

Борьба со стрессом

Прежде, чем он станет слишком сильным

Когда у Вашего ребенка возникают проблемы со здоровьем, это легко приводит к стрессу. Вы, возможно, почувствуете свою беспомощность, усталость, беспокойство и раздражение именно в то время, когда Ваш ребенок будет больше всего нуждаться в Вас. Здесь приводятся некоторые советы, как бороться со стрессом и получить помощь, если Вы в ней нуждаетесь.

Что является признаками стресса?

- Мышечное напряжение
- Учащенное сердцебиение
- Спазм желудка
- Более громкий или быстрый разговор
- Потеря или увеличение аппетита
- Головные боли
- Неспособность спать
- Частый плач
- Частая забывчивость
- Потеря чувства юмора

Способы борьбы со стрессом

Скажите одну или несколько из этих фраз

- Это нормальное явление чувствовать подавленность в госпитале или при длительных приемах в клинике.
- Это нормальное явление бояться того, что происходит или скоро произойдет с моим ребенком.
- Это нормальное явление путаться в причинах того, что происходит с моим ребенком, моей семьей и со мной.
- Это нормальное явление чувствовать себя на пределе и что малейшее обстоятельство может вывести из себя.
- Я знаю, что мне надо следить за собой, чтобы быть в состоянии ухаживать за моим ребенком.
- Это правильно, если я сделаю перерыв в пребывании у постели моего ребенка. Я могу попросить кого-нибудь побыть с моим ребенком.
- Если мне кажется, что это неподходящее время, чтобы оставить моего ребенка, я могу попросить не тревожить меня телефонными звонками или посещениями.
- Это нормальное явление, если я захочу узнать, могу ли я сделать что-нибудь еще для моего ребенка.
- Я буду сообщать врачу моего ребенка о том, что меня беспокоит.
- Если я что-нибудь не пойму, я спрошу об этом.

стр.1 из 3

Для получения дополнительной информации

- Служба социальных работников
206-987-2760
- Спросите медработника Вашего ребенка
- seattlechildrens.org

Бесплатные переводческие услуги

- В госпитале попросите медсестру Вашего ребенка.
- Извне госпиталя позвоните по бесплатной переводческой линии для семьи 1-866-583-1527. Назовите переводчику нужное Вам имя или добавочный номер.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Сделайте одно или несколько из этих дел:

- Пойдите прогуляться или выйдите наружу подышать свежим воздухом.
- Сделайте перерыв, чтобы выпить кофе или перекусить.
- Подышите глубоко.
- Поговорите с другом или с кем-нибудь, кого это интересует.
- Запишите Ваши мысли и чувства.
- Послушайте приятную для Вас музыку.
- Сделайте бесплатный массаж в Центре помощи для семьи.
- Пойдите в Центр помощи для семьи, чтобы получить информацию и поддержку.
- Примите длительный горячий душ.
- Сделайте что-нибудь вместе с Вашим ребенком.

Что делать во время стресса

- Заявляйте о Ваших нуждах. Избегайте оскорблять или обвинять кого-либо. Ведите журнал у постели Вашего ребенка, чтобы записать вопросы, задания и мысли.
- Если Вы чувствуете раздражение, сделайте перерыв.
- Попробуйте выслушать то, что Вам говорят вместо того, чтобы обдумывать, что Вы собираетесь сказать в ответ.
- Сравните то, что Вы говорите, с тем, что Вы в действительности имеете в виду.
- Обдумывайте различные пути решения проблемы.
- Решите, кто что должен предпринять после достижения согласия.
-
- Если Вы не можете в чем-то разобраться, найдите человека, которого Вы уважаете, чтобы помочь найти решение.
- Поговорите с одним из указанных членов персонала или позвоните по одному из номеров, приведенных на этой странице.

Получение помощи

Если у Вас есть проблемы, касающиеся лечения Вашего ребенка, поговорите с медсестрой Вашего ребенка, дежурной медсестрой или менеджером.

Вы также можете связаться со службой «Patient and Family Relations» по тел. 206-987-2550 (на английском и испанском языках), послать сообщение по электронной почте по адресу family.feedback@seattlechildrens.org или заполнить одну из карточек замечаний, которые можно найти по всему госпиталю.

В больнице Seattle Children's

- | | |
|--|--------------|
| • Социальная работа | 206-987-2760 |
| • Духовная поддержка | 206-987-2273 |
| • Оператор по неотложным вопросам
в нерабочее время | 206-987-2000 |
| • Центр помощи для семьи | 206-987-2201 |
| • Добровольцы из службы «Child Life» | 206-987-2037 |

Общественные виды помощи

- | | |
|--|---|
| • Кризисная линия «Crisis Line» - 24 часа | 800-244-5767 |
| • Линия местной информации «Community Information Line (211)» | Наберите 211 по
мобильному или
наземной линии |
| • Родительская доверительная линия
семейной помощи «Parent Trust Family Help Line» | 800-9324673 |
| • Программа поддержки родителей другими
родителями «Parent to Parent Support program»
(ARC King Co.) | 206-829-7046
или 206-829-7053 |
| • Служба направления к психологам Ассоциации
психологов штата Вашингтон "WA State Psychological
Association Psychologist Referral Service" | wapsych.org |
| • Национальная горячая линия по бытовому насилию | 800-799-7233 – 24 часа |
| • Линия помощи по восстановлению Штата Вашингтон | 866-789-1511 |
| • Национальная линия помощи (Варианты лечения) | 800-662-HELP (4357) |
| • Проблемы подростков «Teen Link» | 888-431-8336 |

По интернету:

- domesticviolenceinforeferral.org
- kidshealth.org
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (психологи, психиатры, группы поддержки)

Stress Management

Before it gets to be too much

When your child has a health problem, it is easy to get stressed. You may feel helpless, tired, anxious and angry when your child needs you the most. Here are some tips about how to manage stress and get help if you need it.

What are signs of stress?

- Muscle tension
 - Faster heartbeat
 - A “knot” in your stomach
 - Talking louder or faster
 - Loss of or gain in appetite
 - Headaches
 - Inability to sleep
 - Frequent crying
 - Frequent forgetting
 - Loss of sense of humor
-

Ways to manage stress

Say one or more of these phrases:

- It is normal to feel overwhelmed in the hospital or at long clinic appointments.
- It is normal to be afraid of what is or may soon be happening to my child.
- It is normal to be confused about why this is happening to my child, my family and me.
- It is normal to feel on the edge and that the smallest things can set me off.
- I know I need to take care of myself to be able to care for my child.
- It is OK if I take a break from being at my child’s bedside. I can ask someone to stay with my child.
- If it does not seem like the right time to leave my child’s bedside, I can ask not to be disturbed by phone calls or visits.
- It is normal to wonder if I could have done something different for my child.
- I will tell my child’s doctor what I am worried about.
- If I don’t understand something, I will ask about it.

To Learn More

- Social Work
206-987-2760
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Stress Management Before it Gets to be Too Much

Do one or more of these:

- Go for a walk or step outside for some fresh air.
- Take a coffee or snack break.
- Take deep breaths.
- Talk to a friend or someone who is caring.
- Write down your thoughts and feelings.
- Listen to music you enjoy.
- Get a free massage in the Family Resource Center.
- Come to the Family Resource Center for information and support.
- Take a long, hot shower.
- Do an activity with your child.

What to do during a stressful time

- State your needs. Avoid using insults or blaming someone. Keep a notebook by your child's bed to write down questions, tasks and ideas.
- If you feel yourself reacting, give yourself permission to take a break.
- Try to listen to what is being said, instead of thinking about what you are going to say next.
- Compare what you are saying with what you really mean.
- Think about lots of ways to solve the problem.
- Decide who will take what actions after reaching an agreement.
- If you can't work things out, find a person you respect to help bring about a solution.
- Talk to one of the staff listed, or call one of the numbers on this flyer.

Getting help

If you have concerns about your child's care, talk to your child's nurse, charge nurse or manager.

You may also contact Patient and Family Relations at 206-987-2550 (English and Spanish), send an e-mail message to family.feedback@seattlechildrens.org or fill out one of the comment cards located throughout the hospital.

At Seattle Children's

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| • Social Work | 206-987-2760 |
| • Pastoral Care | 206-987-2273 |
| • Emergencies - after-hours operator | 206-987-2000 |
| • Family Resource Center | 206-987-2201 |
| • Child Life volunteers | 206-987-2037 |

Stress Management Before it Gets to be Too Much

In the community

- Crisis Line - 24 hours 800-244-5767
- Community Information Line (211) Dial 211 from cell or landline
- Parent Trust Family Help Line 800-932-4673
- Parent to Parent Support program 206-829-7046 or
- (ARC King Co.) 206-829-7053
- Information line Spanish speaking: 206-829-7027
- WA State Psychological Association wapsych.org
Psychologist Referral Service
- National Domestic Violence Hotline 800-799-7233 - 24 hours
- Washington Recovery Help Line 866-789-1511
- National Help Line (Treatment Options) 800-662-HELP (4357)
- Teen Link 888-431-8336

Online:

- domesticviolenceinforeferral.org
- kidshealth.org (in Spanish too)
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (Therapists, Psychiatrists, Support Groups)