

# 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 دائمًا 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 نجاحًا 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 الاعلام الاجتماعية أن تشكل ضغطًا كبيرًا على الأهل الجدد . يبدأ الناس في الاهتمام يبدو أكثر من العواطف . ربما لهذا السبب بأن تطبيق إنستغرام هو الموضع الأول الذي يسبب الاكتئاب والقلق وسوء النوم . وهذا ليس ما يحتاجه الوالد الجديد . تذكر أن الكثير من المحتوى الذي نراه على الإنترن特 قد تم تعديله ويصور فقط لحظات قليلة في حياة الشخص. عليك أن تعتني بنفسك وبطفلك ولا تقلقي بشأن أي شيء آخر.

## 3- الشعور وكأنك لا تستطيعين أخذ استراحة

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

إذا كنت تشعرين بأنك على وشك الاستسلام ، فلا تتردد 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 طباخة وممرضة ومعلمة ومدرية وما إلى ذلك . هذا القدر من المسؤولية يمكن أن يكون متعدداً 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 . أسأليه عما يريد القيام به أو تناوله ، واطلبي منهم تنظيف غرفته وترتيب ألعابه .



## 5- الشعور وكأنك تفقد ين نفسك

الشيء الذي يمكن أن يساهم بشكل كبير في أن تصبحي مرهقة ذهنياً وغیر مهنياً هو الشعور بأنك لا تنتمي لنفسك ، لأنك تقومين فقط بتلبية كل احتياجات طفلك. بحلول نهاية اليوم ، ربما تشعرین بالغثيان من التأثر.

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 لراحةك والعثور على نفسك من جديد .

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