خانواده و کودک مبتلا به صرع

بگذارید کودک شما در فعالیت‌هایی که دوست دارد از جمله فعالیت‌های ورزشی، شرکت کند. برخی متخصصان معتقدند صدمات جسمی احتمالی به دنبال ورزش کردن کمتر از صدمات روانی وارد شده به بیمار به دنبال محدود کردن فعالیت‌های بیمار مبتلا به صرع است.

به عبارت دیگر کدام بدتر است؟! بازوی شکسته یا قلب شکسته؟!

"What's worse?! a broken arm or a broken heart?!"

*موارد زیر می تواند در بهبود شرایط زندگی بیماران اثرگذار باشد:

- در مورد صرع با سایر افراد خانواده صحبت کنید و سایر فرزندان خود را به سوال کردن در مورد این بیماری تشویق کنید. صرع وضعیتی است که در رابطه با آن باورهای غلط و خرافات وجود دارد. مخصوصا این که موارد ممکن است توسط هم شاگردی های فرزندان سالم شما به آنها منتقل شود. مهم این است که بلافاصله با روش مناسب، این باور غلط را از ذهن آنها دور کنید.
- سایر افراد خانواده را در دادن مسئولیت های خانوادگی به کودک مبتلا به صرع (مانند سایرین) تشویق‌کنید.
- خواهر و برادر کودک را به عنوان نگهبان او قرار ندهید.
- وقتی کودک مبتلا به صرع عصبانی می شود، هیچ گاه تسلیم نشوید. همان مقرراتی را اعمال کنید که با سایر کودکانتان انجام می دهید. با توجه به اینکه بیمار یک فرد عادی تلقی می شود، به فرزند خود بیش از حد محبت نکنید و سعی کنید در تربیت او قاطع باشید.
- با معلم کودک در ابتدای هر سال تحصیلی ملاقات کرده و نه تنها در مورد بیماری و داروهای مصرفی کودک، بلکه همچنین در مورد رشد و نمو اجتماعی وی نیز صحبت کنید. هرگز صرع فرزند خود را از اولیای مدرسه پنهان نکنید. زیرا عواقب عدم اطلاع مسئولان مدرسه متوجه فرزند شما خواهد بود.

نگارش: دکتر پروین پورطاهریان، چاپ چهارم: تابستان ۱۳۹۸، واحد آموزش انجمن صرع ایران

نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، انتهای پل سیدخندان، نرسیده به خیابان شهید کابلی، پلاک ۱۳۵۲، طبقه‌اول
تلفن:۳-۸۸۴۶۳۲۷۱ ..... نمابر: ۸۸۴۶۳۳۷۷
نشانی شعبه توحید: تهران، میدان توحید، ابتدای خیابان توحید، کوچه سرو، پلاک۶
تلفن:۶۶۴۲۰۸۴۰
http://iranepi.org
Email:iranepi@gmail.com

IR-1021-LVB-5421-LE

وقتی تشخیص صرع برای یک کودک گذاشته می‌شود، والدین اغلب احساس‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. احساس شوکه شدن، خشم، افسردگی، بی کفایتی، شرم و حتی گناه.

آنان ممکن است از خود سوال کنند چرا این اتفاق افتاد؟! و ...

مسئلهٔ مهمی که باید به خاطر بسپاریم این است که این واکنش‌ها طبیعی و گذرا هستند. خواندن مطلب و کسب اطلاعات در مورد صرع و نیز برقراری ارتباط و صحبت با سایر افرادی که فرزندان مبتلا به صرع دارند، می‌تواند در ایجاد آرامش و اطمینان خاطر در والدین نقش موثری داشته باشد که این امر با برقراری ارتباط با انجمن صرع و اعضای آن مقدور است.

تمام والدین می‌خواهند یک محیط سرشار از عشق و حمایت‌گرایانه در خانه ایجاد کنند. جایی که فرزندشان بتواند رشد کند و متکی به خود باشد.

باید توجه داشت آنچه که کودک مبتلا به صرع در مورد بیماری خود در محیط خانه می‌آموزد، تعیین کنندهٔ شخصیت او در آینده است. کودکی که یاد می‌گیرد از صرع بترسد، ممکن است در آینده از نظر شخصیتی فردی وابسته و رشد نیافته باشد و کودکی که تشویق می‌شود ، تشنج خود را یک ناراحتی موقتی و گذرا می داند. این کودک در فعالیت های سایر کودکان هم سن خود و در زندگی خانوادگی و اجتماعی شرکت داده می شود و شانس بیشتری دارد تا فردی مستقل و متکی به خود باشد.

"در مورد صرع با کودک خود برخورد صادقانه داشته باشید."

در مورد صرع با کودک خود صادق باشید. به کودک در مورد بیماریش توضیح ساده و در عین حال منطبق با واقعیت بدهید تا بداند ابتلا به صرع مسئله‌ای نیست که به خاطر آن شرمنده و خجل باشد.

والدین کودکان مبتلا به صرع اغلب ذکر می‌کنند ایجاد محدودیت و قوانین برای کودکانشان مشکل است. توجه داشته باشید ، ایجاد محدودیت های زیاد منجر به کاهش اعتماد به نفس و ترسو شدن کودک می‌شود . از طرف دیگر عدم اعمال قانون و آزادی منجر به مشکلات رفتاری کودک می شود.

*کودک خود را تشویق کنید تا:

- یاد بگیرد، کشف کند و شرایط و موقعیت‌های جدید را تجربه کند.
- توقعات واقع گرایانه داشته باشد.
- احساس‌های خود را آزادانه بیان کند.
- صرع را به عنوان یک قسمت طبیعی از زندگی‌اش بپذیرد.
- راه‌هایی بیابد که صرع را برای دیگران توضیح دهد.
- در کنار صرع برای کسب موفقیت‌های شخصی خود بکوشد.

*احساس کودک شما چیست؟

کودک ممکن است نسبت به حمله‌های تشنج و طرز تفکر سایر کودکان نگران باشد، یا ممکن است احساس گناه داشته باشد و یا بترسد که به خاطر آنچه در حین حمله اتفاق می‌افتد، تنبیه شود. در چنین مواقعی با توضیح اینکه، آنچه اتفاق افتاده قسمتی از صرع است، به وی آرامش داده و او را تشویق کنید تا خود را با آنچه که دوست دارد، مشغول کند. در مواردی که دارو حمله ها را کنترل نمی کند، بعضی کودکان تصور می کنند مقصر هستند. از این نظر به آنان اطمینان دهید و مانع انتقال نگرانی خود به کودک شوید. چرا که اگر به تدریج احساس اضطراب شما به کودک منتقل شود، اعتماد به نفس خود را از دست خواهد داد.

*سایر افراد خانواده:

همانند هر بیماری مزمن، صرع می تواند روال عادی خانواده را بر هم زند. حمله‌های تشنج غیر قابل پیش بینی هستند و می توانند برنامهٔ همهٔ خانواده را مختل کنند.

از این رو خواهران و برادران کودک مبتلا به صرع ممکن است احساس کنند والدینشان کودک مبتلا را بیشتر دوست دارند، آنها را فراموش کرده اند و حس حسادت نسبت به کودک مبتلا به صرع داشته باشند.

کودک ممکن است دوران سختی را به دلیل مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دوستانش تجربه کند. در مدرسه نیز طرز تفکر معلمان و رفتار سایر شاگردان، می‌تواند تمایل کودک را از رفتن به مدرسه تحت تأثیر قرار دهد.