

الحياة مع طفلك التعامل مع الإحباط

الطوارئ الطبية



إذا راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، فلا تتردد في طلب المساعدة على الفور. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 (متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع) للتحدث بسرية مع إحدى الممرضات المسجلات. لمعرفة المزيد عن الاكتئاب والقلق، راجعي [صحتك العاطفية](#).

المخاطر



لا تهزي طفلك مطلقًا. يمكن أن يتسبب هز الطفل في تلف الدماغ أو الوفاة. إذا شعرت بأنك على وشك فقدان السيطرة، فضعي طفلك في مكان آمن وابتعدي عنه. راجعي [البكاء](#) وراجع الموقع الإلكتروني purplecrying.info للتعرف على المزيد.

تخفيف الإحباط

جربي:

- وضع الطفل في مكان آمن وترك الغرفة لبضع دقائق عندما تبدئين في الشعور بالإحباط
- اطلبي من الأصدقاء أو العائلة اصطحاب الطفل للتنزه حتى تتمكني من أخذ قيلولة أو قضاء بعض الوقت بمفردك مع شريك حياتك
- التحدث إلى شريكك وعائلتك وأصدقائك حول ما تحتاجينه
- قبول المساعدة عندما تُقدم لك
- مشاركة مشاعرك مع الأمهات الأخريات

قصص عائلية



في بعض الأحيان كنت أقول لنفسي، "ما الذي فعلناه؟ أريد استرجاع حياتي القديمة!" لكن الأوقات الجيدة تكون رائعة لدرجة أنني لا أستطيع أن أتخيل أنني لست أبًا.

إن العودة بالطفل إلى المنزل تعني الكثير من التغييرات — على عائلتك وجسمك وجدولك الزمني. أضيفي إلى ذلك كونك مُتعبة جدًا، وأن الحياة كأم جديدة يمكن أن تكون مُحبطة.

قد تشعرين كما لو أن طفلك يبكي بلا انقطاع، ولا شيء مما تفعليه يفلح. قد تشعرين بأنك محاصرة في المنزل، وأنه لا يمكنك فعل ما كنت تفعليه من قبل. قد لا تشعرين بالرضا عن جسدك أو عند الاتصال بشريكك. وقد تشعرين بأنك مُرهقة من قدوم الزائرين أو من كم النصائح التي تُقدم لك. كل هذه المشاعر طبيعية.

هل تعلمين



سيساعدك التحدث مع أمهات جدد أخريات في إدراك أنهن يشعرن بنفس ما تشعرين به. راجعي [المصادر](#) للحصول على معلومات حول مجموعات وبرامج الأبوة.

