

صعوبة رعاية الطفل بحسب الدراسات

الفرح والسعادة والإثارة. هذا ما يفترض أن يشعر به جميع الآباء الجدد. لكن في الواقع الكثير من الوقت يشعرون بالقلق والاكتئاب والإرهاق. هذه المشاعر هي ما يمكن أن يجعل الأبوة والأمومة بجد وتجعلك تشك نفسك كأحد الوالدين . ومع ذلك ، فهي لا تحدث دائماً بسبب الهرمونات أو التعب.

في هذه المقالة ، وضعنا لك قائمة بالأسباب التي تجعلك تشعر بإرهاق وتعب الأمومة .

1- الرغبة بأن يكون كل شيء مثالي

توصل باحثون من جامعة في بلجيكا إلى نتيجة مثيرة للاهتمام : أن ارتفاع نسبة إرهاق وتعب الوالدين مرتبط بأولياء الأمور ذوي التعليم العالي. إنهم يتعرضون لضغط كبير ليكونوا الأفضل والأكثر نجاحاً في ما يفعلونه . ولكن الحقيقة هي ، في بعض الأحيان أن المعايير التي وضعناها لأنفسنا يمكن أن تكون غير واقعية وتؤدي إلى مشاكل في الإرهاق والصحة العقلية.

يمكن أن يساعد خفض المعايير الموضوعة والاستماع إلى طفلك أكثر . لست بحاجة لأن تكون الوالد المثالي ، فأنت بحاجة فقط لأن تكون الوالد الذي يحتاجه طفلك.



2- توقعات غير واقعية من وسائل الاعلام الاجتماعية

يمكن لوسائل الإعلام الاجتماعية أن تشكل ضغطاً كبيراً على أهل الجدد . يبدأ الناس في الاهتمام يبدو أكثر من العواطف . ربما لهذا السبب بأن تطبيق إنستغرام هو الموقع الأول الذي يسبب الاكتئاب والقلق وسوء النوم . وهذا ليس ما يحتاجه الوالد الجديد . تذكر أن الكثير من المحتوى الذي نراه على الإنترنت قد تم تعديله ويصور فقط لحظات قليلة في حياة الشخص. عليك أن تعتني بنفسك وطفلك ولا تقلقي بشأن أي شيء آخر.

3- الشعور وكأنك لا تستطيعين أخذ استراحة

الأشهر الأولى من حياة الطفل رتيبة ومرهقة . انها مثل محاولة ركض ماراثون عندما كون بعيداً كل البعد عن الرشاقة والجسم الرياضي . وبقدر ما هو صعب ، لا تحصلين على أيام مرضية ، ولا عطلة ، ولا يمكنك التوقف عن كونك أمّاً . ووفقاً لدراسة ، فإن الأمهات الجدد لا يبدأن في الاستمتاع بوقتهن مع طفلهن حتى يبلغ 6 أشهر ، لأنهن يجاهدن لقبول الحدث الذي تغير حياته ليصبح ولي أمر .

إذا كنت تشعرين بأنك على وشك الاستسلام ، فلا تترددي في أن تطلب من العائلة أو الأصدقاء مساعدتك في الرضيع أو الأعمال المنزلية .

4- الكثير من المسؤوليات

كونك أحد الوالدين يعني القيام بأعمال متعددة . أنت طبخة وممرضة ومعلمة ومدربة وما إلى ذلك . هذا القدر من المسؤولية يمكن أن يكون متعباً للغاية . في الواقع ، أكدت إحدى الدراسات ، أنه كلما زاد استثمارك في تربية الأطفال ، زادت فرصك في الإصابة بالاكتئاب أو القلق . لتجنب هذا ، دع يطفلك يأخذ زمام المبادرة . اسأليه عما يريد القيام به أو تناوله ، واطلبي منهم تنظيف غرفته وترتيب ألعابه .



5- الشعور وكأنك تفقد نفسك

الشيء الذي يمكن أن يساهم بشكل كبير في أن تصبحي مرهقة ذهنياً وغير مهنية هو الشعور بأنك لا تنتمي لنفسك ، لأنك تقومين فقط بتلبية كل احتياجات طفلك . بحلول نهاية اليوم ، ربما تشعرين بالغيثان من التأثير .

مع كبر الأطفال في السن ، يطورون إحساساً بالذات ، ويدركون أن الأشخاص المحيطين بهم هم أفراد مستقلون ، ويحتاجون إلى ساحة خاصة بهم . بعض الوقت "لنفسك" يمكن أن يكون المفتاح لراحتك والعثور على نفسك من جديد .

خذي 15 دقيقة على الأقل للاستحمام ، لممارسة الرياضة أو للقراءة بسلام يمكن أن يجعلك تشعرين بأنك نفسك مرة أخرى .