بر آن مشکلات و مسائل مربوط به خواب می تواند علامت افسردگی باشد. اگر چه در بسیاری از موارد پیدا کردن علت دشوار است. اما به نظر می رسد که موقعیتهای خاصی

با اختلالات مربوط به خواب در ارتباط باشد . برخی از کودکان به دلیل مشکلات جسمی همانند انقباض های دردناک و غیر عادی عضله یا اختلالات تنفسی مربوط به بیماریشان بیدار می مانند. (موارد را با پژوهشکنان چک کنید)

چرت های وسط روز کودکتان را قطع کنید. اگر کودکتان در یک مرکز مراقبت روزانه است، از کارکنان آنجا بپرسید که او در طول روز واقعاً چقدر می خوابد . یکی از مادرها وقتی پسر سه ساله اش تا نیمه شب بیدار می ماند ، گیج شده بود. او سر انجام دریافت که یکی از معلمین پیش دبستانی به پرسش اجازه می داده که بعد از ظهرها سه ساعت چرت بزند.

یک برنامه مداوم آرامش بخش برای شبهايتان بگذاري. تا کودک شما تمدد اعصاب پیدا کند و آرام شود. برای مثال یک خوراکی سبک (مواد قندی و انرژی زا نداشته باشد) ، حمام گرفتن ، مسوак زدن و خاموش کردن چراغها ، سعی کنید یک برنامه مربوط به زمان خواب را اعلان کنید (با کمک نوشهای تصوری ، هر روشی که مناسب است) تا مراحل برنامه معمول روزانه را به کودکتان یادآور شود. حتی نوجوانان و بزرگسالان نیز می توانند یک برنامه معمول روزمره همانند انجام تکالیف مدرسه ، مطالعه یا یک فعالیت آرام ، دوش و رفتن به رختخواب داشته باشند. برای افراد نوجوان سعی کنید مطمئن شوید که آنها در روزهای تعطیل تا دیر وقت نمی خوابند مگر اینکه آنها در هنگام خواب معمولشان خسته باشند.

به فرزندتان تمرینهای مدیتیشن را بیاموزید. نقاشی ها یا تصاویر ساده ممکن است برای انجام این کار به شما کمک کنند مثلاً یک متخصص کار درمانی یک کتاب حاوی تصاویر ساده روی کامپیوتر ساخت که نحوه شل کردن پیشرونده عضلات را توضیح می داد.

خوردنی های هنگام بعداز ظهر را انتخاب کنید. از خوردن غذاها و نوشیدنی هایی که شیرینی بالایی دارند (شامل آب میوه ها نیز می شود) شکلات کافئین یا سایر غذاها و افزودنی ها که شامل اختلال کودکتان می شود شناخته شده اند اجتناب کنید.

میزان فعالیت کودکتان را در طول روز افزایش دهید تا او بیشتر خسته شود. همراه با او ورزش کنید . این امر باعث می شود که هر دوی شما احساس بهتری داشته باشید اما مسابقه کشتی درست قبل از خوابیدن انجام ندهید ، دویدن و جست و خیز کردن برای ساعات روز و حرکات کششی و تنفس آرام برای زمان خوابیدن مناسب است.

کتابها ، کارتونها ، فیلم ها و بازی های ویدیویی ترسناک قبل از خواب مورد استفاده قرار ندهید. در حقیقت بعضی از کودکان نمی توانند با چیزهای ترسناک در زمانی از روز روبرو شوند. اگر چه ترس ممکن است تا زمان خواب ظاهر نشود(هیچ کس در مورد نواختن پیانو با ضربات کند و ضربه ای .)

اگر کودکتان تمایل دارد صبح خیلی زود بیدار شود راهکارهایی به او یاد بدهید که خودش را مشغول و آرام نگهدارد. برش مادر کودکی که مبتلا به **ADHD** و یک اختلال خلقی است می گوید: علاوه بر دارو من در مورد نیازهای ویژه فرزندم کارهایی انجام دادم تا او زمانیکه خوابش نمی برد به جای آمدن به اتاق من در اتاقش بماند و فعالیت های آرامی نظیر خواندن ، نقاشی کردن و حل کردن معما انجام دهد . او قوانین محکم را به خوبی متوجه می شود برای مثال در اتاق خوابت تا ساعت ۶:۳۰ صبح بمان.

آیا کودکتان ترسهای شبانه دارد؟ ببینید این ترسها چیستند و اگر می توانید آنها را کاهش دهید. اگر اسباب بازی های او در اتاق تاریک همانند هیولای وحشتناک به نظر می رسد آنها را در کمدهای بسته قرار دهید یا آنها را به اتاق دیگر منتقل کنید. برای آن غولهای نامرئی که در صندوق خانه ها و زیر تختها زندگی می کنند، نقشه بکشید. برخی والدین می گویند که کودکشان به قوطی های دفاع کننده در برابر غول اعتقاد دارند و اسپری تمیز کردن صفحه کلیدهای کامپیوتر، را به عنوان اسلحه خود تلقی می کنند. برخی هم مراسم سحرانگیزی انجام دهنند تا غولها را دور نگهدارند. کودکان تخیلات بسیار فعالی دارند و برخی اوقات شما نیاز به راه حلهای ابتکاری دارید.

مطمئن شوید ناآگاهانه در حال ترغیب کودکتان برای بیدار شدن در نیمه شب نیستید.

به او بگویید که اجازه دارد که با شما به رختخواب بیاید یا هنگام خوابیدن داستانهای بیشتری برایش تعریف کنید . تابیتا مادر دو کودک مبتلا به سندروم جنین الکلی و اختلالات سلامت روانی می گوید: " اگر بچه ها بیدار شدند با آنها صحبت نکنید بلکه به گرمی آنها را در آغوش بگیرید و فوراً به رختخواب برگردانید . شما ممکن است مجبور شوید برای چند شب در اتاق خواب فرزندتان بمانید تا آنها متوجه شوند که دیگر نمی توانند از جایشان برخیزند.

جستجو کنید تا ببینید کودکتان چه چیزهایی نیاز دارد تا بتواند احساس امنیت و

راحتی داشته باشد. برای برخی از کودکان یک اتاق تاریک با یک تشك بر روی زمین بهترین شرایط را برای خوابیدن فراهم می کند. بعضی هم روی کاناپه راحتتر می خوابند. برخی بچه ها کیسه خواب را بیشتر از تخت دوست دارند.

اتاق کودکتان را امن طراحی کنید. از گذاشتن چیزهای در اتاق بچه که خطرناک است یا باعث حواس پرتی ، ناآرامی یا کنگکاوی کودک می شود، پرهیز نمائید. به این ترتیب اگر حتی کودکتان نیمه های شب بیدار شود قادر خواهید بود توجهتان را نسبت به او به حداقل برسانید. کودکانی که مایلند شبها سرگردان باشند ممکن است به ابزارهای خطرناکی که در آشپزخانه وجود دارد دسترسی پیدا کنند یا حتی از در خانه خارج شوند. برای اینکه بتوانید به نحوی بی خطر فرزندتان را در اتاقش محصور کنید،

اتاق او را با یک در مسدود سازید. اگر اینکار مؤثر نبود از دو در که در بالا با یکدیگر محکم و چفت می شوند استفاده کنید. برخی از والدین نیمی از قسمت بالای در را برش می دهند و قسمت پائینی را قفل می کنند به این ترتیب کودکتان در اتاقش باقی می ماند . شما می توانید به آسانی بر او نظارت کنید و او می تواند توجه و مراقبت شما را بدست آورد. برای کودکانی که سرگردان یا خوابگردی دارند تختخوابهای محصور شده وجود دارند و ممکن است توسط برخی از ارائه کنندگان بیمه تحت پوشش قرار داده شوند اما لازم است که شما انتخابتان را به دقت برای پزشک توضیح دهید تا از سلامت کودکتان مطمئن شوید.

برای برخی از بچه ها خوابیدن در زیر نور رضایت بخش است. (مطمئناً بهتر از اصلاً

خوابیدن است) اگر کودکتان از تاریکی می ترسد ، یک چراغ خواب کوچک ممکن است کافی نباشد به جای آن سعی کنید یک چراغ کوچک را در شب روشن نگه دارید و ولتاژ لامپ اتاق خواب کودکتان را زمانی که می خواهید لامپ را تعویض کنید ، پائین بیاورید. اگر کودکتان به علت سر و صدای موجود در خانه بیدار می ماند، اتاقش را با پرده های کلفت در مقابل صدا عایق بندی کنید. بسیاری از داروخانه ها یا فروشگاههای زنجیره ای دستگاههای مخصوص از بین بدن صدا دارند. مادری از یک تبخیر کننده آب برای ایجاد صدای زمینه ای آرامش بخش استفاده می کند . تصفیه کیسه های هوای یا دستگاههای تهویه ای هوای پنجره نیز برای برخی از کودکان مناسب می باشد.

با متخصصین خواب درمانی تماس بگیرید

اگر هیچ کدام از این روشها برای شما مفید واقع نشد و به علت مشکلات مربوط به خواب کودکتان درمانده شده اید از متخصصین این امر کمک بگیرید. در ابتدا با پزشک کودکتان صحبت کنید تا آرزوی و سایر عوامل جسمی را بررسی کند و بفهمد که آیا یک یا چند داروی کودکتان ممکن است سبب ایجاد این مشکل در او شده باشد. در برنامه روزانه مربوط به خواب این موضوع را وارد کنید که شما تمام برنامه چند هفته گذشته را کامل کرده اید . پزشک همچنین نیاز خواهد داشت که علل جسمی مربوط به ناتوانی کودکتان را تشخیص دهد. وجود افسردگی و اضطراب را در او بررسی خواهد نمود. (به ویژه اگر مشکلات خواب همراه با تغییرات اشتها باشد)

مرحله بعدی این است که به یک متخصص خواب کودکان مراجعه کنید. اغلب این متخصصین با یک روانشناس کار می کنند که در رویکردهای رفتاری تخصص پیدا کرده تا مشکلات مربوط به خواب را مدیریت کند. اما اگر کودک شما عالئمی نظری خرناک کشیدن ، حرکت دادن پاها در طول خواب یا خواب آلودگی بیش از حد در طول روز دارد، متخصص ممکن است یک مطالعه در مورد خواب را پیشنهاد کند که معمولاً با بیمه سلامت تحت پوشش قرار می گیرد. اگر پسر یا دخترتان بزرگسال است با متخصص مشورت کنید که تجربه در مورد نیازهای بزرگسالان دارد.

مطالعه در مورد خواب

در اینجا کارهایی که معمولاً در آزمایشگاه خواب انجام می شود، آمده است. خانواده ها دو ساعت قبل از زمان خواب معمول کودک می رسند. بعد از اینکه توضیح داده شد که چه چیزی اتفاق خواهد افتاد، تکنسین از چسب استفاده می کند تا گیرنده های بدون خطر را بر روی پوست سر و سینه و پاها بکار ببرید. بنابراین، کودک در زمان معمول خودش به رختخواب می رود در حالیکه خواب است نوار ویدیویی صبط می شود. والدین می توانند در اتاق مشابهی همانند کودکشان بخوابند. تکنسین در خارج از اتاق به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت فعالیت مغز، ضربان قلب، تنفس، مقدار اکسیژن، نفس کشیدن و حرکت های پا را ضبط می کنند. پس از آن تکنسین و پزشک تمامی این ۸ ساعت خواب را بر روی کامپیوتر مرور خواهند کرد و پس از تهیه گزارش یک برنامه درمانی پیشنهاد می کنند. شما ممکن است احساس کنید که نیازهای ویژه و رفتارهای کودکتان موجب خواهد شد که انجام یک تحقیق موفق و کارآمد در مورد خواب امکان پذیر نباشد. اما در یک کلینیک مربوط به خواب متخصصان کودک راهکارهای زیادی دارند تا کودکان احساس آرامش و راحتی کنند. تکنسین های با تجربه با فیلم های ویدیویی و موزیک حواس بچه ها را پرت می کنند. آنها کار را به بازی تبدیل می کنند و به بچه ها اجازه می دهند در وصل کردن گیرنده به آنها کمک کنند تا از همکاری شان مطمئن شوند. همچنین والدین به طور فعالانه در این کار سهیم خواهند شد، تا بتوانند در مورد فرزندانشان اطمینان حاصل کنند. در صورت لزوم تکنسین ها تا زمانی که کودک به خواب برود برای اتصال تمامی گیرنده ها صبر می کنند.

برای یافتن یک کلینیک مربوط به خواب در نزدیکی خودتان که بتواند کودکتان را پذیرش کند از پزشکتان سوال کنید یا بخش مربوط به منابع را ببینید.

سایر متخصصین کارشناس در اختلالات خواب

برای اینکه در مورد اداره کردن برنامه عادی خواب یا بیداری های نیمه شب کمک بیشتری دریافت می کند با یک درمانگر رفتاری مشورت کنید. یک کار درمان یا متخصص امراض جسمی می تواند ورزشهای آرامش بخش یا تکنیک ها و فرآورده های دیگری ارائه می دهد که به بهتر خوابیدن کودک کمک می کند. برای مثال برخی از بچه ها با بالشهای سنگین بهتر می خوابند. قبل از این که این را مورد استفاده قرار دهید با یک آه مشورت کنید. یک طبیعی شناس ممکن است قادر باشد که مکمل یا تغییراتی را که در رژیم غذایی ممکن است مفید و با کمک کننده باشند را توصیه کنید. (روبین دختر هیدر بعد از اینکه فرآورده های لبنی و رنگ های غذا از رژیم غذایی او حذف شدند توانست شبها بخوابد)

اما قبل از هر تغییری در رژیم غذایی یا به ویژه قبل از اضافه کردن مکمل‌ها (بسیاری از مکمل‌های گیاهی یا داروها تداخل دارند) مطمئن شوید که پزشک کودکتان اجازه این کار را به شما می‌دهد. همچنین از والدین دیگر به ویژه آنها که کودکانی مبتلا به ناتوانی‌های مشابه کودکان شما هستند در مورد روشهایی که برای آنها کاربرد داشته سئوال کنید و به خاطر داشته باشید که در هر زمانی می‌توانید خواب فرزندتان و خودتان را متحول نموده و بهبود بخشد.

بیان تجربیات

"لی در سه سال ابتدای زندگی اش نمی‌خوابید، تصور می‌کردم که ذهنم تحلیل رفته است و لازم بود شبها پرستار کودک استخدام کنم. چرا که تصور می‌کردم ممکن است به او صدمه بزنیم. او اکنون ۱۳ سال دارد و در کل شب برای مدتی می‌خوابد. من زود به رختخواب می‌روم، درم را می‌بندم و از فرزند دیگرم و همسرم می‌خواهم که قبل از اینکه بخوابند در اتاق مرا باز کنند."

کوان، مادر یک کودک مبتلا به فلچ مغزی، تأخیرات فرآگیر رشدی و نابینایی

”واقعا فکر می کنم در شرف گم شدن هستم . شاید هم گم شده ام. چیزهایی که روزی برایم خیلی مهم بودند، نظیر وزن، سایز لباس، نوع لباس و همه چیزهایی که مربوط به جسم و جانم می شود، دیگر برایم بی معنی شده اند.“

کورتنی مادی فرزند پیش دبستانی با سندروم داون
که اخیرا بیماری افسردگی او درمان شده است

فصل هفتم

با سیاهی های درونی خود بجنگ: عصبانیت، اضطراب و افسردگی

تقریبا بیشتر مادرانی که در تحقیق ما شرکت کردند، راههای مثبتی را برای ایفای وظیفه مادری به شکل مطلوبتر پیدا کرده بودند. اما برخی هم هستند که درگیر احساساتی نظیر افسردگی، اضطراب، نارضایتی، رنجش، حس گناه، قصور، تنفر، عصبانیت، تلخی و طرد شدگی می باشند.

مادران اندکی ، نظیر خانم کورتنی که جملات بالا را گفته، به ما گفتند که امید خود را از دست داده اند. آنها حتی نمی توانند دیگر تصور کار، سرگرمی ، کارهای داوطلبانه و تفریح را بکنند ، چون کاملا خود را درگیر نیازهای روزمره فرزندانشان کرده اند. برای چنین مادرانی رسیدن به سر و وضع خود، توجه به امور درمانی شخصی و مراقبت های اولیه، ورزش یا وقفه در کارهای روزمره، دیگر شدنی نیست.

بسیاری از مردم ، می توانند اضطراب و افسردگی را با افزایش فعالیتهای جسمی و گذاشتن وقت بیشتر برای تفریح از خود دور سازند، گفتن این حرف، زمانی که فرزندتان به مراقبت های فوق العاده نیاز دارد، آسانتر است تا عمل به آن.

البته این طبیعی است که زمانی که دارید دوران سخت درمانی را تجربه می کنید، درگیر استرس بشوید. اما ”طبیعی بودن“ یک حالت به معنی ”تأثیر یا پذیرش“ آن نخواهد بود. اگر این احساسات ادامه یافته، شما نتوانسته اید استرس خود را مدیریت نمایید. کدام یک از جملات زیر ، وصف حال شماست:

- احساس می کنم بخاطر غلبه احساساتی نظیر غم ، عصبانیت و اضطراب در هم شکسته شده ام. و این مشکلات چند هفته متوالی است که با من است.

- دیگر برایم تمرکز سخت است و به همین دلیل به خانواده ام ، به کارم و غیره ضربه خورده است.

- دیگر قدرت تفکرم کاهش یافته و خیلی طول می کشد یا انرژی زیادی از من گرفته می شود تا جواب یک سؤال را بدهم.

- بیشتر اوقات زودرنج، کج خلق ، عصبی و بی قرار هستم.
 - خیلی نگرانم، نمی توانم از شر افکار و وسوسه های دائمی خلاص شوم، همیشه انتظار بدترین حادثه را دارم.
 - خواب و خوراکم ، به نسبت وضعیت گذشته ، کم یا زیاد شده است. وزنم شدیدا کم شده یا شدیدا زیاد شده است.
 - دیگر انرژی و علاقه ای به فعالیتهای روزمره بخصوص کارهایی که باعث شادی ام می شود، ندارم. کارهایی مثل فعالیتهای خانوادگی، کار ، سرگرمی و توجه به نیازهای همسرم.
 - معمولا با جدل و پرخاش برخورد می کنم به نوعی که هم به خودم و هم به دیگران را از نظر عاطفی یا فیزیکی، آسیب می رسانم.
 - مبادرت به استفاده از دارو، یا مشروبات الکلی نموده ام.
 - در فکر مرگ یا خودکشی هستم.
- حتی اگر یکی از جملات فوق در مورد شما، صدق کند می تواند به معنی این باشد که شما از حالت اضطراب، افسردگی یا هر دو رنج می بردید. در این بخش ، به این مباحث خواهیم پرداخت ولی این امری حیاتی و واجب است که با یک پزشک مشورت نمائید.

اضطراب: مباحث مقدماتی

بسیاری از ما، برخی اوقات احساس تشویش داریم، چون اضطراب ، پاسخ طبیعی به فشار روانی می باشد. به عنوان مثال وقتی تالیا، دختر امی ، کوچکتر بود، بیرون از خانه عادت داشت جیغ بکشد. غافل از اینکه، این کار باعث افسردگی و تشویش مادر در بیرون از خانه خواهد شد.

اما عواملی که خیلی سریع باعث ایجاد فشار روانی می شوند، درست مثل یک کوه یخی می باشند که نوکش از سطح دریا بیرون زده است. اثرات درازمدت اینها، به بی خوابی شبانه مادر منجر می شود. (آیا کودکان بخاطر رفتار ناهنجار فرزندنم، او را طرد می کنند؟ آیا او اصلا می تواند زمانی مستقل زندگی کند؟) نگرانیهایی که در مورد آینده فرزندنتان پیدا می کنید، می تواند منشاء فشارهای روانی بی حد و حصری بشود. یکی از بدترین موقع ، زمانی است که فرزند شما مریض است، وقتی که شما منتظر هستید تا تشخیص پزشکی و یا نتیجه آزمایشات به شما اعلام شود (یا زمانی که پس از اعلام وضعیت به شما، دچار هول و هراس می شوید) و یا زمانی که فرزندتان در حال انتقال به مدرسه جدید یا شروع فصلی جدید از زندگی خود است.

از نشانه های جسمی اضطراب؛ تپش قلب، عرق کردن کف دست، کوفتگی عضلانی، احساس خستگی، مشکلات معده و اجابت مزاج و سر درد می باشند . از حیث عاطفی نیز احساس می کنید که از

پا در آمده اید، کج خلق، بدگمان، نگران، غمگین شده اید و داوری ضعیفی در مورد بقیه دارید و با پرخاشگری برخورد می کنید. شاید شما دچار تحرک مفرط و یا بی تحرکی و بی انگیزگی مفرط شده باشید.

معمولًا اینگونه فشارهای روانی و تشویشهای سخت می آیند و با گذشت مشکلات، شما را ترک می کنند. اما برای برخی از مادران، مثل اینکه دوران سخت تمایلی به پایان ندارند. در بهترین حالت، آنها دوران استراحت بین دو بحران را تجربه خواهند کرد.

اهمیت ندارد که فرزندتان واقعا در یک بحران قرار دارد، یا اینکه فکر می کنید "فراتر از حد و اندازه مشکل، برخورد کرده اید". بدن شما فرق این دو را نمی داند. استرس، استرس است و هزینه دارد. اگر احساس تشویش مفرط برای شما تبدیل به یک عادت شده، و یا اگر وضعیت فعلی اضطراب شما به حدی رسیده که انجام وظایف روزانه را برای شما دشوار کرده، لازم است با یک پزشک مشورت کنید. (قسمت "از افراد متخصص کمک بگیرید. حق دارید احساس بهتری داشته باشید" در همین فصل را بخوانید) وقتی شما درمان خود را رها کنید، آن موقع علائم مریضی بدتر خود را نشان می دهد و درمان نیز خیلی سخت تر می شود.

وقتی احساس تشویش مفرط حداقل شش ماه طول بکشد، نگرانیها به چیزهای دیگری (غیر از سلامتی و درمان فرزندتان) کشیده خواهد شد. این احساس اینقدر شدید می شود، که در فعالیتهای روزمره شما اخلاق ایجاد می کند، تا جائی که از آن به عنوان "اختلال اضطراب فراگیر" یاد می کنند.

اگر سطح ترس یا تشویش، در حالی که عامل خطر واقعا وجود ندارد، آن موقع "حمله حاد اضطراب" نامیده می شود.

علائم که معمولًا تنها ده دقیقه به طول می انجامند، شامل کوتاهی نفس، تعریق، طپش شدید قلب، احساس رخوت و ... می شود. (برای مشاهده کلیه علائم جدول زیر را ببینید).

حمله حاد اضطراب

حمله حاد اضطراب می تواند احساس تشویش یا ترس شدیدی را به شما تحمیل کند در حالی که عامل خطر واقعی خارجی وجود ندارد. در طول یک حمله اضطراب، شخص ممکن است علائم زیر را مشاهده کند:

- طپش سریع یا محکم قلب
- تعریق
- لرزش
- سختی در تنفس
- حس خفگی

- احساس رخوت
- گر گرفتگی
- درد در ناحیه قفسه سینه
- سرگیجه
- دل آشوب و تهوع
- احساس اینکه آنچه اتفاق می افتد واقعی نیست ، یا اینکه حس می کنید از خارج از وجود خودتان دارید به صحنه نگاه می کنید.
- ترس از دست دادن تعادل و رسیدن به مرحله جنون
- ترس از مردن

این امکان وجود دارد که حمله حاد اضطراب، خیلی شدید باشد، ولی معمولاً اوج آن حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد. برخی از متخصصین بروز آن را نشانه خاصی از وضعیت جسمی (مثل فشار خون بالا) تلقی می کنند، در حالی که سایرین آن را بدون "علت شناخته شده خاص" می دانند که در هر لحظه امکان دارد رخ دهد. شرایط مختلفی می تواند در زمان بروز حمله حاد اضطراب وجود داشته باشد، مواردی از قبیل تشویش شدید، افسردگی، عواض جانبی داروها و یا مواد افروزنی غیر مجاز در خوارکیها و حتی قرار گرفتن در شرایط خاص درمانی.

افسردگی

از نظر تشخیص بالینی، افسردگی چیزی فراتر از اندوهگین بودن است. البته اگر بیشتر اوقات احساس غم یا تهی بودن داریم، این را می توانیم به عنوان یکی از نشانه های مهم قلمداد کنیم. اما برخی اوقات ، نشانه های بیماری خیلی ظریف تر از تصور ماست مثلاً اینکه دیگر به تفریحات و سرگرمیهای گذشته علاقه نشان نمی دهیم یا لذتی از آن نمی بریم. نشانه های دیگر بیماری افسردگی، عبارتند از:

- فقدان انرژی
- سراسیمگی و بی قراری
- بی خوابی
- پر خوابی
- حس بی ارزش بودن یا قصور و گناه
- مشکل در تمرکز و تصمیم گیری
- افزایش یا کاهش شدید وزن (بدون اینکه رژیم غذایی داشته باشد)

۰ تصوراتی در مورد مرگ (نه صرفا فکر در مورد خودکشی)

آیا هیچکدام از علائم بالا ، با وضعیت شما تطبیق پیدا می کند؟ خب، اگر اینطور است شما تنها نیستید. مطالعات نشان می دهد که افسردگی در بین والدین کودکان خاص ، بیشتر از سایرین شایع است. به عنون مثال در سال ۲۰۰۱ تحقیقی در سوئد انجام شد. پرسشنامه هایی به مادران داده شد تا میزان افسردگی سنجیده شود. تنها ۴ درصد از مادرانی که فرزندان معمولی داشتند، در گروه مادران افسرده قرار می گرفتند، در حالی که مادرانی که فرزندان با معلولیت ذهنی داشتند ۸ درصد و مادرانی که فرزند مبتلا به اوتیسم داشتند، ۱۶ درصد بود. در این میان مادران سرپرست خانواده، بدترین وضعیت را داشتند.

در ایران هم مراجعات کلینیکی نشان می دهد که میزان افسردگی مادران فرزندان خاص، در سطح بالایی است و مشکلاتی نظیر عدم پوشش بیمه ای مناسب برای نیازهای معلولین هم حالت افسردگی را افزایش داده است.

تحقیقات دیگر نشان داده که میزان افسردگی و اضطراب در بین مادرانی که فرزندان مبتلا به فلچ مغزی، انحراف عضلانی دوشن، اسکیزوفرونی و اختلالات مشابه دارند، شایعتر است.

شاید این پیش فرض را داشته باشید که مادرانی که فرزندشان دارای بیشترین سطح معلولیت هستند، در معرض بیماری افسردگی قرار دارند. این درست نیست. خانم دکتر پیتر روزن باوم ، از روسای "مرکز کنچیلد برای تحقیقات معلولیت" در اونتاریو می گوید: "ما عادت داریم که اینطور فکر کنیم که اگر مشکلات فرزندانتان بیشتر باشد، حتما بیشتر استرس دارید. اما این یک فرض غلط است. آنچه مهمتر است اختلالات رفتاری است. رفتار نامعمول بچه ها می تواند انسان را به مرز جنون برساند."

مثلًا عارضه بیش فعالی و فقدان توجه، یک بیماری کشنده نیست، اما اگر فرزند شما بیش فعالی باشد یا کنترل اندکی بر حرکاتش داشته باشد، آنگاه هر روز شما یک درگیری است. (بخصوص اینکه مردم جاہل هم زود در مورد رفتار نادرست فرزند شما ، نسخه می پیچند و قضاوت می کنند). پس شگفت آور نیست که مادران فرزندان مبتلا به اوتیسم یا اسکیزوفرونی که هر لحظه می تواند رفتار پیش بینی نشده ای از خود نشان دهد، بالاترین حالت افسردگی را دارند.

آیا شما افسرده اید؟ تست زیر را انجام دهید.

پرسشنامه CES-D (رادلوف ۱۹۷۷) را پاسخ دهید تا مشخص شود احساس ناراحتی شما چقدر شدید است . این مقیاس نمی تواند تشخیص افسردگی را مسجل سازد (تنها یک متخصص آموزش دیده می تواند اینکار را انجام دهد) نمره بالای ۱۵ ممکن است نشان دهنده افسردگی قابل توجه باشند. با این وجود ، اگر نمره شما حاکی از افسردگی شدید است یا احساس خودکشی دارید (صرف نظر از اینکه چه نمره ای گرفته اید) نیاز به کمک فردی دارید . بخش « گرفتن کمکهای تخصصی » را نگاه کنید . اگر نمره شما بالای ۱۵ است ، ظرف یک هفته مجدداً این تست را انجام دهید . اگر نمره اتان هنوز هم در حد افسردگی « متوسط » یا شدید باشد، لازم است درخواست کمک کنید.

در طول هفته گذشته :

گاهی اوقات یا نیمی از اوقات	برخی اوقات	به ندرت یا هیچ وقت	بیشتر اوقات
-----------------------------	------------	--------------------	-------------

۵-۷	۳-۴	۱-۲	کمتر از یک روز	روز
-----	-----	-----	----------------	-----

۱- چیزهایی که معمولاً مرا آزار نمی دادند باعث نگرانی من شده اند.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۲- تمایل به خوردن نداشتم ، اشتهاهای ضعیف بود.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۳- حتی با کم خانواده و دوستانم قادر نبودم از شر غم و غصه خلاص شوم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۴- احساس می کردم به خوبی افراد دیگر هستم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۵- تمرکز روی کارهایی که انجام می دادم برایم دشوار بود.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۶- احساس افسردگی داشتم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۷- احساس می کردم هر کاری که انجام می دهم نیاز به زحمت دارد.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

۸- به آینده امیدوار بودم.

۹- تصور می کردم زندگی ام توانم با شکست بوده است.

۱۰- احساس ترس داشتم.

۱۱- در خواب احساس آرامش نداشتم.

۱۲- خوشحال بودم.

۱۳- کمتر از همیشه صحبت کردم.

۱۴- احساس تنها ی داشتم.

۱۵- احساس تنها ی داشتم.

۱۶- از زندگی لذت می بردم.

۱۷- بعضی اوقات گریه می کردم.

۱۸- ناراحت بودم.

۱۹- احساس می کردم مردم از من متنفر هستم.

۲۰- نمی توانستم جایی بروم.

نمره بندی : نمره هر عبارت (غیر از ۴، ۸، ۱۲، ۱۶) به این ترتیب است:

به ندرت / هیچ وقت = صفر بعضی / کمی = ۱ گاهی اوقات / متوسط = ۲

بیشتر / همه = ۳

نمره جملات ۴، ۸، ۱۲، ۱۶ به این ترتیب است:

به ندرت / هیچ وقت = ۳ بعضی / کمی = ۲ گاهی اوقات / متوسط = ۱

بیشتر / همه = صفر

تفسیر کلی نمرات:

۲۴-۱۵ غیر افسرده ، ۱۶-۲۴ افسردگی خفیف ، بیش از ۲۴ افسردگی شدید

منبع: مؤسسه ملی تحقیق ، مرکز مطالعات بیماری های همه گیر افسردگی مزمن (دیس تایمی)

ممکن است شما برای مدتی طولانی احساس افسردگی داشته باشید اما شما با خودتان می گویید: " من فعالم، کار می کنم و از خانواده ام مراقبت می کنم. پس مسئله مهمی نیست " اما زمانی که مانع لذت بردن شما از زندگی شود به مسئله مهمی تبدیل می شود. افسردگی ضعیف تر برای مدت طولانی تر (۲ سال یا بیشتر) افسردگی مزمن نامیده می شود. علائم اغلب شامل کناره گیری اجتماعی ، لذت نبردن یا عدم تمایل به فعالیت ها ، احساس عدم کفايت ، افسوس خوردن یا احساس گناه در مورد اتفاقاتی که مدت‌ها قبل رخ داده است، زود رنجی ، انرژی یا بهره وری کم ، اختلال در تمرکز یا تصمیم گیری

افسردگی مزمن به خودی خود برطرف نمی شود. در واقع این اختلال بدون معالجه احتمال دارد به افسردگی حاد تبدیل شود. اما خبر خوب اینکه همان معالجاتی که در افسردگی حاد بکار می رود (درمانهای ضد افسردگی و روان درمانی) به درمان افسردگی مزمن نیز کمک می کند. بخش « گرفتن کمکهای تخصصی » که بعداً در این فصل آورده م شود را ملاحظه کنید.

خشم

بسیاری از زنانی که ما بررسی کردیم خود را به صورت افرادی خشمگین توصیف کردند. خشم آنها نسبت به اختلالاتی که کودکانشان را تحت تأثیر قرار می داد، در مورد عدم مراقبت از سلامتی و سیستم های آموزشی و در مورد مردم اطرافشان بروز می کرد . آن-tonی که پرسش مبتلا به سندروم داون است به ما گفت : " اگر یکی از والدین به من بگوید چقدر شما هستید قسم می خورد که او را می زنم. " خشم می تواند هم در اضطراب و هم در افسردگی نقش داشته باشد. تحقیقی که در سال ۲۰۰۴ در دانشگاه میسوری انجام شد نشان داد که ۵۱۴ مورد مطالعه چگونه خشم خود را اداره می کنند این تحقیق نشان داد در زمانی که خشم خود را بیرون می ریزید (نسبت به افراد اطرافشان) میزان بالاتری از رفتارهای وسوسی اجباری و افسردگی مشاهده می شود. این زنان و همین طور آنها یی که خشم خود را بیرون نمی ریزند (آن را سرکوب یا انکار می کنند) از بیماریهایی جسمی مکرر و افکار بدینانه رنج می برند. از طرف دیگر زنانی که رویکرد استفاده کردن- کسانیکه خود را پذیرا شدند و آن را به سوی حل مشکل تغییر دادند- کمترین میزان بیماریهای جسمی ، خشم و افسردگی را نشان دادند . در نهایت نه تنها چالشهایی که در زندگی با آنها روبرو می شوید ، بلکه نحوه تطابق شما با این چالشهای نیز می

تواند بر وضعیت ذهنتان اثر بگذارد. خبر خوب این است که شما می توانید راههای جدیدی برای انطباق با مشکلات بیاموزید.

رویکرد انطباق با مشکلات – رویکرد شما چیست؟

نحوه مبارزه با مشکلات زندگی می تواند آنها را در خطر افسردگی قرار دهد. برای مثال واکنش شما به موقعیت زیر چیست؟ یک سرویس استراحت در جامعه شما به کودکان دارای نیازهای خاص اجازه می دهد که یک پایان هفته در خانه گروهی کارکنان بخوابند و از فعالیتهای تفریحی لذت ببرند. در این مدت والدین فرصتی پیدا می کنند تا به تنها یا همراه با بچه های دیگر شان بتوانند لذت ببرند به امید اینکه به این برنامه برسید بیش از یک سال در فهرست انتظار بوده اید. حالا به شما گفته می شود که باید ۶ ماه دیگر منتظر بمانید. شما خیلی نالمید شده اید زیرا برای اولین تعطیلات پایان هفته با همسرتان برنامه ریزی کرده بودید در حالیکه فکر می کردید کودکتان در برنامه استراحت قرار دارد. واکنش شما چیست؟

الف- دق دلی خود را بر شوهر و دوستانتان خالی می کنید و سپس سعی می کنید تا ۶ ماه آینده به موضوع فکر نکنید یا

ب- فهرستی از کارهایی تهیه می کنید که کمک می کند تا زودتر به برنامه برسید مثلاً به آژانس زنگ زده و از آنها خواهش می کنید به آژانسهای دیگری که مراقبین تخصیص یافته دارند تلفن می زنید و یا با یک مسئول دولتی در منطقه تماس می گیرید؟

ج- می پذیرید که انتظار اجتناب ناپذیر است و تصمیم می گیرید که چگونه از زمان باقی مانده برای آماده کردن خود و کودکتان برای اولین تعطیلات پایان هفته استفاده کنید؟

اگر شما گزینه الف را انتخاب کنید رویکرد شما احساس محور است. یعنی در موقعیت های سخت با آرزو کردن ، تخلیه فشار درمانی ، انکار مشکل و عدم فعالیت برای حل آن و نادیده گرفتن مشکل واکنش نشان می دهید. (از طریق فاصله گرفتن از مشکل یا منحرف کردن حواستان)

اگر گزینه ب را انتخاب کنید رویکرد مشکل محور دارید . احتمالاً شما طرحی ساخته و به آن عمل می کنید ، حتی اگر به معنی کنار گذاشتن فعالیتهای دیگر برای رسیدن به هدفتان باشد.

اگر گزینه ج را انتخاب می کنید رویکرد شما ، انطباق با مشکل است . حتی نتیجه ، مورد دلخواه شما نباشد می توانید هدف جدیدی خارج از موقعیت کنونی انتخاب کنید.

اگر شما رویکرد مشکل محور یا انطباقی استفاده می کنید احتمالاً راه حلهایی برای موقعیت پیدا می کنید حتی اگر نتیجه حاصل دلخواه شما نباشد. برای مثال شاید با والدین دیگر ملاقات کنید و سرویسهای امید بخش دیگری در شهر پیدا کنید که خدمات استراحت برای شما فراهم می سازد . گاهی اوقات بویژه در سالهای نخست زندگی فرزندانمان واکنش نشان ندادن به ترس و نالمیدی دشوار است اما

وقتی کودکانمان رشد می کنند و توانایی ما برای عمل نیز بیشتر می شود. کارولین ، مادر نوجوانی ، مادر نوجوانی مبتلا به سندروم رت با گذشت زمان رویکرد انطباقی را توسعه داد. او می گوید: ابتدا سرگردان بودم که چگونه از عهده مشکلم برایم اما پس از مدتی تصمیم گرفتم همه انرژی خود را صرف کارهایی نکنم که کنترلی روی آن ندارم. در عوض تا جایی که می توانم روی زندگی دخترم تمرکز کنم. ممکن است سبک رویکرد شما در هیچ گروهی قرار نگیرد . ممکن است شما ابتدا فشار روانی خود را تخلیه کنید و سپس با تمرکز روی مشکل برای راه حل آن تلاش کنید و یا اهدافتان را بازنگری نمایید. و این شیوه تا زمانی خوب است که مرحله تخلیه فشار روانی خود را گذرانده باشید. مطالعات نشان می دهد مراقبین که از رویکرد احساس محور استفاده می کنند (تخلیه فشار روحی ، نادیده گرفتن مشکل و ...) سطح بالاتری از اضطراب و افسردگی دارند. جلب اینجاست که تعیین اینکه کدام رویکرد برای شما مناسب تر است ، ممکن است بستگی به موقعیت کودکتان داشته باشد.

حقوقان دانشگاه ویسکونسین - مادیسون و براندیس (۱۹۹۵) مادران نوجوانی را مورد مطالعه قرار دادند که مبتلا به تأخیر سلامت ذهنی بودند. در حالیکه رویکرد مشکل محور خطر افسردگی را در مادران پیگیرانه که توسط سلتزر (۲۰۰۴) در دانشگاه ویسکونسین - مادیسون و جورجیا انجام شد نشان داد که والدین نوجوانان دارای اختلالات سلامت ذهنی در صورت بکار گرفتن رویکرد انطباق کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. انعطاف پذیری و توانایی تعیین اهداف جدید در یک موقعیت دشوار موارد مهمی برای آنها به شمار می رفت. فرضیه حقوقان این است که علت این امر ممکن است این باشد که نوجوانان دچار اختلالات ذهنی رفتارهایی دارند که شدید ، غیر قابل پیش بینی و دوره ای است . بنابراین والدین کمتر قادر به کنترل موقعیت های سخت از طریق حل مشکل هستند. براندا مادر کودکی که از نظر پزشکی آسیب پذیر است، یاد گرفت که با رویکرد انطباقی از عهده تغییرات اساسی زندگی برآید . به علت اینکه پرسش چندین مشکل جسمی داشت مجبور شد یکسال او را به مدرسه نبرد او ناگزیر بود برای مراقبت از پرسش در خانه از شغلی که دوست داشت دست بکشد. اما حالت بعد از چند ماه او می فهمد که چقدر از آموزش پرسش در خانه لذت می برد، پرسی که مفاهیم را در سطحی بالاتر از پایه خود کاوش می کند و براندا می داند که در حال توسعه مهارت‌های آموزشی است که در شغل آینده استفاده خواهد کرد.

سوزان که پرسش مبتلا به ناتوانی رشدی و چالشهای رفتاری است، سابقاً گریه می کرد، خشمگین می شد یا وقتی کارها مطابق میلش پیش نمی رفت کناره گیری می کرد اما این رویکرد کارایی زیادی نداشت، سرانجام او یاد گرفت که بیشتر رویکرد مشکل محور استفاده کند وقتی دانش آموزی دیگر در کلاس برای کودکان با نیازهای رفتاری بالا به پرسش زد سوزان تا حدودی نامیدیش را سر شوهر و دوستان نزدیکش خالی کرد اما سپس دست بکار شد او ترتیب ملاقاتی با معلم ، مدیر و مشاور آموزش

خاص مدرسه داد. نگرانیش را در مورد اینکه کلاس فاقد پرسنل کافی و در نتیجه نامن است، شرح داد. دو هفته بعد دستیار دیگری برای کلاس استخدام شد. بدون ارتباط با اینکه کودک چه نیازهای ویژه‌ای دارد رویکرد احساس محور شما را در معرض خطر افسردگی قرار می‌دهد. روی واکنش خود تمرکز کنید. مشکل را نادیده نگیرید با کسی که اعتماد دارید درد دل کنید سپس کاری را که لازم است انجام دهید. وقتی مشکل خارج از کنترل شماست هدفتان را تنظیم کنید و به دنبال اهداف مثبت باشید. *****(اقدام کنید) را برای افزایش اعتماد به نفس و سازگاری خود ببینید.

اقدام کنید.

- ۱- مشکل را بطور معقول ارزیابی کنید. مشکل چقدر جدی است؟ چقدر روی مشکل کنترل دارید؟ پذیرفتن شرایطی که قادر نیستید تغییر دهید به شما کمک می‌کند بر روی مواردی که می‌توانید نفوذ داشته باشید تمرکز کنید.
- ۲- اهداف خاص و دست یافتنی را برای خود ترسیم کنید.
- ۳- جدول زمان واقعی ایجاد کنید.
- ۴- سعی کنید هر روز به هدفتان نزدیک تر شوید. از خودتان بپرسید، امروز چکاری می‌توانم انجام دهم که مرا در مسیر درست جلو ببرد؟ بر روی آنچه انجام داده اید تمرکز کنید نه آنچه باقی مانده است.
- ۵- خوش بینانه به جلو بروید. هر روز لحظه‌ای چشمانتان را بیندید و راه حلی موفق را تصور کنید. یا هدفتان را در دفترچه یادداشت کنید و مراحلی را که انجام می‌دهید را ثبت کنید.
- ۶- وقتی مشکل حل شد یا کاهش پیدا کرد مجدداً موقعیت را به طور مثبت ارزیابی کنید. قبول کنید که بسیاری از نتایج خوب حاصل موقعیتهاي دشوار است.

قدرت خوش بینی

این مطلب که شما نیمه پر یا خالی لیوان را می‌بینید می‌تواند میزان خطر افسردگی را در شما مشخص کند. پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین - مادیسن ۵۲۰ مادری را که از کودکان مبتلا به اوتیسم، اسکیزوفرنی و سندروم داون مراقبت می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند (۲۰۰۴). برای هر سه گروه از مادران، خوش بینی با سلامت بیشتر جسمی و روانی در ارتباط بود.

یک عامل بسیار مهم در خوش بینی سبک توجهی شماست - خود گویشی - که مواردی را در برمی‌گیرد که پس از یک اتفاق از ذهنتان می‌گذرانید یک فرد بدین خودش را سرزنش می‌کند این تجربه را تعمیم می‌دهد و دست از تلاش بر نمی‌دارد. برای مثال اگر فرد بدین از مساعدت پزشکی محروم شد ممکن است به خودش بگوید:

- مقص خودم هستم. پر کردن فرمها برایم دشوار است.

- هیچ کمکی برای خانواده من وجود ندارد.
- ما هر گز پذیرفته نمی شویم . بنابراین ممکن است درخواستیم را پس بگیرم. از طرف دیگر یک فرد خوش بین همین شکست ها را به شرایط و رویدادهای خارج از کنترل خود نسبت می دهد. او به خودش می گوید شکست یک اتفاق مجزاست و برای هر فردی که سعی در انجام کاری دارد ممکن است پیش بیاید.
- احتمالاً تقاضا های زیادی وجود داشته است.
- دریافت نکردن هیچ برنامه ویژه به معنی این نیست که هیچ کمکی برای ما وجود ندارد.
- من می توانم دوباره تقاضا کنم یا برای سال آینده تلاش کنم.
- خوشبختانه حتی اگر شما پیوسته از افکار منفی استفاده می کنید می توانید برای خوش بین شدن بیشتر تمرين کنید. اما در موقعیتهای دشوار لازم است کاری بیش از آنکه صرفاً مثبت بیندیشید، انجام دهید. کریستوفر پیترسون محققی در زمینه روانشناسی مثبت نگر در دانشگاه میشیگان است. او می گوید : اگر افکار مثبت شما منجر به انجام کاری نمی شود صرفاً یک است. روانشناسی مثبت نگر در مورد عملی کردن افکار است نه اینکه صرفاً خود افکار را در بر گیرد.
- بنابراین شما چطور باید روانشناسی مثبت نگر را به مرحله اجرا در اورید! سعی کنید تکنیک های رفتاری - شناختی را برای کاهش افکار منفی بکار بگیرید. این تکنیک ، روش، ABC را که در سال ۱۹۶۷ توسط آلبرت الیس روانشناس بالینی کشف شد مورد استفاده قرار می دهد و شبیه کارپلوبیس و کار آگاهی است . وقتی افکار منفی مشخص شد مدارکی که برای باورهایتان دارید را بررسی نموده و در مورد آنها چون و چرا کنید. (قسمت استفاده از روانشناسی مثبت نگر برای مقابله با افکار منفی را ملاحظه کنید)
- اگر شما می خواهید از این تکنیک ها به عنوان نوعی شناخت درمانی استفاده کنید با یک روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید. برای کمک گرفتن از یکی از این تکنیک ها به قسمت « چگونه یک متخصص پیدا کنید » مراجعه کنید .

استفاده از روانشناسی مثبت نگر برای مقابله با موقعیت و افکار منفی:

مثال عملی: یک جلسه نامید کننده در مدرسه کودکtan

شکست خود را توصیف کنید.

ناملایمات:

باورها یتان:

او هر گز از من حمایت نمی کند. هر گاه من از او برای کمک به دخترم خواهش می کنم عذر خواهی می کنم. تاکنون حتی سعی نکرده که به من کمک کند.

به شما چه می گویند؟

درگیری ذهنی:

من واقعاً ناراحت هستم . من با اخم در جلسه می نشینم، عصبانی می شوم و از کوره در می روم. وقتی جلسه تمام شد بدون دست تکان دادن یا حتی خدا حافظی کردن با مدیر مدرسه آنجا را ترک کنم.

مباحث وجودان

آیا عقیده شما واقعاً درست

است؟

بله درست است. او با این شرایط از من حمایت نمی کند اما سال گذشته او سعی می کرد برای دخترم کمک آموزشی بگیرد. او راهبردهای مختلفی در جلسه پیشنهاد کرد. بنابراین، این طور نیست که او سعی نکند مفید واقع شود.

انرژی بخشیدن

یک گام مثبت برای انجام کار

درست بردارید.

قصد دارم او را صدا بزنم و برایش توضیح دهم که چرا ناگهان جلسه را ترک کردم. تقاضا می کنم که در صورت امکان جلسه دیگری را تنظیم کنم تا بتوانیم عقاید تازه امان را مطرح نماییم.

پیشگیریها برای بهداشت روانی

علاوه بر بهبود سبک انتطباقی ، این به شما کمک می کند تا شیوه های مختلفی برای مقابله با فشار روانی داشته باشید . این راهکارها می توانند به شما کمک کنند تا با خستگی روزمره خود طوری رویرو شوید که به مسئله جدی تر تبدیل نشود.

مراقب خودتان باشید. این قضیه خیلی مهم است . خوب غذا بخورید ، ورزش کنید، استراحت کنید و مهمتر از همه اینکه برای خودتان وقت بگذارید. عبادت و مدد تیشن از شما در مقابل اضطراب و افسردگی محافظت کنید. برای آرام کردن افکار نگران کننده ، تنفس عمیق ، تجسم ، یوگا ، ورزش جدی یا پیاده روی سریع را امتحان کنید. برای مشاهده برخی انواع آرام سازی ، تجسم و مدد تیشن به فصل ۶ مراجعه کنید.

خانواده را به کار گروهی تشویق کنید. تحقیقات اخیر نشان می دهد که حمایت و همکاری خانواده مهمترین عوامل دخیل در بهداشت روانی مثبت والدین است که از کودکان دارای نیازهای ویژه مراقبت می کنند. روابط شما با فرزندانتان بر بهداشت روانی شما نیز مؤثر است. اگر مشکلات رفتاری عامل نگرانی شماست از کمک های تخصصی بهره بگیرید. این فصل ها در بخش چهارم بیینید. پیوندهای خانوادگی برای تحکیم روابط خانواده.

اجتماعی بمانید. خودتان را منزوی نکنید. روابط دوستانه طولانی مدت و رومانتیک مهمترین خنثی کننده افسردگی است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که ازدواج کرده اند یا روابط نزدیکی دارند شاد هستند و نسبت به سایر گروهها افسردگی به میزان کمتر در آنها مشاهده می شود. اجازه ندهید نیازهای کودکتان ، نیازهای شما را برای روابط دوستی تحت الشعاع قرار دهد. روابط دوستانه فردی را پرورش دهید اما در گروههای اجتماعی ، سازمانهای عقیدتی یا گروههای مربوط به نیازهای خاص که می تواند حمایت اجتماعی و احساس امیدواری بیشتری برای شما فراهم کند نیز شرکت کنید.

یادداشت کنید. یادداشت کردن می تواند یک شیوه درمانی برای حل افکار ناراحت کننده و اضطراب آور باشد. نوشتن روی کاغذ می تواند شما را از تنش رها کند یا به شما برای رهایی از احساساتتان کمک کند. برخی از مادران بهترین روش برای کنترل فشار روانی روزمره شان را در دفترچه مخصوص یا مجله یادداشت می کنند. وقتی تنش است؟ تکنیک های سریع، آسان اما مؤثر نوشتن در مجلات را در قسمت « یادداشت بردارید » امتحان کنید.

توجه خود را از افکار منفی و وسوسی منحرف کنید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که فکرشان را از این احساسات منحرف می کنند ، به افسردگی مبتلا می شوند. اگر شما نگران هستید و

به فکر فرو می روید سعی کنید این تکنیک های توقف افکار را که توسط درمانگران استفاده می شود امتحان کنید:

- وقتی درگیر نگرانی یا افکار منفی هستید ، یک نوار پلاستیکی را دور مج دستتان ببندید یا زنگ بلندی را به عنوان یک علامت برای خاتمه دادن به افکارتان به صدا درآورید سپس کار دیگری پیدا کنید و انجام دهید.
- به خودتان بگویید «توقف کن» یا اینکه ۳ تا ۵ کارت حاوی یک پیام ساده همچون (توقف کن) یا (راحت باش) یا (مضطرب نباش) بردارید. سپس آن را با یک پیام مثبت چون «من می توانم این کار را بکنم» دنبال کنید.
- فهرستی از فعالیتهای سرگرم کننده برای منحرف کردن توجه اتان در موقع نیاز ایجاد کنید.

توصیه ما به شما: یادداشت کنید.

"یادداشت برداری آزاد" به شما کمک می کند تا احساسات و عقایدی که از طریق نوشتن با افکار منطقی مشخص نمی شوند را کشف کنید. برای ۱۰ دقیقه بدون وقفه هر چه به ذهنتان می رسد را به سرعت بنویسید یا اینکه یادداشت برداری آزاد را مبتنی بر یک کلمه یا عبارت خاص همچون بهار ، عشق ، امید من به خاطر می آورم و دوستی امتحان کنید . دستتان را در حال حرکت نگه دارید و برای خواندن آنچه نوشته اید مکث نکنید. به گرامر و نقطه گذاری دقیق توجه نکنید. اگر جایی گیر کردید کلمات و عبارات قبلی را تکرار کنید . سپس نوشته ها را بخوانید و دور کلمات و عقایدی که برایتان جالب و شگفت انگیز است خط بکشید . عقاید یا سؤالاتی را که مایلید دنبال کنید ، بررسی نمایید.

فهرست کردن می تواند به شما در کشف احساسات ، ادراک مستقیم ، افکار و برنامه ها در مواردی که وقتی این محدود است کمک کند. فهرست بندی در بررسی مشکلات و اهداف و غنی کردن آنها به شما کمک می کند به نحوی که مشکلات قابل حل می شوند. سعی کنید فهرست متنوعی از امیدها ، ترسها ، موفقیتها، لذت ها، ناکامی ها، برنامه ها بنویسید از چیزهای که در طول روز درست پیش رفته فهرست بردارید. آیا سعی می کنید تصمیمی بگیرید! فهرستی از موفقیتها و مخالفتها درست کنید.

خط خطی کردن می تواند یک شیوه درمانی باشد. طرح سریعی از روز ، برخی وقایع ، افراد مورد علاقه یا خودتان ایجاد کنید . دور جنبه هایی از روز که بیشترین لذت را برای شما به همراه داشته خط بکشید. آیا می توانید فعالیت نشاط آوری به برنامه روزهای دیگر هفته اتان اضافه کنید؟

جکی، که فرزند ده ساله ای مبتلا به سندروم الكل کشنده دارد، می گوید : من فهرستی از فعالیتهای سرگرم کننده برای موقع اضطراب یا ناراحتیم که به مغزم پیام می دهنند « همه چیز روبراه است ». در این موقع جدول حل می کنم، مدادهایم را می تراشم، با تلفن صحبت می کنم، از کارهایم فهرست برداری می کنم، بازی می کنم و

- از نظر ذهنی، افکارتان را به زمان خاصی موكول کنید، مثلًا با خودتان بگویید: " صبر کن در این مورد ساعت ۳:۳۰ شب فکر کنم " و بعد در آن زمان خاصی، ۳۰ دقیقه به خودتان وقت بدھید یا در مورد این افکار و نگرانی ها تمركز کنید.
- یک یادگاری با اهمیت مانند کارت پستان، عکس یا موردی عاطفی را برداشته و در مورد اینکه این تصویر چه مفهومی برای شما می تواند داشته باشد، تمركز کنید.

تمرين آگاهی : به جای نگرانی در مورد گذشته یا آینده در زمان حال زندگی کنید و انشاشتگی ذهن را تمرين کنید. زمانی که مضطرب هستید فرصتی پیدا کنید تا بتوانید بر روی تجارب حسی خود تمركز کنید برای مثال در وان حمام بخوابید یک چای تسکین دهنده بنوشید، نواری آرامش بخش با صدای طبیعی گوش دھید یا اینکه خودتان را در پتوی نرم بپیچید و کتاب بخوانید.

فعالیتهایی که باعث خشنودیتان می شود را افزایش دهید. سرگرمی هایی مانند تماشای تلویزیون، چمباته زدن در کنار شومینه یا بیرون رفتن برای صرف ناهار یا شام مهم هستند. اما برای مقابله با افسردگی بهتر از اینها فعالیتهایی هستند که به زندگیمان معنا می بخشد. این فعالیتها باید چالش انگیز باشند تا استعدادها و توانایی های شخصیتتان را به کار بگیرند. اولویت هایتان را در فصل (۱) مورد ارزیابی قرار دهید. آیا شما در جهت رسیدن به هدفهایتان در زندگی پیش می روید؟ کمک کردن به دیگران می تواند به زندگیتان معنای بیشتری ببخشد. مادرانی که در تحقیقات شادتر از دیگران به نظر می رسیدند در فعالیتهایی نظیر کار حمایتی، داوطلبانه، تدریس در منزل، امور درمانی، سرگرمی ها و کارهای هدف دار شرکت می کردند. با این حال برای کمک کردن به دیگران لزومی به داوطلب شدن رسمی یا پرداخت هزینه نیست. گامهای کوچک در این زمینه بردارید برای مثال به مادر دیگری که نیاز به حمایت دارد تلفن بزنید . برخی از توصیه هایی را که در فصل (۲) آمده اجرا کنید.

شوخ طبی را در زندگیتان بیشتر کنید. بسیاری از مادران می‌گویند که شوخ طبی به آنها کمک می‌کند تا بهتر از عهده کارها برآیند. برای آنکه کارهای سخت برایتان راحت‌تر شود، تعهدًا شوخی را در زندگیتان افزایش دهید. فیلم‌های کمدی ببینید و کتابهای طنز بخوانید. به برخی از کارهای ناراحت کننده‌ای که از کودکتان سر می‌زند بخندید. همانطور که کریستینا، مادر یک کودک یازده ساله مبتلا به هیدروسفالی و اختلال نخاعی می‌گوید: "پسرم بسیار شوخ طبع است به من آموخته که چگونه به همه چیز بخدمت او می‌آموزد که چگونه بدرفتاری کند. با صندلی چرخدار خودش را به کمد لباسهایش می‌رساند آن را باز کند. به همین دلیل بعد از اینکه من در کمد را برایش باز می‌کنم همه لباسهایش را بیرون می‌ریزد و می‌گوید: "او، او، مامان من پسر بدی هستم، بیا ببین! " خنده و شادی به ما کمک می‌کند تا از زندگی لذت ببرم و شاید سالمتر بمانیم. مطالعات کنونی ارتباط بین شوخ طبی با عملکرد بهتر سیستم ایمنی، افزایش تحمل درد و حتی سلامت عروق خونی را نشان می‌دهند.

اگر به ندرت از ته دل می‌خنديد، به (یوگای خنده) فکر کنید. باشگاههای خنده به پیشنهاد سازمان خنده در سال ۱۹۹۹ توسط روان‌شناس استیو و ویلسون شروع، به کار کردند. هر جلسه تمرینات سازمان یافته برای خنده که توسط مادران کاتوریا پزشک هندی تکمیل شد، ارائه می‌شود. هر جلسه ۳۰ دقیقه‌ای شامل تنفس، کشش بدن و تمرینات خنده (که بعضی از آنها از یوگا الهام گرفته شده) است. برای اطلاعات بیشتر به قسمت منابع مراجعه نمایید.

زمانی که احساس افسردگی می‌کنید رازقان را با کسی که به او اعتماد دارد در میان

بگذارید اگر دوست ندارد با دوستان یا خانواده اتان درد دل کنید یا پیشوای مذهبی ا atan (کشیش، روحانی، خاخام و ...) صحبت کنید یا اینکه نزدیک مشاور بروید. اگر از نظر مالی در مضيقه هستید از پزشک خود یا سازمان‌های خدماتی اجتماعی در مورد خدمات مشاوره ای رایگان سئوال کنید. مادرانی که ما مورد بررسی قرار داده ایم در زمانهای پر تنش برای انطباق با شرایط از عقل و خرد خود استفاده کرده بودند. آنها اظهار داشتند: با مشکلات یا نگرانی‌ها مبارزه کنید، لحظات کوچک را جشن بگیرید و روزی که برایتان ارزشمند است در نظر بگیرید. به کیفیت زندگی و لذت بردن از روزهای عمرتان توجه کنید. بسیاری از آنها به فرزندانشان افتخار می‌کنند. مادری می‌گوید: هر گاه دخترم پیشرفتی می‌کند، من جشن می‌گیرم. مادر دیگری می‌گوید: هر پیروزی کوچکی برای دخترم به من احساس مفید بودن می‌دهد.

جیل مادر نوجوانی ۱۹ ساله مبتلا به اختلال رشد عصبی مرتبط با الكل برای روزهایی که احساس نامیدی می‌کنید این پیشنهاد را دارد: به آرزوهایتان فکر کنید وسعي کنید برنامه هایتان را سبک‌تر کنید

تا راحت تر بتوانید آنها را انجام دهید. همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که احساسات گذراست و روز به روز بعد احساس بهتری خواهد داشت.

از افراد متخصص کمک بگیرید. حق دارید احساس بهتری داشته باشید چنانچه اقدامات پیشگیرانه ای که ما پیشنهاد کردیم امتحان کرده اید، اما باز هم درگیر احساس ناخواهایند، عصبانیت، اضطراب یا افسردگی هستید وقت آن رسیده که از یک فرد متخصص کمک بگیرید. مایا، مادر ۳ کودک مبتلا به اختلالات سلامت روانی، **ADHD** و اختلال یادگیری می‌گوید: چندین سال پیش به جایی رسیدم که بودن دلیل گریه می‌کردم. بهترین کاری که می‌کردم و آن را به دیگران هم توصیه می‌کنم این است که از دیگران کمک بخواهید. ورزش کردن، خوب غذا خوردن و مشاوره گام‌هایی برای مقابله با افسردگی هستند و شاید حتی دارو درمانی نیز لازم باشد. اختلال در سلامت روانیتان را از بین ببرید و در جستجوی کمک باشید.

در حالیکه ما به خاطر امراض جسمی مرتباً به پزشک مراجعه می‌کنیم از مشاوره با متخصصین سلامت روان اکراه داریم. تحقیقات انجمن روان‌شناسی آمریکا (**APA**) در سال ۲۰۰۴ نشان داد که ۲۰ درصد از آمریکایی‌ها احساس می‌کنند روان درمانی یک نقطه ضعف برای آنهاست و ۲۱ درصد از ترس اینکه دیگران به مشکلاتشان برنده از درمان دوری می‌کنند. طبق همان تحقیق هنوز تقریباً نیمی از خانواده‌ها از متخصصین سلامت روان کمک نمی‌گیرند.

مادری کردن برای کودکی با نیازهای خاص قدرت روحی و جسمی بیش از حد معمول نیاز دارد. بسیاری از مادرانی که ما مورد بررسی قرار دادیم از متخصصین کمک گرفته‌اند. برخی از مادران به ما گفتند از اینکه زودتر کمک نگرفتند پشیمان هستند. آنها احساس می‌کنند اگر این کار را زودتر انجام می‌دادند اکنون هم از نظر روحی و هم از لحاظ جسمی در وضعیت بهتری قرار داشتند.

تحقیقات نیز این موضوع را تأیید می‌کند مطالعه دانشگاه کالیفرنیا در سال ۲۰۰۴ نشان داد که استرس مزمن حقیقتاً انسان را در سطوح سلولی تحت تأثیر قرار می‌دهد. با بررسی والدینی که کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن جدی داشتند، محققین به این نتیجه رسیدند که والدینی که فشار روانی زیادی تحمل می‌کنند ویژگی‌های سلولی شان شبیه افرادی است که ۱۰ سال از آنها بزرگترند. منتظر نشوید تا فشار روانی تمام زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. اگر این مطلب انگیزه کافی برای جستجوی کمک به شما نمی‌دهد، لااقل به خاطر خانواده اتان این کار را انجام دهید. زمانی که شما تحت فشار هستید اعضای خانواده اتان نیز دچار استرس می‌شوند. هنگامی که والدین دچار استرس زیادی هستند کودکان مشکلات رفتاری بیشتری از خود نشان می‌دهند. کودکان مادران افسرده با احتمال بیشتری دچار تأخیر اجتماعی، روانشناختی و ادراکی می‌شوند. این کودکان شانس بیشتری برای ابتلا به افسردگی با بیماری‌های روحی

دیگر دارند. همانطور که ژنتیک یک عامل است، این بیماری و رفتار شما نیز الگویی را برای فرزندتان فراهم می‌کند. خوشبختانه، هیچ وقت برای ایجاد تغییرات مثبت با کمک متخصص دیر نیست.

وقتی شما افسرده هستید همسرتان نیز بیشتر در معرض خطر افسرده‌گی قرار دارد. در یک خانواده بر استرس، تنش‌ها و تعارضات زناشویی بیشتری وجود دارد که فرزندتان را نیز به خطر می‌اندازد. شما و خانواده اتان استحقاق آن را دارید که از زندگیتان لذت ببرید و از سلامت روان و احساس خوب بودن لذت ببرید.

از کجا کمک بگیریم

همین که تصمیم گرفتید درخواست کمک کنید، اینکه با چه کسی باید تماس بگیرید ممکن است برایتان یک مسئله باشد. از پزشک خانوادگی اتان شروع کنید. او بیماریتان را تشخیص داده و آن را درمان می‌کند یا شما را برای ارزیابی تخصصی به یک متخصص بهداشت روان ارجاع می‌دهد. افراد روانپزشک دارای دکترای پزشکی هستند و آموزشهای اضافه تری در زمینه تشخیص، درمان و پیشگیری از اختلالات روانی و مشکلات عاطفی گذرانده اند. آنها متخصصین سلامت روان هستند که اجازه تجویز دارو به آنها داده شده است. برای بعضی از بیماریهای روانی (مانند سگینروفرنی، افسرده‌گی شدید و اختلال دوقطبی) دارو درمانی ضروری است. به علاوه بسیاری از روان‌پزشکان روان درمانی را نیز انجام می‌دهند. درمانهایی که به افراد می‌کنند تا رفتار یا افکارشان را تغییر دهند.

روابط گذشته شان را بررسی کنند یا اینکه روابط با خانواده و دوستانشان را بهبود بخشند. از طرف دیگر، برخی از روانپزشکان ترجیح می‌دهند فقط برای بیماری دارو تجویز کنند و آنها را برای روان درمانی به افراد روان‌شناس یا سایر متخصصین معرفی کنند. روانشناسان مدرک دکترا در زمینه روانشناسی دارند نه در زمینه پزشکی و در نتیجه فقط می‌توانند بیماریهای روانی را تشخیص داده و روان درمانی انجام دهند، اما نمی‌توانند دارو تجویز کنند. سایر متخصصین مانند مددکاران اجتماعی و افراد مشاور معمولاً مدرک فوق لیسانس دارند. آنها می‌توانند برای بیماران روانی درمانی را انجام دهند اما توانایی تشخیص بیماریهای روانی را ندارند. پزشک خانوادگی اتان می‌تواند برای انتخاب یک متخصص مناسب به شما کمک کند. اگر تصمیم به مشاوره دارید یک درمانگر یا مددکار اجتماعی پیدا کنید که بتواند مشکلات خاصی را که شما با آن روی رو هستید درک کند با بیمارستانها، مراکز درمانی کودکان، مراکز مشاوره خانواده و سازمانهای بهداشت روانی تماس بگیرید و از آنها در مورد خدمات مشاوره ایشان سؤال کنید. همچنین اگر برایتان سخت نباشد می‌توانید از دوستی که به او اعتماد دارید در این زمینه سؤال کنید تا درمانگری را به شما پیشنهاد کند.

روش‌های درمانی

دارو درمانی

روان پزشکان ممکن است برای درمان افسردگی و اضطراب، داروهای ضد افسردگی تجویز کنند. به طور کلی داروهایی که به واسطه عوارض جانبی کمتر از سوی روان پزشکان تجویز می‌شود عبارت است از **SSRI** ها (بازدارنده‌های انتخابی با جذب مجدد) از قبیل (پروزاک، فلوکستین هیدروکلراید) پاکسل (پاروکسینین هیدروکلراید) و زولافت (سرترالین) و داروهای ضد افردگی جدیدتر همچون ولبوترین (بوبروپیون) و افکسور (ونلافاکسین) که در مقایسه با سایر داروهای ضد افسردگی، ترکیب و ساختار شیمیایی متفاوتی دارند. دو گروه قدیمی تر از داروهای مورد استفاده برای درمان افسردگی یعنی بازدارنده‌های منوآمین اکسید (**MAO**) و داروهای سه حلقه‌ای عوارض جانبی بیشتری داشتند اما در مورد برخی بیماران خاصی داروهای کارآمد تر و مؤثرتری به شمار می‌آیند.

در صورتیکه پزشک برا یشما داروهای ضد افسردگی تجویز می‌کند درک این موضوع حائز اهمیت است که قرار نیست این دارو به طور ناگهانی و یک شبه اثر کند. معمولاً یکی دو ماه طول می‌کشد تا این دارو‌ها به حداکثر و کارایی خود برسند و شاید بسته به نحوه واکنش بدن شما نسبت به این دارو لازم نباشد تا پزشک دوز دارویی شما را تغییر دهد. واکنش افراد نسبت به داروهای مختلف متفاوت است. پس اگر اولین دارو تأثیری بر روی شما نداشت (و یا عوارض جانبی نامطلوبی داشت) پزشک ممکن است برای دستیابی به بهترین نوع دارویی که مناسب شما باشد و بهترین تأثیر را داشته باشد داروهای متفاوتی را امتحان کنید. در زمان مصرف داروهای متفاوتی را امتحان کنید. در زمان مصرف داروهای ضد افسردگی شما نباید به بدون اجازه و نظرات پزشکتان مصرف آن را قطع کنید. بسیاری از بیماران مصرف داروهای ضد افسردگی را ادامه نمی‌دهند زیرا احساس بهتری پیدا می‌کنند که در واقع نشانه تأثیر دارو است به علاوه مصرف برخی از این داروها را باید به تدریج کاهش داد و بعضی از آنها می‌توانند تأثیر معکوس داشته باشند به این معنا که در مقایسه با زمان قبل از شروع مصرف دارو، علائم شدیدتری نشان می‌دهد.

بسیاری از داروهای ضد افسردگی که برای درمان اضطراب و افسردگی مناسب هستند به دلیل اینکه اعتیاد آور نیستند به عنوان نخستین داروها به جای داروهای ضد افسردگی و یا در کنار این داروها تجویز شوند. چهار دسته از بنزوپیازپین‌ها که معمولاً برای اضطراب و نگرانی تجویز می‌شوند. عبارتند از والیوم (دیازپام) آتیوان (لورازپام) کلوطنوپین (کلونازپام) و زاناکس (آلپرازولام).

داروها می‌توانند مؤثر باشند اما عوارض چشم گیری نیز ممکن است ایجاد کنند و برخی از آنها هماند بنزوپیازپین‌ها می‌توانند در مورد بزرگسالان مبتلا به افسردگی متوسط یا شدید، دارو درمانی معمولاً نخستین اقدام درمانی است، برخی از مادرانی که در تحقیق شرکت کرده بودند و از افسردگی رنج می‌برند اظهار داشتند که دارو درمانی، نقش بسزایی در باز یافتن احساس آرامش آنها داشته است. با استفاده از روش دارو درمانی آنها توانایی بیشتری برای ورزش کردن، ملاقات دوستانه، مصرف غذاهای سالم و مراقبت از خودشان داشتند.

روان درمانی

به طور کلی، ترکیب دارو درمانی با دارو درمانی در مقایسه با دارو درمانی صرف برای درمان عصبانیت و افسردگی مؤثر است برخی از افراد درمانی به تنها یی را ترجیح می‌دهند. شما و پزشکتان هستید که باید در مورد شیوه درست درمان بحث کنید.

قبل از انتخاب یک روان درمانگر، تنها به دنبال پیدا کردن جهت درمانگر هستید رویکردهای بسیار متنوعی برای روان درمانی وجود دارد که شامل رویکرد شناختی - رفتاری، میان فردی، روانی - پویایی و غیره هستید امروزه بسیاری از روان درمانگرها از رویکرد انتخابی استفاده می‌کنند و از دانشکده‌های مختلف روان شناسی عناصری را بر می‌گزینند.

درمان شناختی - رفتاری (**CBT**) به شما کمک می‌کند بفهمید که چگونه افکار و اعمال منفی شما می‌تواند در عصبانیت، افسردگی یا اضطرابتان مؤثر باشد. روان درمانگر به شما می‌آموزد تا بفهمید چه زمانهایی به طور واضح و شفاف به مشکلات خود نمی‌اندیشید یا تلاش‌های خود را خراب می‌کنید. سپس از طریق تکالیفی که در منزل انجام می‌دهید طی جلسات درمانی به روش‌های سالم تری برای برخورد با مشکلاتتان دست خواهید یافت. درمان معمولاً سه ماه یا بیشتر به طول می‌انجامد اما در یک مورد افراد مختلف دوره درمان متفاوت است.

بررسی اخیر (۲۰۰۲) که به مقایسه دارو درمانی و روان شناختی - رفتاری (**CBT**) در افراد مبتلا به افسردگی شدید پرداخته اند حاکی از بهبود علائم افسردگی پس از هر دو نوع درمان بوده است. از آنجا که **CBT** الگوهای فکری را که باعث شعله ور شدن افسردگی می‌شوند تغییر می‌دهد. احتمال عود بیماری بسیار کم است. درمان شناختی - رفتاری هم چنین می‌تواند به آن دسته از افرادی که با اختلالات اضطراب یا کنترل عصبانیت مواجه هستند کمک کند و در برخی موارد سبب رفع نیاز به دارو شود.

درمان بین فردی به رابطه با اطرافیانتان می‌پردازد. اگر تعارض و تضاد با خانواده و دوستان باعث افسردگی شما شده است این روش درمانی می‌تواند با آموزش اعتماد به نفس و جسارت و روش‌های مؤثر دیگر به شما به بهبود ارتباطتان با دیگران کمک کند.

درمان روان پویایی که از تجربه و تحلیل روانی افراد منشأ می‌گیرد نیز می‌تواند به افراد کمک کند تا قادر شوند با تحولات زندگی، ازوای اجتماعی و سوگ کnar بیایند و رویکرد متعادلی را شامل می‌شود، در این رویکرد فرض بر آن است که اختلالات روانی تضادهای حل نشده و ناخودآگاه دوران کودکی منشأ می‌گیرد. این نوع «محبت درمانی» می‌تواند به فرد کمک کند تا با گفتن تجربیات گذشته و کنونش احساس خود را بهتر بشناسد و با آن منطبق شود. درمان روان پویایی معمولاً ویژیتهای هفتگی به مدت

کمتر از یک سال را شامل می‌شود (و برخی از درمانگران روش کوتاه مدتی را بکار می‌برند که تنها ۳-۴ ماه به طول می‌انجامد)، اما این مزیتها می‌تواند به مدت بیشتری ادامه داشته باشد. کوآن، مادر یک نوجوان روشنده مبتلا به فلچ مغزی به مدت ۶ سال به طور هفتگی تحت درمان بود. او می‌گوید: "درمانگر به من کمک کرد تا به فرزند دیگرم که سالم است، خودم و همسرم فکر کنم و فقط روی پسرم که دارای نیازهای ویژه است تمرکز نکنم. او احساسات مرا ارزیابی و اعتبار بندی کرد و شنونده‌ی بی‌غرضی بود."

هدف کلی روان درمانی شامل کمک کردن به افراد برای بازیافتن احساس تسلط و شادمانی در زندگی است. این هدف به سرعت برآورده نمی‌شود. اما در صورت موفقیت آثار آن می‌تواند دراز مدت باشد.

سایر درمانها

درمان خانواده یا زوجین ممکن است برای آنکه زن و شوهر یا خانواده بتوانند روش‌هایی برای بر طرف کردن افسردگی یکی از اعضاء خانواده پیدا کنند مفید باشد. (برای کسب اطلاع از نحوه یافتن درمانگر زوج یا خانواده منابع مربوط به آن را مطالعه کنید)

مدلهای غذایی همانند کاواکاوا و سنت جان ورت که برای رفع اضطراب و افسردگی در بازار عرضه می‌شوند شما تحت نظر یک ناتروپات یا پزشک باید مصرف شوند. به علت اینکه گیاه سنت جان ورت اثرات مخلوط دارد. اغلب کارشناسان معتقدند مدارک کافی برای تجویز آن به جای دارو موجود نیست. شواهدی وجود دارد که طب سوزنی ممکن است تا حدی افسردگی را بهبود بخشد.

از دوره‌های آموزشی مثل کنترل خشم، آرام‌سازی، یوگا، دارو و ... که در بیمارستانها و مراکز سلامت اجتماعی ارائه می‌شود بهره بگیرند.

چگونه یک متخصص پیدا کنید؟

انتخاب شما برای متخصص بالینی ممکن است توسط **HMO** یا بیمه شما محدود شده باشد. بعضی از آنها ممکن است در صورت درخواست شما فهرستی ارائه دهند. چنانچه پوشش بیمه شما برایتان مسئله ساز است، برای مشاهده توصیه‌های مربوط به یافتن مشاوره رایگان یا ارزان قیمت فصل ۱۱ را ملاحظه نمایید.

قبل از اقدام به درمان، درخواست یک ملاقات اولیه با درمانگر داشته باشید تا ببیند آیا با او راحت هستید یا خیر، و اینکه او چه رویکردی استفاده می‌کند و مطمئن شوید که رویکرد او مورد دلخواه شماست. اگر نخستین درمانگری که با او ملاقات کردید خوشتان نیامد بیشتر جستجو کنید، رواندرمانگرها افرادی کارشناس هستند و شما نباید نگران باشید که اگر تشخیص دادید آنها برای شما مناسب نیستند احساساتتان را جریحه دار می‌کنید.

از درمانگران الکترونیکی (درمانی که با پست الکترونیک ارائه می‌شود) بر حذر باشید. هیچ راهی برای بررسی اعتبار یا اطمینان از محترمانه ماندن اسرار شما وجود ندارد، چنانچه در مورد اعتبار هر متخصصی

مطمئن نیستید با افراد ناظر مربوطه تماس بگیرید و اطمینان پیدا کنید که درمانگر مدارک معتبر برای کارش را داشته باشد. اطلاعات تماس مربوط به انجمنهای ملی را در قسمت منابع ملاحظه کنید.
در بحرانها چه می‌کنید؟ به سرعت اقدام کنید.

بعضی از والدین کودکان دارای نیازهای خاص، با موقعیتهای روی رو می‌شوند که درک آن برای بسیاری از ما دشوار است. بعضی از آنها زمانی که فرزندشان به علت یک بیماری تحلیل برنده در حال پیشرفت است اندوه مزممی را متحمل می‌شوند. مارینا، مادر یک فرزند ۲۵ ساله مبتلا به تحلیل عضلانی می‌گوید: "من می‌دانم قبل از اینکه کاری را انجام دهم او خواهد مرد. اندوهی که دارم غیر قابل تحمل است. " مشاوره برای این والدین ضروری است. سایر خانواده‌ها بحرانهای در حال پیشرفت، غیر قابل پیش‌بینی و متنابوی را تجربه می‌کنند. برخی از والدین که بچه‌های قوی، پرخاشگر و دارای رفتارهای تکانه ای دارند دچار گاز گرفتگی، کبودی و موارد بدتر از آن می‌شوند. چنانچه موقعیت تشنج‌زا و خارج از کنترل شود، پدر و مادر بچه‌ها ممکن است در معرض خطر جدی قرار گیرند. گرفتن کمک فوری ضروری است.

تماس برای دریافت کمک

در اینجا چند مرحله ذکر شده که چنانچه در بحران فوری قرار گرفتید لازم است آنرا انجام دهید.

■ چنانچه فرصتی برای جمع کردن فکرтан لازم دارید با یک همسایه، دوست، فامیل یا یک پرستار قابل اعتماد برای کودک تماس بگیرید تا نزد شما بیاید. آنها می‌توانند زمانی که شما برنامه ویژیتهای بعدیتان را انجام می‌دهید مراقب فرزندتان باشید.

■ با شماره‌های مرکز بحران سلامت روانی که در ابتدای دفترچه تلفنستان نوشته شده تماس بگیرید و به آنها بگویید که شما یا خانواده اتان در یک بحران روحی به سر می‌برید در اغلب موارد سرویسهای مربوطه همکاری نمی‌کنند مگر اینکه خانواده‌ها بگویند که نیاز آنها بسیار فوری خانواده در بحران قرار گیرد، استراحت در منزل یا خارج از منزل برای آنها فراهم می‌کنند. نیازهایتان را سرکوب نکنید. معمولاً زمانی که والدین این تماسهای تلفنی را انجام می‌دهند شاید صرفنظر از احساس غرور یا گناهی که دارند، این موقعیت را دست کم می‌گیرند.

■ زمانی که موقعیت اورژانسی تحت کنترل درآید، با پزشک خانوادگی‌تبار یک قرار ملاقات بگذارید. پزشک خانوادگی شما می‌تواند موقعیتتان را به طور عینی ارزیابی کند و تصمیم بگیرد دارو تجویز کند یا اینکه در صورت لزوم شما را به یک متخصص مثل روانشناس، روانپزشک یا سایر متخصصین ارجاع دهد.

■ با گروه حمایت محلیتان یا خانواده‌های دیگری که کودکان دارای نیازهای خاص دارند برای دریافت توصیه‌های لازم تماس بگیرید. آیا آنها کسانی را می‌شناسند یا شماره تماس دارند که شما بتوانید نوع کمکی که لازم دارید دریافت کنید.

همانطور که بسیاری از مادران به ما یادآوری کرده اند مراقبت از خودمان یک ضرورت است نه اینکه نوعی خوشگذرانی باشد. امروزه، برای انجام یک کار جدید جهت بهبود سلامت جسمی، روانی، اجتماعی یا روحیتان اقدام کنید. بعد از همه این صحبتها، ما مادران در مسیری طولانی در کنار هم خواهیم بود.

بیان تجربیات

من درک می کنم که یک قربانی نیستم و سعی می کنم مثبت نگر باشم . اگر ناراحت باشم به موقعیتم نگاه می کنم و کاری که بتوانم برای بهبود شرایط انجام می دهم. قبلًا من دارو مصرف می کردم تا روحیم را کاهش دهم. اما کنترل من در تماس نزدیک با کسانی هستم که وقتی احساس فشار زیادی می کنم فقط سعی می کنم متوقف شوم. اکنون من کنترل بهتری روی افکارم دارم.

لوری، مادر یک فرزند ۲۲ ساله که قادر به تکلم نیست و در یک خانه گروهی زندگی می کند.

من از دیگران مراقبت می کنم و برای کمک به افراد، حیوانات و طبیعت مسیر خودم را تغییر می دهم. انجام دادن این کار زمانی که همه چیز من یا خانواده ام به هم ریخته است به من کمک می کند احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم . این کار به من کمک می کند بر موقعیتم تسلط داشته باشم، چیزی که اغلب در خانه احساس نمی کنم. بنابراین کارهای داوطلبانه به هر نحوی حتی برای زمانهای کوتاه به من کمک می کند احساس نشاط و تعادل داشته باشم .

مایا، مادر سه کودک دارای نیازهای خاص شامل دوقطبی، افسردگی، پیش فعالی و اختلال یادگیری من یاد گرفته ام که وقتی غمگین یا عصیانی هستم نفس های عمیق بکشم. هر روز به خودم می گوییم که لیوان من تا نیمه پر است و همچنین با خودم می گوییم من نمی توانم روی هر اتفاقی که برام می افتد کنترل داشته باشم . فقط می توانم واکنشهایم را در مقابل اتفاقاتی که برایم پیش می آید کنترل کنم. کوان، مادر یک نوجوان ۱۳ ساله روشنديل و مبتلا به فلچ مغزی من به زندگیم همانند یک چالشی که با آن روبرو شده ام نگاه می کنم نه به عنوان یک داستان غم انگیز .

گایل، مادر یک کودک مبتلا به اختلالات چند گانه