

المجلد ٧ الاصدار ١٢

# المشوق<sup>٣١</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## الأبوة من القلب

العودة الى العائلة

فن تقديم

الحب والراحة

الفوائد الخفية

لتقديم الرعاية

٣ اشياء اتمنى لو أخبرني بها  
أحد عندما اصبحت والداً لشاب  
من ذوي الإحتياجات الخاصة

٤ الأبوة من القلب  
العودة الى العائلة

٦ فن تقديم الحب والراحة

٨ رعاية مقدمي الرعاية

١٠ الفوائد الخفية لتقديم الرعاية

١٣ أقوال ماثورة  
الرعاية

المجلد ٧ الاصدار ١٢  
كريستينا لين

العدد  
أسرة التحرير

وائل زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٦  
جميع الحقوق محفوظة

قصص الرعاية في كل مكان من حولنا. الوالدين يقومون  
برعاية الأطفال والمعلمين يقومون برعاية الطلاب، والأطباء  
والمرضات يقومون برعاية المرضى، والأبناء البالغون يقومون  
برعاية الآباء والأمهات كبار السن أو المرضى، والأشقاء يقومون  
برعاية بعضهم البعض، ومع ذلك يقوم الآخرون برعاية ذوي  
الإحتياجات الخاصة.

كل مقدم رعاية لديه قصة، وكل قصة تمس أفراد الأسرة  
والأصدقاء وزملاء العمل، وغيرهم الكثير.

نحن نهتم بالآخرين بدافع الحب والإهتمام، ولكن هذا لا  
يعني أن الأمر سهل دائماً. تقديم الرعاية يحمل معه تحديات  
وأعباء يمكن أن تؤثر على صمودنا وصبرنا وقدرتنا على  
التحمل.

قال أحدهم مرةً «من المهم أن نتذكر أنه لا يمكنك إطعام  
الآخرين من خزانة فارغة». تأكدت من صحة هذه المقولة  
عندما كنت أقوم برعاية حفيدي الذي كان يعاني من التوحد  
لعدة سنوات. كنت في حاجة إلى أوقات منتظمة من الراحة  
لإعادة شحن نفسي وإعادة تقويتها للمهمة التي كنت أتولاهها.  
أنا أيضاً كنت بحاجة الدعم والتفهم من الآخرين الذين وجدوا  
أنفسهم في حالات مماثلة.

أمل أن تستفيدوا من قراءة هذا العدد من المشوقة وأن  
تعمل القصص حول مقدمي الرعاية على تشجيعكم لأنكم  
لستم الوحيدين في رحلة الرعاية هذه. إذا كنتم مثلي فإنكم  
قد تتفلسون الصعداء وتفكرون «أنا أعرف كم هو أمرٌ صعب»  
و «شكراً لله لانني لست الوحيد!»

كريستينا لين

الى المشوقة

# ٦ اشياء اتمنى لو أخبرني بها أحد عندما اصبحت والداً لشاب من ذوي الإحتياجات

## الخاصة بقلم كيرستي راسل، بتصرف

٣. **جد مجموعة دعم**، وتحلى بالشجاعة لكي تتضمن إليها. إذا كان لقاء الآخرين أمرٌ رائع ومريح، فابحث عن مجموعة عبر الإنترنت للانضمام إليها. هناك عدد لا يحصى من مجموعات الدعم عبر الإنترنت والتي تقدم كمّاً كبيراً من المعلومات والخبرة الشخصية والدعم. انضم إليها واحصل على المعلومات حسب وقتك.

٤. **خصص الوقت لنفسك ولشريك حياتك**. لن تكون مقدم رعاية فعال لطفلك إذا كنت قد استُفِذت عقلياً وجسدياً. إنك تحتاج إلى الإعتناء بنفسك، وهذا يعني محاولة العثور على بعض الوقت مع شريك حياتك، أو قد تفقد نفسك وعلاقتك.

٥. **بغض النظر عن التشخيص**، لا يزال طفلك نفس الشخص الغالي كما كان بالأمس. لا تدع التشخيص أو أي إسم أو تسمية تغير طريقة حبك ورعايتك لطفلك. إن طفلك أكثر من مجرد حالة أو تشخيص. إحتفل بإنجازاتهم واعترف بنقاط ضعفهم وادعم جهودهم.

٦. **آمن بنفسك**. لا تتسى أبداً بأنك أكثر شخص يعرف طفله، وأنك سوف تكون دائماً أفضل مدافع عنه خلال رحلتك. آمن بنفسك، وثق بغرائذك عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات لطفلك. قد لا تكون خبيراً في حالة طفلك، ولكنك خبيرٌ به، وهذا بنفس القدر من الأهمية. ■

عندما تعلم بأن طفلك مريض تتغير حياتك تماماً وبشكلٍ لا رجعة فيه. ما زال بإمكانني أن أتذكر بوضوح كل المشاعر الساحقة التي ضربتني. شعرت بالصدمة وعدم التصديق والغضب والشعور بالذنب والذعر والإنكار والارتباك. وعلى مدى الأسابيع والأشهر والسنوات التالية، استمرت تلك المشاعر بشكلٍ أو بآخر. بعد أكثر من ١٠ سنوات، أعلم الآن بأن هذه المشاعر لن تزول تماماً، لكنني تعلمت إدارتها على نحوٍ أفضل. بالنسبة لأبٍ جديد فإن الأبوة لإبنٍ من ذوي الإحتياجات الخاصة يمكن أن يكون صدمة كبيرة.

لذلك أريد أن أقدم لكم النصيحة التي أتمنى لو أنني تلقيتها عندما بدأت رحلتي:

١. **لا تخاف من مشاعرك**. عليكم الإعتراف وقبول أن كل ما تشعرون به في البداية هو أمرٌ طبيعي. من أجل المضي قدماً، فإنك تحتاج إلى الإعتراف بمشاعرك والمضي عبر المراحل التي ستتبع. لا تقاوم مشاعرك. استعن بمستشار متخصص إذا كانت مشاعرك طاغية.

٢. **إعلم أنك لست وحدك**. هناك أسر أخرى لديها أبناء من ذوي الإحتياجات الخاصة، ومن المهم التواصل مع أولئك الذين يواجهون تحديات مماثلة. لم أشعر بالطمأنينة من جراء التشخيص إلا بعد أن طلبت المساعدة المتخصصة، وكنت قادرة على التواصل مع الآخرين.



## العودة إلى العائلة

بقلم لورا بيجر، مجتذات بتصرف

تومي الذي لم يُزل الثلج عن حدائه قبل أن يدخل المنزل، وترك برك من الماء على الأرض. كنت قد أخبرته فقد أخبرته ألف مرة ...

«أبي، لقد وقعت أُمي على الأرض!» صاح.

كان تومي يعاني من التوحد وكان عرضةً للقلق. رَبْتُ على ذراعه وقلت «أنا بخير»، وكنت أحاول إخفاء أُمي. «انه مجرد التواء».

ركض ستيف الى الأسفل وساعدني في الوقوف على قدمي. اتكأت عليه وتوجهنا الى غرفة نومنا. لم أرغب في الإستلقاء فتومي يعتمد عليّ كثيراً، حتى في أبسط الأشياء، من أجل إحضار ملابسه، أو سكب حبوب الإفطار له. لن يكون في حالٍ جيد إذا تعطل روتينه. كما كان عليّ أخذ أُمي للتسوق من البقالة. «سأكون أفضل غداً» قلت لنفسي.

أحضر ستيف وسادة لرفع ساقي، بالإضافة الى كيس من الثلج وبعض الايبوبروفين.

«الكلب يحتاج للخروج»، قلت.

في صباح اليوم التالي تمكنت من إلباس تومي

في ليلة من ليالي شباط، ومثل معظم الليالي، كنت منهكة. و أتوق للوصول الى السرير حيث يمكنني الإسترخاء أخيراً لمدة دقيقة، والحمد لله الذي أعانني على اجتياز يوم آخر. مثل العديد من النساء في عمري، كنت أعمل بجد. أقوم بتربية ابن يبلغ من العمر ١٠ سنوات من ذوي الإحتياجات الخاصة وأساعد أُمي البالغة من العمر ٨٢ عاماً وأعمل بدوام جزئي كمعلمة للكتابة في الكلية، وأقوم بإنجاز الأعمال المنزلية .

زوجي، ستيف، فعل كل ما يمكن عمله، إلا أنه كان يعمل بوظيفة شاقة مع ساعات عملٍ طويلة. لذلك كنت أتولى إنجاز معظم العمل في جميع أنحاء المنزل. ضغوطات كثيرة!

الأمر الجيد هو أنه لم يتبق الا وضع وجبة من الملابس في النشافة وإخراج الكلب. إنطلقت مسرعة أسفل الدرج إلى غرفة الغسيل. ارتطمت قدمي اليمنى بشئٍ رطب على البلاط طرت على اثره في الهواء وهبطت بقوة، لويت كاحلي وأذيت نفسي .

صرخت، وفي ثوانٍ كان إبني تومي الى جانبي. إنه

ملابسه واطعامه واصطحابه الى الحافلة. ولكن كل خطوة خطوتها كانت مؤلمة. لم يكن لدي أي خيار سوى استدعاء والدتي. جاءت على الفور. ألقت نظرة علي وقالت « سوف آخذك إلى المستشفى». كانت أمي معلمة مدرسة لأكثر من ٢٠ عاماً، وعرفت من نبرة صوتها بأنه من غير المجدي أن أجادلها.

أظهرت صورة الأشعة وجود كسر في قدمي. وقال الطبيب «سأضع سافك في حذاء طبي وسأعطيك عكازات». وأضاف قائلاً «لا أريدك أن تمشي عليه أكثر من اللازم لمدة ستة أسابيع».

«ستة أسابيع؟» صرخت «هذا غير ممكن! لدي وظيفة وابن من ذوي الاحتياجات الخاصة. أمي في الثمانينات. عائلتي. أنها تعتمد على!»

قال الطبيب «أنا أعني ما قلت تماماً». «إذا عرضت سافك للإجهاد فإنها لن تشفى وعندها ستكون هناك جراحة وفترة أطول للشفاء».

بقيت أحتج في طريقي إلى البيت. «استرخي يا لورا»، قالت أمي. «يمكنني المساعدة في في المنزل ومع تومي. قد أكون مسنة لكني لست ميته».

اضطرت لإغلاق فمي والسكوت، إنها كارثة على وشك الحدوث!

يحب تومي جدته، ولكني لم أراها تعني به كل يوم. كان كلاهما قوي الإرادة، ولكن أقل تغيير في روتين تومي سوف يجعله ينهار. لم أكن أريد له أن يشعر بالقلق بحيث يلجأ إلى قراءة نصوص ألعاب الفيديو ولا يكون قادراً على إجراء المحادثات. الى جانب ذلك، لم يكن لدى أمي المقدرة على التحمل.

عندما جاء تومي إلى البيت، ركض نحوي وعانقني بقوة.

«هل هذا مؤلم؟» سأل وهو يشير إلى حذائي.

«قليلاً»، قلت.

أوماً تومي برأسه ثم ذهب إلى المطبخ لتناول وجبة خفيفة كالمعتاد. كانت أمي تحمل تفاعلاً وكيس من المعجنات وتنتظره.

كانت أمي تأتي كل يوم لتصطحب تومي من وإلى الحافلة المدرسية. كانت تقوم بأعمال التنظيف والغسيل والتسوق والطبخ أيضاً. كنت أقضي معظم اليوم على جهاز الكمبيوتر وابتحث عن أفكار لكتابة قصة، وملء الأوراق المدرسية لتومي و قراءة البريد الإلكتروني، أشياء نادراً ما وجدت الوقت للقيام بها.

ومع ذلك، شعرت بالذنب إزاء إثقال كاهل عائلتي، وخاصةً أمي. في أحد الأيام وجدتتها تقوم بترتيب خزانتي. «لم يتوجب عليك القيام بذلك»، قلت لها. «سوف ترهقين نفسك».

«أنا بخير يا لورا»، قالت. «لدي الكثير من الطاقة في هذه الأيام. أحب الأمر حين يحتاجني الناس. أشعر بانني جزء مهم من العائلة وليس مجرد امرأة تحتاج لمن يعتني بها»

«أمي، أنا لا أعرف كيف أشكرك»، قلت.

«لماذا؟» سألت.

«لأنك ساعدت تومي. وساعدتيني وكل شيء».

قالت أمي: «لم أفعل أي شيء لم تفعله لي». «هذا ما

يفعله الأهل لبعضهم البعض»

كنت على يقين بأن عائلتي سوف تنهار بدوني. ولكن التفكير بأنه كان يتوجب علي القيام بكل شيء كان السبب في كوني منهكة، أليس كذلك؟ كنت أستهين بزوجي وابني وأمي وبالأسرة التي باركني الله فيها. لا يمكن لشخص واحد أن يصنع أسرة. الأمر يتطلب قيام الجميع بالعمل معاً.

نظرت الى حذائي الطبي وكنت أشعر بإمتنان كبير.

لم تكن ساقي وحدها التي أصبحت أكثر قوة. بل عائلتي

بأكملها أيضاً. ■



# فن تقديم الحب والرعاية

بقلم ديفيد بروكس، بتصرف

مصاب بجروح خطيرة، ألم شعرت به يتغلل داخلها. لكن المعاناة معلم. من خلال تجاربهم الخاصة، استخلصت عائلة وودويس بعض الدروس حول كيف يمكن لنا كأشخاص خارج الصدمة التواصل بشكل أفضل مع أولئك الموجودين داخلها. ولا توجد ردود صحيحة موحدة، ولكن حكمتهم الجماعية والتي ورد بعضها في مدونة كاترين، كانت مفيدة جداً:

كن متواجداً. يعتقد بعض الناس أن أولئك الذين يعانون من الصدمة يحتاجون أن يكونوا بمفردهم. لكن افترض العكس. معظم الناس يحتاجون الى رفيق. تقول عائلة وودويس إنهم كانوا يرتاحون بعد كل مأساة من خلال عدد من الناس، الكثيرون منهم كانوا مجرد معارف، جاؤا من جميع أنحاء البلاد والقارات. وكانوا

زارت المصائب عائلة وودويس مرتين. في عام ٢٠٠٨، كانت أنا وودويس وهي في ٢٧ من عمرها تعمل في منظمة خدمات في أفغانستان. وفي ١ أبريل، قامت بركوب الخيل، سقطت وتوفيت جراء إصابات لها. في عام ٢٠١٢، تعرضت شقيقتها الصغرى كاترين والبالغة من العمر ٢٦ عاماً لحادث سيارة أثناء ركوبها الدراجة للعمل. تحملت على اثرها سلسلة من العمليات. الشفاء كان بطيئاً.

كتبت كاترين في إحدى المدونات الرائعة تصف فيها أيامها كضحية للصدمة ” تشعر وكأنك ترتعش وتتوقع على نفسك، يملكك اليأس، ويشل الخوف أي فرصة للمتعة“. تتحدث والدتها ماري عن الحزن العميق الذي يشعر به الوالدين عندما يفقدان ابناً ورؤية الآخر

مستائين بسبب الأصدقاء المقربين الذين لم يتواجدوا معهم، حيث كانوا خائضين أو مشغولين جداً. تقول والدة كاترين، أشلي، إنها لم تستطع التنبؤ حول من سيحضر ومن لن يحضر.

لا تعمل مقارنة أبدأ. لا تقل ”أنا أفهم ما يعنيه فقدان ابن . توفيت كلبتي، وكان ذلك صعباً جداً.“ حتى لو كانت المقارنة تبدو مناسبة، لا تقم بها. ينبغي احترام فردية كل صدمة. كتبت كاترين، ”كانت المقارنات تلدغ كالأكذوبة اللا مبالية.“

حضر الحساء. تعبيرات الحب غير اللفظية هي شفاء. عندما كانت تعيش ماري مع كاترين خلال تعافيتها، لاحظ أحد الأصدقاء بأنه لم تكن لديها حصيرة حمام. ذهب إلى المتجر واشترى واحدة. تقول ماري بإنها لن تتسى ذلك أبدأ.

لا تقل ”سوف تغلبون على ذلك“. كتبت كاترين تقول ”لا يوجد ما يسمى التغلب على ذلك،“. وأضافت ”إن حدوث مصيبة يترك خلفه حالة مختلفة عما كانت عليه. ليس هناك ”العودة كما كنت“.

كن بنأءاً. تتميز عائلة وودويس بأنها تجمع بين صفات رجال الإطفاء والبنائين. فرجال الإطفاء يتركون كل شيء ليصلوا في لحظة الأزمة للأماكن المنكوبة.

البنائون متواجدون لسنوات وسنوات، يساعدون الضحايا الذين يعيشون في العالم. عددٌ قليل جداً من الناس قادرون على أداء كلا الدورين.

لا تقول ”هذا خير“ أو تحاول تبرير ما حدث. تتحدث كاترين ووالديها بصراحة مدهشة وتفكير هادئ، ولكن من الواضح جداً أن هذه المآسي قد أثرت على تسامحهم تجاه التظاهر والتفائل غير المبرر.

كما حذرت أشلي من أولئك الذين يفرطون في تفسير ومحاولة فهم معنى مالا يمكن تفسيره. حتى المتدينين لا ينبغي عليهم تفسير الدين خارج حدوده. إن الإيمان هو أساس الأمل في نهاية المطاف، وليس صيغة لشرح كل حدثٍ فردي.

إن ما تدعو إليه هذه التجارب هو نوع من النشاط السلبي. لدينا ميل، خاصة في ثقافة الإنجاز، إلى الرغبة في حل المشاكل وإصلاح الإنكسار. ولكن الضروري هنا هو التواجد: أداء المهام دون محاولة السيطرة على أو تغيير الوضع. يجب أن نسمح للطبيعة بأن تأخذ مجراها. إنمخ الذين يعانون الفرصة لعيش تجربتهم. اجلس ببساطة خلال لحظات الألم والظلام غير المريح. كن عملياً، دنيوياً، بسيطاً، ومباشراً.

ذهبت أشلي وماري إلى أفغانستان بعد أشهر قليلة من وفاة أنا. أنهما تتذكران ذلك الوقت الذي كانتا تبيكان مع القرويين الأفغان شعرا بنعمة تلك التجربة. ”هذه الفترة غيرتني وفتحت خيالي“، تقول أشلي. ”هذا الشيء الذي يسمى بالحب متاح أكثر مما كنت أعتقد. إنه على استعداد لكي ينتشر أكثر مما كنت أتخيل“

# رعاية مقدمي الرعاية

بقلم سارة أنتشول، بتصرف

## نصيحة قيمة من شأنها أن تساعدك في البقاء على ما يرام في حين تقوم برعاية شخص عزيز.

وفيات أعلى بنسبة ٦٣٪ من غير مقدمي الرعاية. الأكثر من ذلك، أظهرت الأبحاث بأن الإجهاد يؤثر على الجهاز المناعي لمدة تصل إلى ثلاث سنوات بعد انتهاء مهام الرعاية، مما يزيد من فرصك في التعرض لمرض مزمن.

إن مقدمي الرعاية معرضون لخطر المشاكل النفسية والعقلية والجسدية التي تنشأ عن حالات تقديم الرعاية المعقدة، ولكن عندما يتعلم مقدمو الرعاية عن الإجهاد وكيفية التعامل معه، تنخفض مستويات القلق والاكتئاب والغضب.

إليك ١٠ نصائح لمقدمي الرعاية الأسرية التي يمكن أن تساعدكم في البقاء بصحة جيدة جسدياً وعقلياً وعاطفياً:

**١. إفعل شيئاً لنفسك كل يوم.** اقرأ، استمع إلى الموسيقى، هاتف الأصدقاء، مارس نوعاً من الأعمال الحرفية، مارس الرياضة. أي شيء يوفر لك المتعة والقليل من الراحة يساعد أيضاً في خفض مستويات التوتر لديك.

**٢. راقب علامات الاكتئاب.** إذا بدأت تشعر بالتعب وانخفاض الطاقة، وكنت تواجه صعوبة في النوم، وقلة تركيز، قد تكون مكتئباً سريرياً. إذا كنت تشعر بالعجز أو اليأس لا تتأخر في الحصول على مساعدة متخصصة.

**٣. عندما يعرض الناس المساعدة، إقبل ذلك.** إقترح أشياء محددة يمكنهم القيام بها، مثل إعداد وجبة طعام أو قضاء ساعة مع الشخص الذي ترعاه بحيث تستطيع الخروج، أو حتى أخذ كلب الأسرة في نزهة.

عندما تكون مسؤولاً عن شخص بالغ يقاوم مرضاً أنهكه، فمن السهل أن تشعر بالوحدة.

ولكن بالطبع، أنت لست كذلك. إنك جزء من جيشٍ راع كبير: يقوم الملايين من الناس بتقديم الدعم اليومي لأحد أفراد أسرتهم أو أحد الأصدقاء المصابين بأمراض مزمنة أو معوقين أو كبار في السن.

بشكل عام، فإن هذا الجيش يتكون من الأطفال، البالغين في منتصف العمر، أو الأزواج الأكبر سناً والذين يضحون بصحتهم لرعاية أحد أفراد الأسرة الذي يكافح مع المرض.

يتحمل مقدمي الرعاية هؤلاء أحمال ثقيلة من خلال مساعدة أحبائهم في إدارة تفاصيل حياتهم، فضلاً عن مساعدتهم في احتياجاتهم اليومية الأكثر خصوصية، بما في ذلك استخدام الحمام، والتغذية، أو مجرد التجول.

تقديم الرعاية يؤثر على حياة الجميع. اليوم، هناك شخص واحد من كل ثمانية أشخاص لديه فرد من عائلته يعاني من شكل من أشكال الخرف. ٧٠٪ من هؤلاء الناس يعيشون في المنزل.

ولكن الظروف المتعلقة بالخرف هي مجرد غيض من فيض. الملايين من الناس يعانون من مرض السكري وأمراض القلب والتهاب المفاصل، وهم جميعاً يعتمدون على العائلة أو الأصدقاء للمساعدة.

كمقدم رعاية، من الضروري أن تعتني بنفسك على نحو جيد. لا تهمل نفسك كما يفعل العديد من مقدمي الرعاية. في نهاية المطاف سوف يؤثر ذلك على صحتك. بالإضافة إلى التعرض لمعدلات أعلى من المعتاد من الإجهاد والاكتئاب، فإن مقدمي الرعاية لديهم معدلات



٤. تناول الأطعمة الصحية. لا تقوت على نفسك وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة. إعتبر الطعام بمثابة وقود ودواء على حد سواء. اختر وجبات متوازنة ومغذية.

٥. كن منفتحاً على التكنولوجيا والأفكار التي تعزز استقلال أحيائك. قد يكون وجود شخص يعتمد عليك أمراً مرهقاً، ولكن من المجهد أيضاً أن تكون معتمداً على شخص آخر. شجع الشخص الذي ترعاه على خدمة نفسه بنفسه بقدر المستطاع.

٦. راجع طبيبك سنوياً. أخبر طبيبك أنك مقدم رعاية حتى يكون على بينة من الإجهاد الذي تواجهه. قد يقدم خطة علاج محددة لك بناءً على حالتك الخاصة.

٧. قم برعاية ظهرك. غالباً ما يقوم مقدمي الرعاية بأعمال الرفع والدفع والجر. أسأل طبيبك أو مقوم العظام عن الطرق العملية لحماية نفسك من إصابات الظهر. إذا كنت تعاني من ظهرك وكنت تعرف ما هي القيود المفروضة عليك احصل على المساعدة من أجل انجاز لأعمال التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة.

٨. احزن على خساراتك ومن ثم أسمح لنفسك بأن تحلم أحلاماً جديدة. إذا كنت ترعى زوجاً مصاباً بمرض الزهايمر أو حالة إعاقة دائمة أخرى، عليك أن تحزن على الشخص الذي فقدته الآن. جد الأسباب التي تجعلك متفائلاً والتمس الدعم من خلال الإيمان أو المراكز المجتمعية.

٩. التمس الدعم من مقدمي الرعاية الآخرين. لا أحد يعرف ما تمر به أكثر من مقدمي الرعاية الآخرين. مقدمي الرعاية الآخرين يمكنهم أن يكونوا واقعيين ومدركين لوضعك ويساعدوك في حل المشكلة.

١٠. قم برعاية صحتك. تناول الطعام بشكل سليم، ونام بشكل سليم، ومارس التمارين الرياضية بشكل سليم. هذا يحميك أنت والشخص الذي ترعاه. إليك السبب: إذا كنت مريضاً، لا يمكنك أن تكون مقدم رعاية جيد.

■ المساعدة والأمل جميعها من حولك.



يمكن أن يكون تقديم الرعاية مرهقاً في بعض الأحيان، ولكن هناك فوائد مثيرة للدهشة له أيضاً.

قد تعلم أن رعاية شخص ما على المدى الطويل يمكن أن يكون تحدياً بل ويؤثر على رفاهيتك . الدراسات تظهر ذلك وتبين أن الرعاية في كثيرٍ من الأحيان تزيد من التوتر، وبالتالي يحتمل أن تضر بالمناعة وتساهم في الاكتئاب. هناك مصطلح بين الأطباء - "عبء الرعاية" - لوصف الضغط الذي يمكن أن يجلبه هذا الدور.

ولكن الأمر غير المعروف كثيراً هو أن الرعاية لها بعض الفوائد، وهناك حتى مصطلح لذلك أيضاً: "مكسب الرعاية"، أو "فرضية الرعاية الصحية". وقد فوجئ الباحثون باكتشاف هذه الفوائد، حيث عزو بعض الفوائد إلى النشاط البدني والعقلي الإضافي الذي تنطوي عليه تقديم الرعاية.

إن رعاية شخص ما يمكن أن يتطلب حمل الأشياء الثقيلة وكذلك التركيز الفكري المكثف. هذان الأمران وحدهما يمكن أن يُيقيا الدماغ والجسم في حالة أفضل، وبالتالي ترفع مشاعرك أيضاً. في الواقع، وفقاً لأحد الإستطلاعات اعتبر ٨٣ في المئة من مقدمي الرعاية العمل الذي يقومون به هو تجربة إيجابية.

على الرغم من أن تقديم الرعاية يمكن أن يكون مرهقاً خاصة بالنسبة لأولئك الذين يقومون برعاية الأشخاص المصابين بالخرف إلا أنهم يكتشفون بعض الفوائد المحددة التي تجلبها خدمة شخص يكون بحاجة إلى الخدمة .

## الفوائد المخفية لتقديم الرعاية

بقلم فاليري ريس

## ١ - تحسين الذاكرة والتفكير

كل ذلك الوقت الذي تقضيه في التنقل من أجل مطالبات التأمين وجدولة المواعيد وتوقيت الأدوية وغير ذلك، قد يكون أمراً جيداً لدماع مقدمي الرعاية. تعلمون ما يقال عن صحة الدماغ - "استخدامه أو تفقده؟" إن تقديم الرعاية هو مثال على استخدامه كثيراً.

وجدت إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة الشيخوخة والصحة في عام ٢٠١١ أن النساء الأكبر سناً اللواتي يعتنين بشخص ما على المدى الطويل كان لهن ذاكرة أكثر وضوحاً وسرعة معالجة فكرية أفضل من أقرانهن اللاتي لا يقدمن الرعاية.

## ٢ . طول العمر

على الرغم من أن بعض الدراسات أظهرت بأن الإجهاد من جراء تقديم الرعاية يؤدي الى الموت المبكر، إلا أن دراسة في عام ٢٠١٠ أظهرت بأن بعض مقدمي الرعاية يحصل معهم العكس. وجد الباحثون الذين يتعقبون النساء على مدى عدة سنوات أن مقدمي الرعاية يعيشون لفترة أطول من أولئك الذين لا يرعون أحداً.

وتؤكد نتائج دراسة أخرى أن الجوانب الإيجابية للرعاية لم يتم الإبلاغ عنها. خلاصة القول: لا أحد يتحدث عن حقيقة أن الرعاية قد تكون جيدة بالنسبة لك.

## ٣ . تعزيز الشعور بالفرض أو الغاية

لا يمكن وصف أو تحديد أسباب "مكسب الرعاية". قد يكون ذلك له علاقة بالشعور بأن مقدم الرعاية الآن يعيش من أجل هدف وغاية. وقد وجدت الدراسات مرة أن الناس الذين يتقاعدون ينخفض مستوى الإدراك لديهم. عدم استخدام الدماغ والجسم كثيراً هو أحد أسباب ذلك، إلا أن ذلك يعزى أيضاً إلى فقدان الإحساس بالهدف من الحياة.

وجود إحساس قوي بالهدف مرتبط بإنخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وفقاً لتحليل تم نشره مؤخراً. إن البشر بحاجة إلى الشعور بأن لديهم سبباً للوجود لكي يزددهروا، وعلى الرغم من أن تقديم الرعاية قد يسبب الإجهاد، إلا أنه يعني بأن هناك من هم بحاجة اليها ، وهذا أمر مهم للغاية عندما يتعلق الأمر بكيف نشعر.

## ٤ . القوة البدنية

لا تتطلب كل أشكال تقديم الرعاية نقل متلقي الرعاية أو مساعدته في استخدام الحمام. ولكن البعض منها يتطلب ذلك. وجميعها يتطلب بعض الجهد على أقل تقدير مثل احضار كوب من الماء، اعداد الطعام، أو قضاء الحاجات بشكل عام، والذي من المحتمل أن يؤدي الى الكثير من النشاط.

وجد الباحثون المذكورين أعلاه أن مقدمي الرعاية لديهم قبضة يد أقوى، ويمكن أن يسيروا بشكل أسرع من غير مقدمي الرعاية. القوة البدنية تساعد في تقليل خطر ارتفاع مستويات السكر في الدم والعضلات. وتساعد على مرونة المفاصل والمزاج، والصحة النفسية والشاملة.

كل حالة لأحد مقدمي الرعاية هي فريدة من نوعها، ولكن إذا وجدت نفسك تلاحظ الجانب الصعب من تقديم الرعاية، فأنت لست وحدك. في الواقع، لديك العلم لدعم تجربتك. ■



# الرعاية

عش بحيث عندما يفكر أبنائك في الإنصاف والرعاية والنزاهة فإنهم سيفكرون بك . - اتش. جاكسون براون، الابن.

من الرعاية تأتي الشجاعة. - لاوتزو

بدون الشعور بالرعاية، لا يمكن أن يكون هناك شعور بالمجتمع. - أنطوني جيه. أنجيلو

غالباً ما تدعونا الرعاية الى الإعتماد على الحب الذي لم نكن نعرف بأنه موجود. - تيا ووكر

يمكننا جميعاً أن نحدث فرقاً في حياة الآخرين المحتاجين، لأن أبسط المبادرات هي التي تصنع أكبر فرق. - ميا يامانوشي

لا أحد يهتم حتى يهتم شخصٌ ما. كن ذلك الشخص. - كين بوير

هناك أربعة أنواع من الناس في العالم: أولئك الذين كانوا مقدمي الرعاية وأولئك الذين هم حالياً مقدمي الرعاية وأولئك الذين سيكونون مقدمي الرعاية وأولئك الذين سوف يحتاجون إلى مقدمي الرعاية. - روزالين كارتر

نقوم في معظم الأحيان بالتقليل من أهمية قوة اللمس والابتسامة والكلمة الطيبة والأذن الصاغية والمجاملة الصادقة أو أصغر عمل من أعمال الرعاية، وكلها لديها القدرة على تحويل الحياة من حولنا. - ليو بوسكاجليا

لا تعتقد أبداً أن عدداً قليلاً من الناس الذين يقدمون الرعاية لا يمكنهم تغيير العالم. في الواقع، انهم الوحيدين اللذين فعلوا ذلك. - مارجريت ميد

إن عمل الرعاية البسيط هو بطولة. - إدوارد ألبرت

قد تكون رعاية كبار السن أكبر مسؤولية لدينا. أولئك الذين جاؤوا قبلنا أعطوا الكثير، وجعلوا الحياة التي نتمتع بها جميعاً ممكنة - جون هوفن

الابتسامة هي الضوء في نافذتك، والذي يخبر الآخرين بأن هناك شخصٌ يربحك ويشاركك حياتك في الداخل. - دينيس ويتلي

