

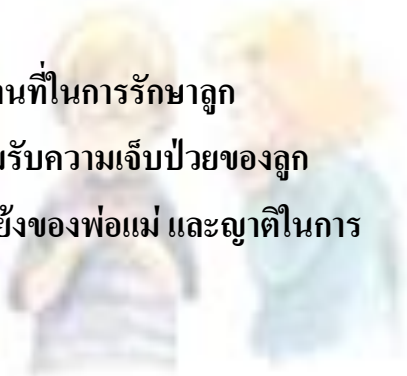
ความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะปกติที่ทุกคนเป็นกันได้ แต่ถ้ามีภาวะเครียดรุนแรงและยาวนาน จะส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจจนไม่สามารถปรับตนเองและรับเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม



เมื่อลูกเป็นออทิสซึม

1. พฤติกรรมของลูก เช่น ไม่มองหน้า ไม่สบตา มีพฤติกรรมซ้ำซาก กรีดร้อง ก้าวรุกราน
2. สื่อสารกับลูกไม่ได้ ลูกไม่เข้าใจคำสั่ง และพูดไม่ได้
3. การหาสถานที่ในการรักษา
4. การไม่ยอมรับความเจ็บป่วยของลูก
5. ความขัดแย้งของพ่อแม่ และญาติในการดูแลลูก



6. ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเด็กออทิสติก



7. ไม่รู้แนวทางและวิธีการช่วยเหลือลูก
8. ความคาดหวังของบุคคลในครอบครัวที่มีต่อลูก
9. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจในการดูแลรักษา
10. อาจต้องเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยเพื่อพาเด็กไปรักษา

ความเครียดมีผลต่อคุณและลูกอย่างไร

ผลต่อร่างกาย

หายใจถี่ เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อตึงเครียด ปวดต้นคอ จนทำให้คุณไม่มีแรงและกำลังที่จะฝึกกิจกรรมกับลูก



ผลต่อจิตใจ

ทำให้ลูกรู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้และสิ้นหวัง ขาดสมาธิ วิตกกังวล ทำให้อารมณ์หงุดหงิดทำโทษลูกอย่างไม่มีเหตุผล ส่งผลให้ลูกเกิดความเครียด เป็นเด็กกบแอง ซึมเศร้าหรือก้าวร้าว รุนแรง



ผลต่อพฤติกรรม

นอนไม่หลับ กระวนกระวาย รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง บางคนใช้สารเสพติด หรือทะเลาะกันภายในครอบครัวทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อลูก



คลายเครียดได้อย่างไร

- ยอมรับถึงความเจ็บป่วยของลูก
- ให้ความรักความเมตตากรุณาต่อลูก ขณะฝึกกิจกรรมกับลูกต้องพยายาม ทำใจให้สงบ ละเอียดความโกรธถ้าลูกมีพฤติกรรมที่ต่อต้าน
- พยายามมองโลกในแง่ดี อดทนไม่ท้อแท้ และให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ ในการฝึกกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพราะความก้าวหน้าของลูกจะเป็นรางวัลแสนพิเศษสำหรับพ่อแม่
- เมื่อคุณรู้สึกท้อแท้ให้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการทำสมาธิผ่อนคลาย หายใจ ใช้เสียงเพลงหรือพูดคุยกับเพื่อนที่รู้ใจ เพื่อระบายความเครียด
- มีการวางแผนการฝึกกิจกรรมและการดำเนินชีวิตให้กับลูก



- ควรทำจิตใจให้สบาย พุด ล้อเล่นและติดตลกกับลูกบ้าง เพราะอารมณ์ที่ดีของพ่อแม่ทำให้ลูกไม่เครียด และพร้อมที่จะรับรู้สิ่งที่พ่อแม่สอน

- แบ่งเวลาให้กับบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะพี่น้องของเด็กออทิสติกให้คำชมเชยเมื่อมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ
- ควรให้รางวัลกับชีวิตโดยการดูแลตัวเองบ้าง เช่น นอนพักผ่อน ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
- หากรู้สึกเครียดมาก ควรพบจิตแพทย์ เพื่อปรึกษาและรับคำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป



ข้อมูลจาก...

โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
61 ซ . เทศบาล 19 ต. ปากน้ำ อ. เมือง จ. สมุทรปราการ
โทร . 0-2384-3381-3 โทร 0-2394-1845

เมื่อลูกเป็นออทิสซึม....

จะคลายเครียด
ได้อย่างไร?..



ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801