

ШТО Е СО БРАЌАТА И СЕСТРИТЕ ?

ПОМАГАЊЕ НА МОЕТО СЕМЕЈСТВО

ДА СЕ СПРАВИ

ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ И
СТАРАТЕЛИ

Кога децата се хронично или акутно болни, нормалните рутини може да се тргнат на страна, за да се направи простор за посети во болница и лекар. Ова може да влијае на детето, старателите, а исто така и на браќата и сестрите.

Кога на детето му е дијагностицирана цистична фиброза или има акутна болест, браќата и сестрите може да се чувствуваат збунети, вознемирени, исплашени, вкочанети или загрижени. На браќата и сестрите ќе им треба време да се прилагодат на медицинските потреби и третман на нивниот брат или сестра. За тоа време, може да биде корисно да им се дозволи на браќата и сестрите да поставуваат прашања и да изразуваат мисли и чувства. Многу браќа и сестри реагираат на многу позитивни начини - со љубов, грижа и поддршка. Тие често опишуваат дека се среќни што можат да помогнат дома и да го поддржат својот брат или сестра. Сепак, некои може да имаат проблем да се прилагодат на оваа нова ситуација.

БРАЌАТА И СЕСТРИТЕ МОЖЕ ДА ЧУВСТУВААТ:

- Им недостигаат старателот и братот или сестрата со ЦФ кога се отсутни
- Тие само делумно ја разбираат ситуацијата
- Сакаат да помогнат, но не се сигурни како
- Тие се чувствуваат лути, љубоморни, изоставени или виновни и не се сигурни дали тие чувства се во ред

СТАРАТЕЛИТЕ МОЖЕ ДА ВИДАТ:

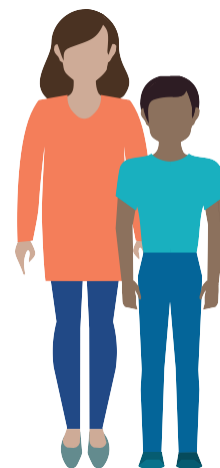


Кај помладите деца:

- Прилепување кон родителите или другите старатели
- Имајќи бесен темперамент
- Правење работи од кои пораснале, како мокрење во кревет
- Имање проблеми со спиењето, имање кошмари или се плашење од темнината

Кај постарите деца и тинејџери:

- Сакаат да бидат сами или постојано да бидат со старателите
- Лесно се преоптоваруваат, скокаат или сте раздражливи
- Доживување промени во однесувањето, станување почувствителни или тивки, кавги
- Имање проблеми со спиењето или имате кошмари
- Недостасување пријатели или се чувствуваат изоставени
- Имаат проблеми во училиште



Ако тие многу го мачат вашето дете или влијаат на секојдневниот живот, може да побарате дополнителна помош, особено ако проблемите траат повеќе од неколку недели.

10 СОВЕТИ ЗА ПОМОГНУВАЊЕ НА БРАЌАТА И СЕСТРИТЕ ДА СЕ СПРАВАТ

- 1. Бидете трпеливи и дајте им време на сите да се прилагодат.** Членовите на исто семејство можат да имаат многу различни реакции и ќе се прилагодат на промените на различни начини. Разговарајте како семејство за тоа како цистичната фиброза влијае на сите.
- 2. Држете се до секојдневните рутини.** Обидот да се придржувате до некои секојдневни рутини може да помогне работите да се чувствуваат понормално дома. Редовните рутини (на пример, оброци, спиење, домашни работи) и активности им даваат на браќата и сестрите нешта што треба да ги очекуваат и со нетрпение.
- 3. Поставете граници како и обично.** Може да биде примамливо да се релаксираат семејните правила за да им се помогне на браќата и сестрите да се чувствуваат посебно или да ги надоместат тешките моменти. Сепак, често е подобро повеќето од вашите семејни правила и очекувања да ги одржувате исти.
- 4. Помогнете им на другите деца да разберат што се случува.** Цистичната фиброза може да биде збунувачка и страшна за брат или сестра. Децата имаат активна имагинација и можат да добијат погрешна идеја за тоа што се случува. Поставувајте прашања за да дознаете што знае вашето дете и давајте информации на јасни, начини соодветни на возраста.
- 5. Охрабрете ги другите деца да ги споделат своите чувства.** Постојат многу начини за споделување чувства (зборување, цртање, раскажување приказни, гушкање) и различни времиња (вечера, пред спиење) и места (во автомобил, дома, во болница). Помогнете им на браќата и сестрите да ги именуваат своите чувства, како што се тажни, исплашени, лути, љубоморни или виновни. Споделете ги вашите сопствени чувства и бидете добар слушател, дури и ако тоа што тие имаат да го кажат е тешко да се слушне.
- 6. Поминувајте време со другите деца.** Важно е да се грижите за вашето дете со цистична фиброза, но запомнете дека им недостасувате на другите деца. Обидете се да направите планови како да поминувате време еден на еден со вашите други деца. Ако сте многу отсутни, редовно јавете се или разговарајте со видео за да можете да останете во контакт.
- 7. Помогнете им на браќата и сестрите да се чувствуваат вклучени.** Дозволете им да бидат дел од грижата за нивниот брат или сестра. Планирајте посета на вашиот локален центар за нега на ЦФ и запознајте ги со здравствениот тим. Дозволете им да изберат кои играчки и игри да ги однесат во болница и погрижете се да им дадете до знаење колку ги цените дополнителните работи што ги прават за да помогнат.
- 8. Помогнете им да останат во контакт.** Ако нивниот брат или сестра со цистична фиброза е далеку, најдете начини да им помогнете на вашите други деца да останат во контакт. Направете картички, пишувајте писма, цртајте слики, правете видеа или организирајте видео разговори или снимајте брат или сестра како чита приказна пред спиење. Ако е можно, нека ги посетат нивниот брат или сестра во болница.
- 9. Охрабрете ги браќата и сестрите да се забавуваат.** Честопати браќата и сестрите се чувствуваат виновни што сакаат да се забавуваат. Потсетете ги дека е во ред да ги прават работите во кои уживаат, како што се поминување време со пријателите, хобија или воннаставни активности.
- 10. Побарајте помош.** Ако се чини дека вашите други деца се борат, разговарајте со докторот на вашето дете за да побарате помош од професионалец за ментално здравје, како што е психолог или социјален работник.

ДА СЕ НАУЧИ ПОВЕЌЕ

Погледнете ги насоките за CF Foundation и ECFS на cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety
Погледнете ја веб-страницата на Фондацијата CF за емоционална благосостојба на cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

За прашања, јавете се на 1-800-FIGHT-CF (800-344-4823) или е-пошта на info@cff.org.

