

ساعِد شريك حياتك

لكل شخص طريقة خاصة به للتأقلم. هذا يتأثر بتجارب حياتكم وشبكة الدعم ومرض أطفالكم. بعض الأشخاص سيجدون الراحة في مشاركة مشاعرهم وآمالهم ورغباتهم ومخاوفهم. وآخرون سيختارون أن لا يتكلموا أو قد يخشون القهر. العديد من الأزواج يعانون في علاقتهم خلال فترة وما بعد العناية بطفل يعاني من مرض يحدّ من الحياة. أبذلا مجهوداً للتواصل بصدق وبانفتاح لاكتشاف الحلول معاً وحاولا وكونا صبورين مع بعضكما البعض.

المشاكل الشائعة للعلاقة الزوجية

رعاية طفل مريض جداً يمكن أن توتر العلاقة. بالاعتراف وبالتغلب على المشاكل الشائعة للعلاقة يمكن للشريكين أن يعملوا معاً لتحسين دعمهما لبعضهما البعض. أدناه يوجد بعض أنواع إستجابة الوالدين لوجود طفل يعاني من مرض يحدّ من الحياة، وبعض النصائح والإشارات لمساعدتك في فهم ودعم شريك حياتك.

الغضب

من الشائع لوالدي الطفل الذي يعاني من مرض يحدّ من الحياة أن يشعروا بالغضب. أحياناً، هذا الغضب يمكن أن يصبح في غير محله ويتم تنفيسه على أولئك الأقرب إليهم.

حاول أن تفهم:

- ◀ غالباً ما يكون الغضب ردة فعل على فقدان أو فقدان الوشيك للطفل
- ◀ يعبّر الأشخاص عن غضبهم مع أولئك الذين يحسّ معهم بالأمان والأمن
- ◀ الغضب هو تعبير عن اللجباط والعجز. عند شعورك بالغضب:
 - ◀ فكر بما تقوله قبل قوله
 - ◀ حاول أن 'تسمع ما بعد الغضب' وركّز على المشاعر الكامنة، قد تكون قادراً على العمل نحو الانسجام معاً بدلا من الانفراد

كيف يمكن للمرض أن يؤثر على علاقتكما

بينما ترعى طفلاً يعاني من مرض يحدّ من الحياة فقدرتك على المشاركة بالعبء والشعور بأنك مدعوم من شريك حياتك لن يُقدّر بئس. أي تجربة صادمة يمكن أن توترجداً العلاقة. بعض الوالدين ومقدمي الرعاية وجدوا أن التجربة بتواجد طفل لديه مرض يحدّ من الحياة يقربهما من بعضهما البعض على الرغم أنه من الشائع لشريكي الحياة أن يجدا هذه التجربة مدمرة.

”بالاعتراف وبالتغلب على مشاكل العلاقات الزوجية الشائعة، فإن بإمكان الشريك أن يعمل معاً لتحسين دعمهما لبعضهما البعض.“

توقعات لم تتحقق

أحد الشريكين قد يشعر بأنه يحمل العبء ويرعى الطفل من دون دعم مناسب من الطرف الآخر. قد يشعر بأن الآخر ' لا يستطيع التعامل ' مع طفل مريض جداً ويؤدي ذلك الى مشاعر فرط العبء او التخلي. كمثل على ذلك، إذا كان شريك الحياة بعيداً عن المنزل أو يتجنب مهمات الرعاية. بعض الاستراتيجيات لمعالجة هذه المشاعر تشمل:

« إخبار شريك حياتك بما تحتاجه

« محاولة احترام الاختلافات واستراتيجيات التأقلم عند الطرف الآخر

« قبول الدعم من العائلة والأصدقاء

« طلب استشارة احترافية لاستكشاف القضايا والمساعدة باستراتيجيات الدعم.

الحميمية

العديد من شركاء الحياة يعبرون عن قلق حول علاقتهم الجنسية. المطالب العاطفية والجسدية لرعاية طفل مريض جداً لمدة طويلة من الزمن غالباً ما تؤثر على رغبة الشريكين أو قدرتهم على الحفاظ على علاقة حميمة. الارهاق يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الرغبة الجنسية. قد يساعد أحياناً الأقرار بأن هذا الأمر هو رد فعل طبيعي لأوضاع مجهدة.

حاول أن تفهما بأن لديكما حاجات مختلفة حميمية وجنسية خلال فترة الضغط النفسي. ناقشا هذه الاختلافات بحيث لا تُفسر أفعال شريكك بعدم الاهتمام بالرعاية او بالرفض. تشاركاً لحظات الحميمية ببساطة باللمس وتشابك الأيدي أو التحدث عن مشاعركما.

دعم عاطفي

من الطبيعي أن تنتظر إلى شريكك من أجل الحصول على راحة ودعم عاطفي:

« حاولا أن تتذكرا بانكما متألمان ولديكما طاقة محدودة لإراحة

بعضكم البعض

« العائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية الرعوية أو المستشارين أو الدين آخرين يمكنهم أن يكونوا مصدراً بديلاً للدعم والرعاية خلال هذه الفترة المجهدة.

دعم إضافي

Relationship Australia (خدمة العلاقات الأسترالية)

توفر خدمة العلاقات الأسترالية خدمات لدعم العلاقات للأفراد والعائلات والمجتمعات.

1300 364 277 • relationships.org.au

The Compassionate Friends (الأصدقاء الشفوقين)

الأصدقاء الشفوقين هم مجموعة مساعدة ذاتية على مستوى العالم للوالدين الذين فقدوا طفلهم بأي عمر ولأي سبب. يعرضون الدعم والتفهم.

thecompassionatefriends.org.au

Griefline (خط الحزن)

Griefline (خط الحزن) يوفر خدمة مساعدة تلفونية مكرّسة لتأمين خدمات داعمة استشارية مجانية للحزاني.

1300 845 745 • griefline.org.au

من الساعة 12 بعد الظهر ولغاية الساعة 3 صباحاً

Australian Centre for Grief and Bereavement (المركز الأسترالي للحزن والتكفل)

Australian Centre for Grief and Bereavement (المركز الأسترالي للحزن والتكفل) يوفر معلومات تشمل منشور – "بعد فقدان طفل. مصدر لوالدي الأطفال في الرعاية الملطفة"

grief.org.au

Lifeline (خط الحياة)

Lifeline (خط الحياة) يوفر خدمة دعم خلال الأزمات على مدار 24 ساعة ومنع الانتار لكل شخص يعاني من أزمة شخصية.

13 11 14 • lifeline.org.au

الفراشات ' من تأليف Naomi، عمرها 8 سنوات

palliativecare.org.au/children
Helping your Partner (Arabic)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government
Palliative Care Australia (الرعاية الملطفة أستراليا) ممولتها الحكومة الأسترالية