

# CE SE ÎNTÂMPLĂ CU FRAȚII?

## AJUTÂNDU-MI FAMILIA SĂ FACĂ FAȚĂ

UN GHID PENTRU  
PĂRINȚI ȘI APARTINĂTORI

Atunci când copiii au boli cronice sau acute, rutina obișnuită dispare făcând loc vizitelor la doctor sau la spital. Acest lucru poate avea efect asupra copilului și persoanelor care îi îngrijesc /părinților dar și asupra fraților și surorilor.

Atunci când un copil este diagnosticat cu fibroză chistică sau trece printr-un episod de boală acută, frații/surorile se pot simți confuzi, supărați, însăpăimântați, mânioși sau îngrijorați. **Frații/ surorile au nevoie de timp pentru a se adapta la nevoile medicale și de tratament ale fratelui sau surorii lor.** Poate fi de ajutor ca în tot acest timp să le permițeți să pună întrebări și să își exprime gândurile și sentimentele. Mulți dintre ei reacționează într-o manieră pozitivă, cu dragoste, grijă și suport. Deseori se arată bucuroși că pot ajuta la treburile casei și pot sprijini frații. Cu toate acestea, unii dintre ei pot avea dificultăți în a se adapta la aceasta situație nouă.

### FRAȚII/SURORILE POT AVEA ANUMITE TRĂIRI:

- Le este dor de persoanele care îi au în grijă și de frații/surorile lor cu FC atunci când aceștia sunt plecați
- Înțeleg situația parțial
- Vor să ajute dar nu știu cum
- Se simt furioși, geloși, lăsați la o parte sau vinovați și nu știu dacă aceste sentimente sunt normale

### APARTINĂTORII / PĂRINȚII POT SĂ OBSERVE:

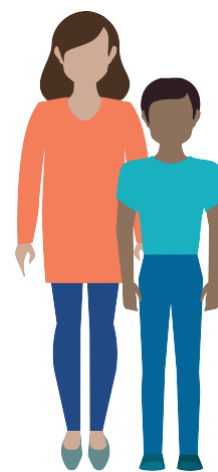


#### *La copilul mic:*

- Se agață de părinți sau de alte persoane care au grijă de ei
- Prezența unor accese de furie
- Fac lucruri care nu mai sunt caracteristice vârstei lor, cum ar fi udatul patului
- Au probleme cu somnul, coșmaruri sau le este frică de întuneric

#### *La copiii mai mari și adolescenți:*

- Dorința de a fi singuri sau de a fi tot timpul cu persoanele care au grijă de ei.
- Se simt copleșiți, iritabili sau agitați mai ușor
- Se confruntă cu schimbări de comportament, devin mai sensibili sau mai tăcuți, răspund obraznic, se iau la bătaie
- Pot avea probleme cu somnul și coșmaruri
- Le este dor de prieteni și se simt excluși
- Pot avea probleme la școală



Dacă aceste lucruri îl deranjează pe copilul tău sau îi influențează viața de zi cu zi poți să ceri ajutor specializat, mai ales dacă aceste probleme se întind pe o perioadă mai lungă de câteva săptămâni.

# 10 SFATURI CE ÎI POT AJUTA PE FRAȚI SĂ FACĂ FAȚĂ SITUAȚILOR

- 1. Fii răbdător și acordă-le timp să se adapteze.** Membrii aceleiași familii pot avea reacții diferite și se vor adapta situațiilor în mod diferit. Discută în familie despre cum o boală ca fibroza chistică poate afecta pe toți membrii.
- 2. Ține la rutina de zi cu zi.** Dacă încerci să respecti rutina de zi cu zi poți face ca lucrurile să pară într-un făgaș normal acasă. Menținând o rutină obișnuită, ca de exemplu ora de masa, ora de somn, activitățile casnice, dar și alte activități de rutină frații știu la ce să se aștepte.
- 3. Fixează limite ca de obicei.** Poate fi tentant să faci regulile în familie mai puțin stricte pentru a-l ajuta pe frați să se simtă speciali sau să te revanșezi pentru perioadele mai grele. Cu toate acestea, de cele mai multe ori este mai bine să menții același nivel de limite și așteptări.
- 4. Ajută-ți ceilalți copii să înțeleagă ce se întâmplă.** Fibroza chistică poate derutantă și înspăimântătoare pentru un frate. Copii au o imaginație bogată și pot să înțeleagă greșit ce se întâmplă. Discută cu ei, întreabă-i pentru a afla ce știu și oferă-le informații clare, adaptate vârstei lor.
- 5. Încurajează-l pe ceilalți copii ai tăi să își arate sentimentele.** Sunt multe moduri în care să-ți împărtășești sentimentele (discuții, desen, povești, îmbrățișări) în diferite momente (la masa, când îi adormim) și în diferite locuri (în mașină, acasă, la spital). Ajută frații să identifice sentimentele de tristețe, frică, mânie, gelozie sau vină. Împărtășește-le sentimentele tale și fii un bun ascultător chiar dacă ce au de spus poate fi dureros de auzit.
- 6. Petrece-ți timp cu celălalt copil.** Este important să ai grijă de copilul tău cu fibroză chistică dar adu-ți aminte că și celălalt copil îi este dor de tine. Încearcă să-ti planifici timpul astfel încât să ți-l petreci separat și cu ceilalți copii. Dacă ești plecat mult timp sună-i regulat sau vorbește cu ei prin apel video astfel încât să fii la curent cu ce fac.
- 7. Ajută-l pe frați să se simtă implicați.** Permite-le să aibă o parte activă în îngrijirea fratelui/ surorii lor. Planifică o vizită la centru de FC și fă-le cunoștință cu echipa de acolo. Lasă-l să aleagă ce jocuri și jucării să ducă la spital și arată-le cât de mult apreciezi micile lucruri pe care le fac pentru a veni în ajutorul vostru.
- 8. Ajută-l să țină legătura.** Dacă fratele/ sora lor cu FC este plecat(ă) găsește modalități prin care ei să comunice. Ajută-l să scrie scrisori, să deseneze, să facă filmulețe, să înregistreze o poveste sau permite-le să discute prin apel video. Dacă este posibil permite-le să își viziteze fratele/sora la spital.
- 9. Încurajează frații/surorile să se distreze.** De multe ori frații se simt vinovați atunci când își doresc să se distreze. Amintește-le că este normal să facă lucruri care le plac cum ar fi să-și petreacă timpul cu prietenii, să aibă hobby-uri și activități extra curriculare.
- 10. Caută ajutor.** Dacă celălalt copil al tău se află în dificultate vorbește cu doctorul copilului tău și solicită ajutorul unui profesionist în sănătate mintală cum ar fi un psiholog sau un asistent social.

## MAI MULTE INFORMAȚII

Accesează ghidurile ECFS și ale Fundației FC la pagina [cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety](http://cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety)  
Accesează pagina Fundației FC secțiunea sănătate emoțională la [cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness](http://cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness)

Pentru întrebări sună la **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) sau trimite e-mail la [info@cff.org](mailto:info@cff.org).

Adaptat cu permisiunea Centrului de Stres Traumatic Pediatric al Spitalului de Copii din Philadelphia și al Spitalului de Copii Nemours/Alfred I duPont, partener al Rețelei Naționale de Stres Traumatic al Copilului. [www.healthcaretoolbox.org](http://www.healthcaretoolbox.org)