

ДА ЖИВЕЕШ С АУТИЗЪМ

Стресът върху семейството

Стресът – състояние, с което родителите като цяло са доста запознати. Физиологичен стрес има докато приготвяте храната, вършите домакинската работа, пазарувате и т.н. Той се усложнява от психологически стресори като конфликти между родителите и децата, липсата на достатъчно време, за да се справите с всички отговорности, притесненията относно здравето и състоянието на детето. Когато в семейството има дете с аутизъм, към всичко това се прибавя и още един уникален стресор.

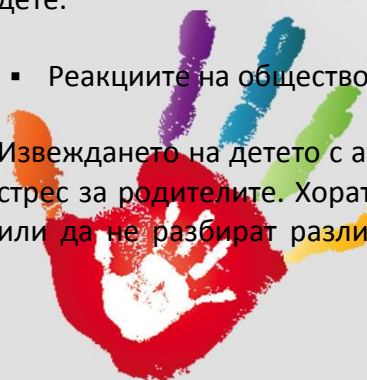
Източници на стрес за родителите

- Поведението на детето с аутизъм

Проучванията показват, че родителите на децата с аутизъм преживяват повече стрес от родителите на деца с умствена изостаналост и от тези на деца с Даун синдром (Holroyd & McArthur, 1976; Donovan, 1988). Децата с аутизъм обикновено не изразяват своите първични нужди и желания по начина, по който ние очакваме. Вместо това родителите са поставени в една игра на предположения и отгатване. Когато родителите не могат да установят какво иска детето, и двете страни се чувстват фрустрирани. Фрустрацията на детето може да доведе до агресивно или автоагресивно поведение, което да застраши неговата или на друг член от семейството безопасност. Стереотипното и натрапчиво поведение тревожи родителите от момента, в който се появи, и пречи на нормалното функциониране и развитие на детето. Ако детето има особености в социалните умения, като липса на подходяща игра, стресът за семейството се увеличава. Накрая, семейството трябва да се справя с допълнителни предизвикателства като нарушения в съня на детето през нощта или яденето на ограничени храни. Всички тези неща са физически изтощителни за семейството и емоционално изхабяващи. Неадаптивното поведение на детето може да пречи на семейството да участва в семейни събития. Например, мама може да се наложи да си остане вкъщи с аутистичното дете, докато татко отиде в училище, за да гледа футболния мач на по-големия брат. Невъзможността на семейството да участва в различни събития и да прави различни неща заедно може да влоши отношенията между съпрузите. В допълнение, съпрузите често не могат да прекарват време заедно, заради извънредните грижи по тяхното аутистично дете.

- Реакциите на обществото и чувството на изолация

Извеждането на детето с аутизъм в обществото може да бъде източник на голям стрес за родителите. Хората може да зяпат, да гледат втренчено, да коментират или да не разбират различните злополуки или поведенчески прояви, които се





случват. Като не могат да общуват с други хора, родителите на децата с аутизъм може да изпитват чувство на изолация от своите приятели, роднини и обществото.

- Загрижеността за бъдещето

Един от най-големите източници на стрес е загрижеността за бъдещата грижа за детето с аутизъм. Родителите осъзнават, че за момента те предлагат най-пълноценната грижа за своите деца, и се страхуват, че никой няма да се грижи за детето им така, както те. А може и да няма други членове на семейството, които да могат да поемат тази грижа.

- Финансите

Да имаш дете с аутизъм може да източи семейните финанси в резултат на различните терапевтични интервенции, които то посещава. Грижата за детето може да принуди единия от родителите да напусне или ограничи работата си и да остане само един източник на финансови средства за цялото семейство.

- Чувството на тъга

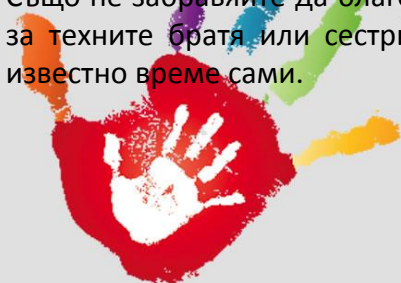
Родителите на децата с аутизъм скърбят по загубата на „типичното“ дете, което са очаквали да имат. В допълнение, тъгуват по загубата на досегашния си начин на живот. Родителите на децата с нарушения в развитието преживяват отделни епизоди на тъга през целия живот по време на различни събития (рожден ден, празник, специален случай и др.

Как да се справим със стреса

Достъпът до услуги и всякакви други допълнителни мерки, може да бъде от голямо значение, като се има предвид това, което родителите вече са предприели. Но помнете, че само с предприемането на действия предизвикателствата могат да бъдат преодоляни, така че да се върви към взети решения и напредък. По-долу са дадени някои предложения, с които можете да започнете, така че да подобрите семейното функциониране.

- Отделете време за себе си и за другите членове на семейството

Родителите обикновено отговарят на това предложение с думите, че не разполагат с такова време, за да направят това. Въпреки това, трябва да знаете, че дори и няколко минути на ден могат да доведат до големи резултати. И още нещо, членовете на семейството трябва да се награждават и един друг. Съпрузите трябва да оценяват трудната работа, която всеки един от тях върши. Също не забравяйте да благодарите на другите си деца, че ви помагат в грижата за техните братя или сестри. Важно е също съпрузите да могат да прекарват известно време сами.





- Свързване с други семейства на деца с аутизъм или други увреждания

Действа успокояващо да знаеш, че не си единственият, който преживява тази стресираща ситуация. Още повече, че можеш да получиш ценен съвет от някой, който се сблъсква със същите или подобни предизвикателства, или използва същите или подобни услуги за подкрепа.

Други стратегии за справяне със стреса

Когато се опитвате да преборите стреса, бъдете креативни. Можете да приложите едно или повече от следните предложения:

- Йога
- Дълбоко дишане / упражнения за релаксация
- Писане в списание
- Водене на график с нещата за вършене
- Включване на допълнителни хора в грижата за аутистичното дете
- Индивидуално или семейно консултиране или терапия

Бележка: Тази информация е публикувана от Adrienne Horowitz, CSW, Director of Family Services for the Eden II Programs for Autistic Children.

