

А ЯК ЖА БРАТЫ І СЁСТРЫ? ЯК ДАПАМАГЧЫ МАЁЙ СЯМ'І

ДАПАМОЖНІК ДЛЯ БАЦЬКОЎ
І ЛЮДЗЕЙ, ЯКІЯ
АЖЫЦЦЯЎЛЯЮЦЬ ДОГЛЯД

Калі дзеці маюць хранічнае ці вострае захворванне, звычайны распарадак дня можа адысці на другі план, вызваляючы месца для наведвання бальніцы і ўрачоў. Гэта можа паўплываць на дзіця, бацькоў/ апекуноў, якія даглядаюць яго, а таксама яго братоў і сясцёр.

Калі ў дзіцяці дыягнаставаны мукавісцыдоз, або яно перажывае вострую стадыю захворвання, браты і сёстры могуць адчуваць разгубленасць, засмучэнне, страх, ступар або занепакоенасць. **Братам і сёстрам спатрэбіцца час, каб прыстасавацца да медыцынскіх запатрабаванняў і лячэння іх брата ці сястры.** У такі час можа быць карысна заахваціць братоў і сясцёр задаваць пытанні і выказваць свае думкі і пачуцці. Многія браты і сёстры рэагуюць вельмі пазітыўна - з любоўю, клопатам і падтрымкай. Яны часта кажуць, што радыя таму, што могуць дапамагаць дома і падтрымліваць свайго брата ці сястру. Аднак у некаторых могуць узнікнуць праблемы з адаптацыяй да новай сітуацыі.

ШТО МОГУЦЬ АДЧУВАЦЬ БРАТЫ І СЁСТРЫ:

- Яны сумуюць па сваіх бацьках/апекунах і брату ці сястры з мукавісцыдозам, калі тых няма дома.
- Яны толькі часткова разумеюць сітуацыю.
- Яны хочуць дапамагчы, але не ведаюць, як.
- Яны адчуваюць гнеў, зайздрасць, пакінутасць або віну і не ўпэўнены, што гэтыя пачуцці – норма.

ШТО МОГУЦЬ БАЧЫЦЬ БАЦЬКІ/АПЕКУНЫ:

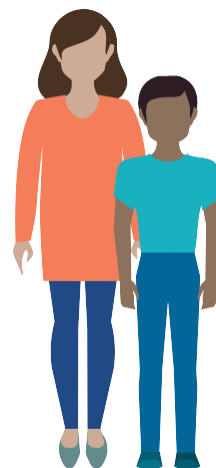


У дзяцей малодшага ўзросту:

- Чапляюцца за бацькоў або іншых важных для іх дарослых
- У іх бываюць істэрыкі
- Робяць тое, з чаго яны ўжо выраслі – напрыклад, могуць намачыць пасцель.
- У іх з'яўляюцца праблемы са сном, кашмары або страх цемры

У старэйшых дзяцей і падлеткаў:

- Жадаюць быць у адзіноце або ўвесь час з бацькамі/апекунамі
- Лёгка стамляюцца, нярэва рэагуюць і раздражняюцца
- У іх змяняюцца паводзіны, яны робяцца больш ціхімі ці рэагуюць больш хваравіта, адгыркваюцца ці лезуць у бойку
- У іх з'яўляюцца праблемы са сном або кашмары
- Сумуюць па сябрах або адчуваюць сябе пакінутымі
- Маюць праблемы ў школе



Калі такая сітуацыя моцна турбуе ваша дзіця або ўплывае на ваша паўсядзённае жыццё, вы можаце звярнуцца па дадатковую дапамогу, асабліва калі праблемы доўжацца больш за некалькі тыдняў.

10 ПАРАДАЎ, ЯК ДАПАМАГЧЫ БРАТАМ І СЁСТРАМ СПРАВИЦЦА

- 1. Будзьце цяплыя і дайце ўсім час адаптавацца.** Члены адной сям'і могуць вельмі па-рознаму рэагаваць і па-рознаму прыстасоўвацца да зменаў. Паразмаўляйце ўсёй сям'ёй пра тое, як мукавісцыдоз ўплывае на ўсіх.
- 2. Прытрымлівайцеся звычайнага штодзённага распарадку дня.** Калі працягваць займацца звыклымі паўсядзённымі справамі, гэта можа дапамагчы адчуваць сябе дома больш нармальна. Рэгулярнасць у распарадку дня (напрыклад, у прыёме ежы, адыходзе да сну, хатніх справах) і занятках даюць братам і сёстрам разуменне таго, што будзе адбывацца ў той ці іншы дзень, і чаго яны могуць чакаць з нецяпеннем.
- 3. Прытрымлівайцеся звычайных абмежаванняў.** Можа ўзнікнуць спакуса змякчыць сямейныя правілы, каб дапамагчы братам і сёстрам адчуць сябе асаблівымі, альбо кампенсаваць ім тое, што яны страцілі ў гэты няпросты час. Аднак часцей за ўсё будзе лепш, каб большасць сямейных правілаў і чаканняў заставаліся ранейшымі.
- 4. Дапамажыце сваім іншым дзецям зразумець, што адбываецца.** Мукавісцыдоз можа збянтэжыць і напалохаць брата ці сястру. У дзяцей багатая фантазія, і яны могуць атрымаць няправільнае ўяўленне аб тым, што адбываецца. Задавайце пытанні, каб высвятліць, што ведае ваша дзіця, і давайце яму зразумелую і адпаведную ўзросту інфармацыю.
- 5. Заахвочвайце іншых дзяцей дзяліцца сваімі пачуццямі.** Ёсць шмат спосабаў падзяліцца пачуццямі (размова, маляванне, апавяданне, абдымкі) у розны час (падчас абеду, перад сном) і ў розных месцах (у машыне, дома, у бальніцы). Дапамагайце братам і сёстрам знаходзіць найменне сваім пачуццям - такім, як смутак, страх, гнеў, рэўнасць або пачуццё віны. Дзяліцеся і вы сваімі пачуццямі і будзьце добрым слухачом, нават калі тое, што вам кажуць, цяжка слухаць.
- 6. Баўце час са сваімі іншымі дзецьмі.** Важна клапаціцца пра сваё дзіця з мукавісцыдозам, але памятайце, што іншыя дзеці без вас сумуюць. Паспрабуйце спланаваць час так, каб заставацца сам-насам са сваімі іншымі дзецьмі. Калі вы часта адсутнічаеце, рэгулярна тэлефануйце або рабіце відэазванкі, каб вы маглі заставацца на сувязі паміж сабой.
- 7. Дапамажыце братам і сёстрам адчуваць свой удзел у агульнай справе.** Дазвольце ім прымаць удзел у клопаце пра сваіх брата ці сястру. Заплануйце наведванне мясцовага цэнтра па лячэнні мукавісцыдозу і пазнаёмце іх з медыцынскім персаналам. Дазвольце ім выбраць, якія цацкі і гульні ўзяць з сабой у бальніцу, і абавязкова паведаміце ім, наколькі вы шануеце ўсё, што яны робяць для дапамогі вам.
- 8. Дапамажыце ім падтрымліваць сувязь.** Калі іх брата ці сястры з мукавісцыдозам няма дома, знайдзіце спосабы дапамагчы сваім іншым дзецям падтрымліваць з імі сувязь. Рабіце паштоўкі, пішыце лісты, малюйце, здымайце відэа ці дамаўляйцеся пра відэазванкі, або запісвайце, як брат ці сястра чытаюць казку перад сном. Па магчымасці, дазвольце ім наведаць брата ці сястру ў бальніцы.
- 9. Заахвочвайце братоў і сясцёр весела бавіць час.** Часта браты і сёстры адчуваюць віну за сваё жаданне павесяліцца. Нагадвайце ім, што рабіць тое, што ім падабаецца - нармальна. Напрыклад, яны могуць бавіць час з сябрамі, займацца хобі або пазашкольнымі заняткамі.
- 10. Звяртайцеся па дапамогу.** Калі вам здаецца, што ў іншых вашых дзяцей ёсць праблемы, парайцеся з урачом вашага дзіцяці, каб звярнуцца па дапамогу да спецыяліста па псіхічным здароўі - напрыклад, да псіхолага або сацыяльнага работніка.

ДАВЕДАЦЦА БОЛЬШ

Глядзіце рэкамендацыі Фонду мукавісцыдозу і Еўрапейскага таварыства па мукавісцыдозу (ECFS) на cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety

Наведайце вэб-сайт Фонду мукавісцыдозу, прысвечаны эмацыянальнаму здароўю cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

Пры наяўнасці пытанняў тэлефануйце на нумар **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) і звяртайцеся па электроннай пошце info@cff.org.

Адаптавана з дазволу Цэнтра траўматычнага стрэсу ў педыятрыі пры Дзіцячай бальніцы Філадэльфіі і дзіцячай бальніцы Немура/Альфрэда дзю Пона, партнёра Нацыянальнай сеткі па барацьбе з дзіцячым траўматычным стрэсам.
www.healthcaretoolbox.org

