

ЯК НЕ ВТРАТИТИ СЕБЕ, КОЛИ ВИХОВУЄШ ДИТИНУ З ІНВАЛІДНІСТЮ?

Олена Коваль,

психологиня

(особистий досвід виховання дитини з інвалідністю, 11 років)

kovaloolenaostap@gmail.com

Народження дитини з інвалідністю впливає на життєдіяльність усієї сім'ї. Однак, в більшості випадків лівова частка часу по догляду за дитиною лягає саме на плечі матерів. Чим вищий ступінь порушення розвитку у дитини, тим більше вона потребує сторонньої підтримки. В більшості випадків, окрім стандартних ролей – дружини, матері, жінки навчаються бути медсестрою, логістом, організатором, адвокатом своєї дитини. Ведення домашнього господарства, догляд за дитиною, організація обстежень, поїздки на реабілітацію, довготривалі лікування в стаціонарних умовах – це лише невелика частина того, з чим стикаються жінки після народження дитини з інвалідністю. Окрім цього, не слід забувати про стосунки з іншими дітьми, взаємовідносини з чоловіком, допомогу, а й в окремих випадках і догляд за батьками похилого віку.

Значно зростає ризик фінансової залежності від чоловіка, адже не всі жінки мають змогу повноцінно працювати. Останнє ускладнюється часто дискримінаційними проявами з боку роботодавців, втратою фахових навичок, відсутністю можливості з ким залишити дитину на час роботи, емоційною виснаженістю тощо. Часто головне завдання дня просто «вижити», зважаючи на кількість обов'язків, велику ймовірність погіршення стану здоров'я впродовж дня, фізичне та психологічне навантаження, обмаль вільного часу. В таких ситуаціях матері забувають, що вони також і жінки – зі своїми потребами та бажаннями.

«Як я подбала про себе сьогодні?» – одне з найперших питань, які б мали запитувати у себе всі жінки, які виховують дітей з інвалідністю. І це не обов'язково про фінансові витрати – це може бути звичайна прогулянка, час проведений в тиші, чаювання тощо.

Важливо легалізувати свої почуття – відчуття втоми та роздратування це нормальні реакції на навантаження «24/7». Не намагатися «бути ідеальною», визнання втоми це перший крок на зустріч до себе. Суспільний тиск, соціальні очікування негативно впливають на жінку. Вона повинна демонструвати цілковиту включеність, однак її фізичне та ментальне здоров'я при цьому ігнорується. В багатьох ситуаціях жінки зізнаються, що не мають фізичної можливості пройти обстеження та відвідати лікаря. Часто серйозні захворювання діагностуються на пізніх стадіях, що значено ускладнює лікування жінки. В окремих випадках жінка свідомо ігнорує свій стан, оскільки немає з ким залишити дитину на час лікування.

Спілкування з жінками, які мають подібний досвід дають відчуття прийняття та розуміння. Однак, важливе спілкування і поза медичною

стороною, для того, щоб уникати цілковитого занурення і розчинення в дитині.

Велике значення відіграє наявність підтримки. Можливість приділити хоча б годину часу на себе впродовж дня. І тут велике значення має розвиток інфраструктури, наявність соціальних послуг для дітей з інвалідністю.

Психологічна підтримка жінок, які виховують дітей з інвалідністю надзвичайно важлива і має бути доступною на державному рівні. Стан матері впливає на психоемоційний стан усієї сім'ї. Нематеріальні речі, які виконує жінка щодня впродовж років є часто невидимі, але при цьому цінність їхня не зменшується. Страхи, тривога, емоційне вигорання – часті супутники матерів, які виховують дітей з інвалідністю. Тому надзвичайно важливо приділяти увагу оволодінню навичок стабілізації свого стану, зменшенню негативного впливу почуттів провини та сорому, а також «особистого дозволу» просити про допомогу.

Згадати про те, що надихає, подобається, дарує сили – це не про егоїзм, а про необхідність. Виховання дитини з інвалідністю це марафон в довжиною з життя, тому важливо навчитися розподіляти сили та поновлювати свою енергію, щоб не вигоріти на півдорозі. Навіть декілька хвилин приділених для себе в день можуть допомогти жінці «зберегти себе» у безкінечному потоці справ для інших.