

## الفصل التاسع الضغوط النفسية في الرعاية

### مقدمة

تنقسم ضغوط رعاية كبار السن إلى نوعين: ضغوط على الوالدين، ويقصد بها ما يتعرض له الوالدان من صعوبات في الحصول على الرعاية، وفي التعامل مع الأبناء والأهل والأصدقاء والمجتمع، وفي التعايش مع الأمراض، وجوانب القصور في الحواس، والضعف في القدرات، وما ينتج عن هذه الصعوبات من تأزم واضطراب في حياتهما الأسرية والاجتماعية. وضغوط على الأبناء ويقصد بها ما يجده الراعي Caregiver (مَنْ يقوم برعاية والديه) من معوقات ومشقة وجهد وتكلفة مالية في رعاية الوالدين، وما ينتج عنها من تأزم واضطراب في حياته الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية.

وتزداد الضغوط في رعاية كبار السن كلما كان أحد الوالدين أو كلاهما مريضا مرضا مزمنا، أو عاجزا عن الحركة، أو مضطربا عقليا، حيث يشتد تأزم الوالدين ومَنْ يقوم برعايتهما أو خدمتهما، وقد يشتد التأزم في الرعاية فتحدث الصدمة النفسية للوالدين، والاحترق النفسي للراعي الذي يقوم بالرعاية.

وتتناول في هذا الفصل الضغوط التي يتعرض لها الوالدان في الرعاية وتأزمهما منها، وأسباب التأزم، وإجراءات الوقاية والتخفيف من التأزم. ثم نتناول الضغوط التي يتعرض لها الراعي لوالديه، ومصادرها وإجراءات الوقاية من الاحتراق النفسي في الرعاية.

### الضغوط على الوالدين

يقصد بالضغوط على الوالدين في الرعاية مواقف وأحداث يتأزم منها الوالد (أو الوالدة أو هما معا)، ويشعر فيها بالتوتر والغضب والألم من

المرض أو العجز، أو من سوء معاملة الأبناء له، وإحساسه بالسخط والظلم والإحباط من عقوقهم وجحودهم، فيشكو من المرض وأوجاعه أو العجز وشدته، أو الأبناء وظلمهم، وقد يدعو على نفسه أو على الأبناء، ويشعر بالقهر والعجز النفسي، وتهبط معنوياته، وتضعف رغبته في الحياة.

وعندما يشتد تأزم الوالدين من هذه الضغوط يشعران بصدمة المرض أو العجز أو العقوق، ويتعرضان لأعراض ما بعد الصدمة: النفسية والجسدية التي منها الاكتئاب واليأس والأمراض السيكوسوماتية، التي تسرع بهما إلى الشيخوخة المرضية أو الموت.

### **الفروق الفردية في تأزم الوالدين:**

ويتأزم الوالد (أو الوالدة) في الرعاية عندما يدرك أن ضغوط المرض أو مشكلات الحياة أو عقوق الأبناء تفوق قدراته على مواجهتها، ويشعر بالعجز عن تحملها، والإجهاد في التعامل معها، فتزداد همومه وأحزانه وآلامه، وغيرها من أعراض التأزم. وإدراك الوالد (أو الوالدة) للضغوط وشعوره بالعجز عن تحملها ومواجهتها مسألة نسبية، تختلف من والد إلى آخر، ومن أسرة إلى أخرى، وفق استعدادات كل منهما، وحالته الصحية والنفسية، وإدراكه لأمراضه وقصوره، وتفاعله مع الرعاية، وفهمه لها، وانفعاله بها، وتفسيره لها، وعلاقته بأبنائه.

ويزداد تأزم الوالدين في الرعاية كلما زادت أوجاعهما وأمراضهما، وعجزهما الجسدي. فالوالدان العاجزان جسدياً لا يقدران على رعاية نفسيهما، ويتعرضان لذل الحاجة وآلامها القاسية، ويشعران بإحباط العاجز الذي يجعلهما مهينين لما يسميه بعض علماء النفس «اليأس المتعلم» Learned hopelessness، وهي حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالإحباط الشديد والعجز التام عن عمل أي شيء، ويصبح لا حول له ولا قوة، وقد يصاب باليأس والاكتئاب.

ويؤدي عقوق الأبناء إلى تأزم الوالدين، في الكبر، لكن تأزم الوالد (أو الوالدة) العاجز أشد من تأزم غير العاجز، لأن تأزم العاجز يتضمن آلام المرض والعجز، وآلام الحسرة على ما فاته من الصحة والقدرة، وآلام الحاجة إلى خدمة الآخرين، وآلام الحرمان من مساندة الأبناء وخدمتهم، وآلام الشعور بالظلم من الجحود ونكران الفضل. أما الوالدان غير العاجزين فيتحملان الأمراض والمشكلات وعقوق الأبناء، لأنهما قادران على مواجهة هذه الضغوط بأساليب فعالة، فلا يتألمان كثيرا من المرض والمشكلات والعقوق.

### أسباب تأزم الوالدين في الرعاية:

ويرجع تأزم الوالدين في الرعاية إلى عدة عوامل، نلخصها في الآتي:

١- وجود بُعد نفسي بين الوالدين والابن (أو الابنة)، وضعف المودة بينهم فلا يطلب الوالد (أو الوالدة) المساعدة من ابنه، وهو في أشد الحاجة إليها. وعند بعض الآباء والأمهات عفة نفس أو عزة نفس، فلا يطلبون المساعدة من أحد، ولا يسألون الناس إلهافا، ولا يقبلون مساعدة الأبناء لهم إلا بجهد جهيد.

يقول أحد الأبناء (٦٠ سنة): كلما سألت أبي (٨٧ سنة) عن أموره المالية قال: لا تقلق، كل شيء على ما يرام، وكان يرسل الهدايا للأحفاد في الأعياد، وذات يوم اتصل الجيران بي، وأبلغوني أن شركة الكهرباء قطعت الكهرباء عن منزل أبي، فاعتقدت أن الأمر بسيط، وقمت بسداد الفاتورة، ثم اكتشفت أن الأمر أكبر من ذلك، فأبي في أزمة مالية، لأن معاشه قليل لا يكفي لشراء الأدوية التي يحتاجها، ومع ذلك لا يطلب المساعدة (Berman,2001).

٢- إدراك الوالد (أو الوالدة) تدمير الأبناء من رعايته، فيمنون عليه بجهودهم، أو يكثرن من الشكوى والأنين من تكاليف المعيشة والعلاج. فقد

يقول أحد الأبناء لأبيه: «احمد الله فقد دفعت لك ثمن الدواء ولم آخذ منك شيئاً» أو يقول: «لقد تعبت كثيرا من أجلك: ارحمني بعض الشيء فتكاليف العلاج كثيرة» أو يقول: «لماذا تطلب كل شيء مني؟ اطلب من باقي أبنائك، أنا كثير العيال» أو يقول: «لقد تعبت من الطلبات الكثيرة، هذا آخر طلب لك». حيث تدل هذه التعليقات على تدمير الابن (أو الابنة) من رعاية والده. وهذا التدمير يؤدي مشاعر الوالد ويُغضبه، ويُؤزمه نفسياً. وصدق الله العظيم عندما نهى عن تدمير الابن من والديه، فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٍ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ٢٤﴾ [الإسراء].

٣- تقاعس الأبناء عن تلبية طلبات الوالدين، يجعل الوالد (أو الوالدة) يدرك إهمال الابن (أو الابنة) واستخفافه به، ويتأزم من هذه المعاملة. فقد يطلب الوالد من ولده شراء أشياء للبيت ولا يأتي بها، وقد يعهد إليه بعمل ما فلا يقوم به، وقد يوصيه بأمر فلا ينفذه، وقد ينسى الابن مواعيد مراجعة أمه للطبيب، أو لا يتحدث معها في التليفون، أو لا يزورها فتزعل منه، وتشعر بالتأزم من عدم اهتمام ابنها بها.

٤- مقاطعة الابن (أو الابنة) لوالديه، فيعتزلها ويتعد عنهما، ولا يزورها إلا مرات قليلة، ويتواصل معهما في الرسميات والالتزامات الاجتماعية، فيزداد البعد النفسي بينه وبينهما، وتضطرب العلاقات، وتقطع الأرحام، ويشعر الوالدان بالظلم والجحود في هذه المعاملة الجافة، الخالية من المودة والرحمة.

٥- إبعاد الوالدين عن أدوارهما في الأسرة، فلا يسمح الابن (أو الابنة) لوالديه بالمشاركة في أموره الأسرية، ولا يشجعهما على الإسهام في تربية الأحفاد، ولا يتشاور معهما في أموره وأمورهما المعيشية، وينشغل بحياته

الأسرية عنهما، فيدرك الوالدان ابتعاد ابنهما، وتخليه عنهما، فلا يطلبان منه المساعدة ولا المساندة ولا الخدمة، وتنزل الأسرة الأصلية أو العائلة عن أسر الفروع أي أسر الأبناء.

٦- شخصية الوالد (أو الوالدة) وأسلوبه في الحياة: فبعض الآباء والأمهات أصحاب شخصيات صعبة، وجعبات نفسية منفرة، تجعل التعامل معهم صعبا، فهم سريعو الغضب والتأزم، ولا تعجبهم تصرفات الأبناء، ويحاولون السيطرة على الأبناء والأحفاد، ويتدخلون في كل صغيرة وكبيرة في شئونهم، ويفرضون عليهم الوصاية والرقابة، وقد يتدخلون في علاقة الابن بزوجته وعلاقة الابنة بزوجها، فتكثر المشكلات بين الأبناء والآباء.

٧- قسوة الأبناء وإيذاؤهم لوالديهم جسديا ونفسيا، ومحاولتهم السيطرة عليهما، أو الاستيلاء على أموالهما والتمرد عليهما، فيعصون أوامرهما، ويخالفون توجيهاتهما، ويستخفون بأرائهما، ويخونون عهدهما، فيدرك الوالدان عقوق الأبناء، ويتأزمان من هذا الجحود.

٨- شدة المرض والعجز وارتفاع تكاليف العلاج والمعيشة ومحدودية الدخل، وإدراك الوالدين العوز والحاجة، فيتأزمان من الفقر والوجع.

### حماية الوالدين من التأزم:

يقع على الأبناء مسئولية وقاية والديهم من التأزم في الرعاية أو التخفيف منه، وجعله تأزما محتملا، لا يستمر طويلا، وذلك من خلال الإخلاص في رعايتهما، والالتزام بقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ [الإسراء] فيجتهد الابن (أو الابنة) في مودتهما، والتقرب منهما وتقوية العلاقة بهما، والاندماج معهما.

وتتطلب وقاية الوالدين من التأزم أو التخفيف منه، اجتهاد الأبناء في عمل الآتي:

١- فهم حاجات الوالدين في مرحلة الكبر، ومساعدتهما في إشباعها بالقدر المناسب وفي الوقت المناسب.

٢- تشجيع الوالدين على المشاركة في اتخاذ القرارات في الأسرة الأصلية والأسرة الفرعية، والإسهام في تربية الأحفاد، والتشاور معهما، وتشجيع الأحفاد على التواصل مع الجد والجدة، وتقديم الهدايا لهما في المناسبات.

٣- احترام شخصية الوالد (أو الوالدة) وخصوصياته، وتوقير مكانته في الأسرة، ومصاحبته في الزيارات والرحلات والحفلات، لزيادة الألفة والقرب النفسي منه.

٤- طاعة أوامرهما وتلبية طلباتهما على الفور، وعدم التسويف فيها وعدم مخالفتها مهما كانت الظروف.

٥- الحوار معهما ومجادلتها بالتي هي أحسن، واحترام رأيهما، والاهتمام بما يهتمان به، ومشاركتها هواياتها وأنشطتها.

٦- تشجيعهما على الحديث عن ماضيهما، وإشعارهما بالرضا والافتخار بإنجازتهما، وتقدير خبراتهما ومهاراتهما وحكمتهما.

٧- مصاحبتهما في الدنيا معروفًا، والتعامل معهما كصديقين حميمين، وملاقاتهما بابتسامة في كل الأحوال، وإشعارهما بالتقبل والاستحسان والتقدير، والتعبير لهما عن الحب والمودة بالتصريح تارة والتلميح تارة أخرى.

٨- تنظيم الزيارات لهما، والتواصل معهما وفق ظروفهما ورغبتهما، والحرص على متابعة أمورهما المعيشية وحالتهم الصحية، ومشاركتهم الأفراح والأحزان.

٩- الانتباه إليهما، والإصغاء لشكواهما، وتقديم الحلول التي ترضيهما، والتعاطف معهما، والتسامح مع زلاتهما، والتماس الأعذار لهما في الأخطاء، وإبراز محاسنهما.

١٠- خفض الجناح لهما، وتقديم الرعاية لهما بنفس طيبة، باعتبارهما أصحاب الفضل فيها. فهما الأصل والابن (أو الابنة) فرع له، والأصل صاحب الفضل على الفرع.

### الضغوط على الأبناء

نقصد بالضغوط على الأبناء في رعاية الوالدين، ما يجده الابن (أو الابنة) من صعوبات ومشقة، وما يحتاجه من وقت وجهد ومال في بر والديه، وما يدركه فيها من تأزم واضطراب في حياته الشخصية والأسرية والاجتماعية، حيث يعيش الابن (أو الابنة) الذي يرضى والديه تحت أربعة أنواع من الضغوط - على الأقل - نلخصها في الآتي:

١- ضغوط الرعاية: التي تزداد كلما كان أحد الوالدين (أو كلاهما) من فئة كبار السن غير العاديين أو فئة المرضى العاجزين.

٢- ضغوط العمل: التي تزداد كلما كان عمل الابن (أو الابنة) شاقاً ومسئوليته كثيرة ووقته طويلاً.

٣- ضغوط الواجبات الأسرية: التي تزداد كلما كانت أسرة الابن (أو الابنة) كبيرة الحجم، محدودة الدخل، وتواجهها بعض المشكلات الصحية أو الاجتماعية أو النفسية.

٤- ضغوط الحياة الشخصية: التي تزداد كلما كان الابن (أو الابنة) مريضاً ومجهداً ومهموماً أو مشغولاً بأموره الشخصية وطموحاته الدراسية والمهنية والترويحية.

ويتأزم الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه بسبب الصعوبات التي تواجهه في هذه المجالات الأربعة، وكثرة مسؤولياته فيها، وعدم قدرته على إنجازها جميعاً، لأن وقته محدود بزمن، وجهده محدود بطاقاته البشرية، وإنفاقه عليها محدود بإمكاناته المالية، وقد يقع في صراع نفسي لعدم قدرته على تقديم الأهم على المهم من هذه المسؤوليات، أو يشعر بالإحباط لعجزه عن إنجاز ما هو مطلوب منه في كل منها، أو يشعر بالذنب لتقصيره في رعاية والديه أو أسرته أو عمله أو نفسه.

ويزداد تأزم هذا الابن (أو الابنة) كلما وجد نفسه وحيداً دون مساندة أو مساعدة أو تشجيع من الأهل والأصدقاء والمجتمع، فتضعف طاقاته، ويشعر بالتعب والإجهاد كلما طالت مدة التأزم، ويصيبه الملل واليأس، وقد ينهار نفسياً بسبب هذه الضغوط.

### **الفروق الفردية في تأزم الأبناء:**

ويتأزم الابن (أو الابنة) الراعي لوالده (أو والدته) غير العادي أو العاجز عندما يدرك أن ضغوط الرعاية المادية والنفسية والاجتماعية تفوق قدراته على التصدي والمواجهة، ويشعر بالعجز عن تحملها أو الإجهاد في التعامل معها، فتزداد همومه وأحزانه، وغيرها من أعراض الضغط النفسي Stressful symptoms.

وإدراك الابن (أو الابنة) للضغوط وشعوره بالعجز والإجهاد أمامها مسألة نسبية، تختلف من ابن إلى آخر، وفق ما يدركه كل منهما في هذه الضغوط، وتفسيره لها، وتفاعله معها، وخبرته بها، وقدراته على التعامل معها، وظروفه الصحية والأسرية، وظروفه في العمل، وقوة إيمانه بالله، واستعداداته لبر الوالدين، ورغبته في الثواب من الله.

فالأبناء الناضجون في الشخصية يدركون رعاية الوالدين وخدمتهما تجارة مع الله، ويعدون أنفسهم محظوظين أن أدركوا والديهم أحياء، وقاموا

بخدمتهما وبرهما، فيقبلون على الرعاية بنفس راضية، ويتحملون أعباءها بسعة صدر، ويصبرون على مشقاتها بإيمان واحتساب، ويتعايشون مع ضغوطها بعزيمة وإرادة، ويستمتعون بما يبذلون من جهد ووقت ومال في سبيل الوالدين، فلا يتأزمون في الرعاية إلا قليلا، ولا يتأزمون إلا لفترات قصيرة.

أما الأبناء غير الناضجين فيدركون رعاية الوالدين وخدمتهما عبئا ثقيلا، والتزامات مرهقة، وواجبات شاقة، تستنفد طاقتهم، وتبدد جهودهم وأوقاتهم وأموالهم، ويعدون أنفسهم غير محظوظين أو سيئ الحظ، أن أدركوا والديهم أحياء على هذا الحال من المرض والعجز والحاجة، فيقومون بالرعاية مكرهين، ويتحملون أعباءها مرغمين، ويستقبلون ضغوطها مستثقلين، فيتأزمون منها بسرعة، وتضطرب حياتهم الشخصية والأسرية والاجتماعية وفي العمل، ويضعفون نفسيا وجسميا، وقد يتعرضون للاحتراق النفسي في الرعاية (Caregiver burn out, 2001, Berm).

### **عوامل تأزم الراعي لوالديه :**

يتعرض الابن (أو الابنة) لعوامل كثيرة تؤزمه في رعاية والديه، من هذه العوامل الآتي:

- ١- تعقد شخصية الوالد (أو الوالدة) Difficult parent personality التي تجعله صعب المعاشرة، كثير الغضب والسخط والتذمر، لا يتجاوب مع الراعي، وقد يسيء إليه.
- ٢- مرض الوالد (أو الوالدة) أو عجزه عن الحركة وعن رعاية نفسه وحاجته إلى مَنْ يخدمه على مدار الساعة ولمدة طويلة Long-term care وهي مهمة شاقة.

٣- تعرض الوالد (أو الوالدة) لمقدمات الاضطراب العقلي، التي تجعله متقلب المزاج، حاد الطبع، غريب الأطوار، صعب المعاشرة، كثير الخلافات مع الأهل والأصدقاء والجيران.

٤- تعرض الوالد (أو الوالدة) للاضطراب العقلي، وظهور خرف الشيخوخة وهذائه وهلوساته، مما يجعل كبير السن غير مسئول عن أفعاله وفي حاجة إلى مَنْ يرعاه ويخدمه ليلاً ونهاراً، وهي مهمة صعبة.

٥- نقص الدخل وارتفاع تكاليف الرعاية والمعيشة والعلاج، وعدم قدرة الابن (أو الابنة) على الإنفاق، واقتراضه من الناس والبنوك وارتبائه مالياً.

٦- ضيق مسكن الابن (أو الابنة) وكثرة عياله، وعمل زوجته خارج البيت، وعدم وجود مكان لإقامة الوالد (أو الوالدة) مع الأسرة، وعدم وجود من يقوم برعايته أثناء غياب أفراد الأسرة عن البيت، مما يجعل رعايته عبئاً ثقيلاً.

٧- إقامة أسرة الابن (أو الابنة) بعيداً عن أسرة الوالدين، وعدم توافر وسائل الانتقال والتواصل بين الأسرتين، وعدم قدرة الابن على التواجد مع والديه فترات طويلة، لاسيما عندما يمرضان مرضاً مزمناً، أو يصابان بالعجز أو الاضطراب العقلي.

٨- تعدد الأبناء المشتركين في رعاية الوالدين، واختلافهم حول الرعاية، وعدم مساندتهم لأخيهم (أو أختهم) الذي يقوم بالرعاية، واستخفافهم بجهوده في الرعاية، وضعف الروابط بينهم، أو ظهور العداوة والبغضاء التي تؤدي إلى الخصام وقطيعة الأرحام.

٩- اعتلال صحة الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه ومشكلاته الأسرية، وخلافاته مع زوجته حول الرعاية، ومسئوليته الكثيرة في العمل، وغيرها من المشكلات والهجوم التي تشغله، وتستنفذ جزءاً كبيراً من وقته وجهده وماله.

## أعراض تأزم الراعي لوالديه :

عندما يتأزم الراعي لوالديه تضطرب حياته الشخصية، وتزداد همومه، وتكثر مشكلاته النفسية والجسدية، التي تظهر في صورة أعراض جسدية وسلوكية، تعرف بأعراض التأزم أو أعراض الضغوط النفسية، والتي نلخصها في الآتي:

أ- الأعراض الجسدية: وتشمل التعب والإجهاد، وقلة النوم، وفقدان الشهية للأكل، وارتفاع ضغط الدم والسكر والحساسية الجلدية، واضطراب التنفس، وغير ذلك من الأمراض السيكوسوماتية المزمنة المصاحبة للتأزم من الضغوط.

ب- الأعراض النفسية: وتشمل مشاعر الحزن والظلم والإحباط والغضب والقلق والقهر والذنب، وغيرها من المشاعر المؤلمة والانفعالات المكدره للابن (أو الابنة) الراعي لوالديه.

فقد يشعر الراعي لوالديه بالذنب عندما يقصر في واجباته نحوهما، أو لا يقدر على تلبية طلباتهما، أو يعجز عن عمل أي شيء لتخفيف أوجاعهما وآلامهما، أو لا يستطيع وقف تدهور صحتها.

وقد يعاني الابن الخوف والقلق عندما تسوء حالة أحد والديه، ولا يستطيع عمل أي شيء له، وتزداد مخاوفه وهمومه كلما تدهورت الحالة وخشي موته في أية لحظة.

وقد ينتابه الغضب من والدته التي ترفض تبديل ملابسها الوسخة، أو تصر على لبس الجاكت القديم كل يوم، أو عندما تسأله السؤال نفسه عدة مرات، أو عندما ترفض لبس النظارة الطبية، أو السماعه التي تعب معها في الحصول عليهما، أو عندما ترفض تناول الدواء في موعده، أو تمتنع عن الخروج من حجرتها، أو تصر على طرد الخادمة التي تخدمها، أو تعاند وتأكل أطعمة تؤذيها صحيا.

وقد يحزن الراعي لآلام والدته (أو والده) المريضة، ويتألم لوجعها، ويعيش في هم وغم، ويبكي لبكائها، ويسهر بجوارها، إلى أن يُصيبه الإرهاق والإجهاد بسبب التعب وقلة النوم.

وقد يشعر الراعي باليأس من شفاء والده (أو والدته) المريض أو العاجز عندما لا تتحسن حالته، أو عندما يخبره الطبيب المعالج بتدهور الحالة، وعدم جدوى العلاج، فيعيش في هم وغم وحزن أياما وشهورا وهو يترقب موت والده المريض.

وقد يُحس الراعي بالظلم والقهر من إخوته وأخواته الذين يأتون لزيارة الوالد (أو الوالدة) المريض زيارة واجب كالجيران، ولا يتدخلون في الرعاية، ولا يساعدون فيها، ويتركونه وحده يتحمل مسؤولياتها وأعباءها المالية والمادية والنفسية.

ويزداد الإحساس بالقهر والظلم في الرعاية عندما يستخف الإخوة والأخوات بأعباء رعاية المريض وخدمته، وينكرون جهد الراعي في خدمة الوالدين، وتضحياته في الرعاية، أو يتهمونه ويحتفلون معه، ويخاصمونه ويقطعون أرحامهم.

وقد يشعر الابن الراعي بالظلم والقهر من زوجته التي لا تقدر جهوده وتعبه في الرعاية، ولا تقف بجواره تسانده وتؤازره فيها، وتلومه لانشغاله عنها، وتشكو غيابه عن البيت، وتقصره في واجباته الزوجية.

ويزداد شعور الراعي بالظلم والقهر عندما لا تفهم الزوجة مشاعره نحو والديه، وحبه لهما، ورغبته في برهما، وتضعه في صراع نفسي بين رغبته في بر والديه، ورغبته في رعاية زوجته وأولاده.

وقد تشعر الابنة الراعية أيضا بالظلم والقهر نفسه من زوجها الذي تحبه، ولا يُقدّر جهودها في رعاية والديهما، وتعبها معهما، ويلومها على انشغالها بوالدها (أو والدتهما) المريض، وتقصرها في بيتها وأولادها، وقد

يضعها في صراع نفسي رهيب بين رغبتها في بر والديها، ورغبتها في رعاية زوجها وأولادها وبيتها، وهي لا تستطيع التفريط في أي منهما.

ويزداد شعور الراعية بالقهر والظلم من زوجها الذي لا يفهم مشاعرها، ولا يتعاطف معها، ولا يقف معها، يساندها ويساعدها في بر والديها، والقيام بواجباتها نحوها.

وقد ينشغل الراعي لوالديه بمسئوليته نحو والديه والأسرة والعمل ويهمل في واجباته نحو نفسه، فلا يروِّح عنها، ولا يشارك في الأنشطة الاجتماعية، ولا يزور الأهل والأصدقاء ولا يجد الوقت الذي يلتقط فيه أنفاسه من المسؤوليات، ويعيش في ضغوط متواصلة فيشعر بالتأزم والتعب والإجهاد.

وقد ينفق الراعي أمواله كلها في علاج والده (أو والدته) المريض، ويبيع كل ما يمكن الاستغناء عنه، ويتخلى عن كماليات كثيرة، ويقترض من الناس والبنوك، ويعيش في هموم الديون والإفلاس، وتزداد آلامه وأحزانه عندما لا يجد ثمن الدواء أو تكاليف إجراء عملية لوالده (أو والدته) المريض.

### الاحترق النفسي في الرعاية:

عندما تزداد الضغوط على الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه، ويستمر تأزمه النفسي لمدة طويلة دون مساعدة أو مساندة، فقد يُعاني من الاحتراق النفسي Psychological burn out في الرعاية، وهي حالة نفسية مؤلمة يشعر بها كل مَنْ يعمل لفترة طويلة، تحت ضغوط كثيرة، ومطالب عديدة وظروف سيئة، وعلاقات اجتماعية متوترة، وإحباطات متكررة وصراعات نفسية عنيفة (Berman,2001).

ومن أعراض الشعور بالاحتراق النفسي في الرعاية شعور الراعي بالاكئاب والتعب والخوف والذنب والقهر واليأس، وقد يضطرب نومه، وتقل شهيته للطعام، ويضعف اهتمامه بالعمل، وينسحب من الأنشطة

الاجتماعية، وتهبط معنوياته Psychological break down ويكون عرضة للاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية، ويلجأ إلى الأدوية المهدئة والمسكنة، والشراهة في التدخين، والإكثار من شرب الشاي والقهوة، وغيرها من المواد التي قد تؤذي نفسيًا وجسميًا.

### **الوقاية من التأزم والاحتراق النفسي في الرعاية :**

يتعرض كل ابن (أو ابنة) للعديد من الضغوط النفسية في رعاية والديه ويتأزم نفسيًا، ولا مفر من التأزم أمام الضغوط، لأنه انفعال طبيعي بالضغوط، لكن يمكن الوقاية من التأزم الشديد أو من استمرار التأزم مدة طويلة، ومن الشعور بالاحتراق النفسي في الرعاية، من خلال إدارة الابن (أو الابنة) أزمة الرعاية إدارة فعالة، فيها تقبل وتحمل، وصبر واحتساب، واستفادة من كل المصادر المتاحة في الرعاية من الأهل والأصدقاء والجيران والمجتمع. وتتطلب الوقاية من التأزم الشديد ومن الاحتراق النفسي في الرعاية الآتي:

١- حماية الابن (أو الابنة) الراعي نفسه من زيادة الضغوط عليه، بالاجتهاد في تحقيق التوازن بين مسؤولياته في العمل ومع الأسرة وفي الرعاية ومع نفسه، فيقوم بواجباته نحو نفسه، ولا يحملها فوق طاقتها، ونحو والديه فيبرهما، ونحو زوجته وأولاده فلا يضيعهم، ونحو عمله فلا يهمل فيه.

٢- تنمية الراعي لمهاراته في خدمة والديه من خلال حضور الدورات التدريبية والندوات الثقافية، والدروس العملية في رعاية كبار السن، فيتعلم خصائص النمو في مرحلة كبر السن ومطالبها، ومشكلات كبار السن الجسدية والنفسية والاجتماعية وكيفية التعامل معها.

٣- اهتمام الراعي بنفسه وتركيتها والترويج عنها، من هموم خدمة الوالدين وأعبائها، فيعطيها قسطًا من الراحة يوميًا، أو يخصص لها يومًا في الأسبوع للاسترخاء والترويج عنها، بلقاء الأصدقاء، وممارسة الهوايات،

وحضور الحفلات والندوات، وقراءة القرآن والدعاء وذكر الله، حتى يبعد عن نفسه الملل، ويجدد نشاطها، ويستعيد قدرتها على تحمل أعباء الرعاية من جديد.

٤- مساندة الأهل والأصدقاء والجيران والمجتمع للراعي نفسيا واجتماعيا، ومساعدته ماديا في رعاية والديه، وذلك من خلال التواصل معه، وتشجيعه وتقديم النصيحة أو المشورة له، ومن خلال توزيع مسئوليات الرعاية توزيعا عادلا بين الإخوة والأخوات، بما يحقق استمرارية الرعاية وتكامل الجهود فيها لمدة طويلة (Berman,2001).

٥- توفير الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية والروحية لكبار السن وأسرههم، وتسهيل إجراءات حصولهم على العلاج الطبي والإرشاد والعلاج النفسي والاجتماعي.

٦- تشجيع إنشاء الجمعيات المدنية المتخصصة في رعاية كبار السن وهم في أسرههم، وتدريب الأبناء على أساليب التعامل مع كبار السن، وتشجيعهم على بر الوالدين، ومساعدتهم في علاج الصعوبات التي تواجههم في الرعاية.

### **توزيع مسئوليات الرعاية :**

لا توجد صعوبة في توزيع مسئوليات رعاية الوالدين العاديين في الشيخوخة، المكتفين ماليا في معيشتهم وعلاجهم، لأنهما لا يحتاجان من الأبناء إلا التواصل بالتليفون والزيارات، والحديث على شبكات الإنترنت، وتبادل الرسائل الإلكترونية، وحضور الجلسات العائلية في الأعياد وأيام الجمع والمناسبات، والمساندة في السراء والضراء، والتشجيع على ممارسة الأدوار الاجتماعية في الأسرة.

أما عندما ينقص دخل الوالدين ويحتاجان إلى المساعدة المالية من الأبناء، لسداد الديون، والإنفاق على المعيشة والعلاج، وسداد الفواتير والأقساط،

فمن الضروري تعاون الأبناء جميعاً، ذكورا وإناثا في تقديم المساعدة، كل وفق قدراته المالية، فيدفع الابن الغني أكثر من الفقير، ويدفع صاحب المرتب الكبير أكثر من محدود الدخل، ويدفع قليل العيال أكثر من كثير العيال، وفق ما يتفقون عليه بالتراضي فيما بينهم.

فالإنفاق على الوالدين في مرحلة الكبر من أهم قضايا الرعاية التي تسبب خلافات كبيرة بين الإخوة والأخوات، عندما يتقاعس بعضهم عن المشاركة والتعاون، أو يتحمل أحدهم الإنفاق وحده. لذا كان من الضروري مناقشة الإخوة والأخوات الوضع المالي للوالدين بصراحة، وحساب الصادر والوارد، والتعاون فيما بينهم في سد العجز المالي بالتراضي بين الجميع.

أما التحدي الكبير في الرعاية ففي خدمة الوالد (أو الوالدة أو كليهما) العاجز أو الوالد غير العادي، لأنها عملية شاقة، تحتاج إلى كثير من الوقت والجهد والمال، ولا يكفي فيها قيام الابن (أو الابنة) بزيارة الوالد (أو الوالدة) العاجز أو غير العادي، أو يسأل عنه بالتليفون، لأن حال هذا الوالد واضح، وفي حاجة إلى مَنْ يخدمه على مدار الساعة ليل نهار.

وتتطلب خدمة هذا الوالد إسهام الأبناء جميعاً في رعايته، وتعاونهم في خدمته، وتوزيع المسؤوليات بينهم بالعدل والمساواة، فيتحمل كل منهم نصيبه من الخدمة والرعاية، ويشارك بجهده ووقته وماله، وفق ظروفه الصحية والأسرية والمهنية والمالية.

ومن الأعراف السائدة في كثير من المجتمعات العربية والإسلامية وغير الإسلامية أن يقوم الابن الأكبر بمعظم مسؤوليات الرعاية لوالديه، ويجعل من نفسه المسئول الأول عن والديه Primary Caregiver، أو المسئول الرئيس عنها Major Caregiver، والذي يعتمد إخوته عليه، ويسلمون له كل شيء، ويتحمل هو عنهم كل الأعباء بنفس راضية.

وقد تتحمل الابنة كل شيء في خدمة الوالد (أو الوالدة) باعتبار أن خدمة كبير السن في الأسرة من نصيب النساء وليس الرجال، وفي المقابل يقوم الابن بدفع فواتير الكهرباء والماء، وشراء متطلبات الوالد، ومصاحبة الوالد إلى الطبيب، واستقبال الضيوف وغيرها.

وقد تنغمس الابنة في الأعمال المنزلية اليومية في بيت العائلة أكثر من الابن، وتقوم بأعمال الكنس والترتيب والنظافة والطبخ، وتشرف على حمام الوالدة وتبديل ملابسها، وتمشيط شعرها. وتطلب الوالدة عادة من ابنتها تنظيف حجرتها، وترتيب فراشها، وغسل ملابسها، ولا تطلبه من الابن، وترعل الأم من ابنتها إذا أهملت في ذلك ولا ترعل من ابنها.

وقد يسهم الابن (أو الابنة) الغني أو صاحب المركز الاجتماعي المرموق بماله في الرعاية أكثر من جهده ووقته، باعتبار أن وقته مزدحم، ومشاغله كثيرة، في حين يسهم الابن (أو الابنة) صاحب الدخل المحدود بجهده ووقته أكثر من ماله المحدود.

ويتحمل الابن (أو الابنة) الذي يسكن مع الوالدين أو قريباً منهما عبئاً في الرعاية أكبر من إخوته وأخواته الساكنين بعيداً عنهما، وقد يتحمل هو كل شيء، ويجعل نفسه المسئول الأول في الرعاية.

ومع أن هذا التوزيع يلقي العبء الأكبر في الرعاية على أحد الأبناء، إلا أنه توزيع عادل في الأعراف الاجتماعية (Berman,2001) لأنه يقوم على عدة أسس، نوضحها في الآتي:

- ١- الوضوح والصراحة بين الإخوة والأخوات والتراضي فيما بينهم.
- ٢- القناعة والرضا من الابن (أو الابنة) المسئول الأول عن الرعاية.
- ٣- الرغبة في التصحية من الابن (أو الابنة) المسئول الأول عن الرعاية.

٤- استعداد الإخوة والأخوات لتقديم المساعدة في الرعاية عندما يحتاج المسئول الأول إليها.

٥- تقدير الابن (أو الابنة) المسئول الأول لظروف إخوته وأخواته، التي جعلته يتحمل المسؤولية عنهم، ويضحى من أجلهم.

٦- تقدير الإخوة والأخوات لجهود أخيهم في خدمة الوالدين ورعايتهما، ومساندتهن له، وتأييدهم لقراراته، والتعاطف معه، والانتظام في مودته والتواصل معه.

### **الظلم في توزيع المسؤوليات:**

يشعر الابن (أو الابنة) المسئول الأول بالظلم Unfairness، عندما يجد نفسه وحيداً في مواجهة أزمة رعاية الوالد (أو الوالدة) العاجز أو غير العادي، ويتقاعس إخوته عن التعاون معه، ويتهربون من تحمل المسؤولية، وينشغل كل منهم بأموره الخاصة، وينأى بنفسه عن أمور والده المعيشية والصحية ومشكلاته وحاجاته، فلا يزوره إلا قليلاً، وكأنه من الجيران أو قريب له من بعيد، أو يقوم بالزيارة كالتزام اجتماعي، ويأتي له ببعض الهدايا كنوع من المجاملات الاجتماعية.

وقد يختلف الإخوة والأخوات مع أخيهم المسئول الأول عن الرعاية، ويلومونه ويستخفون بجهوده، ولا يتعاونون معه، ولا يساندونه، وقد يخلقون له المشكلات ويخاصمونه، ويجد نفسه وحيداً في مواجهة متطلبات الرعاية. ويرجع عدم تعاون بعض الإخوة مع المسئول الأول عن الرعاية إلى عدة أسباب نلخصها في الآتي:

١- سكن الإخوة غير المتعاونين في مناطق بعيدة عن المنطقة التي يعيش فيها الوالد أو الوالدة.

٢- انشغالهم بأعمالهم وأسرههم وأمورهم عن رعاية الوالدين.

٣- ضعف العلاقة الأخوية في العائلة، والتنافس غير الشريف بين الإخوة والأخوات في أمور الحياة، والتباين بينهم في المستوى الاقتصادي والثقافي.

٤- كثرة الخلافات بين الأسرة الأصلية والأسر الفرعية بسبب الخلافات والمنافسات بين أزواج البنات وزوجات الأولاد.

٥- تفرقة الوالدين في المعاملة بين الإخوة والأخوات وهم صغار، لاسيما في تعدد الزوجات، واهتمام الأب بإحدى زوجاته وأبنائه منها، مما يؤدي إلى الغيرة والصراع بين الإخوة فلا يتعاونون في الرعاية.

٦- جهل الإخوة والأخوات بما هو مطلوب منهم في الرعاية، وعدم تحديد المسؤوليات، واعتقادهم أن بر الوالدين في زيارتهما والتواصل معهما وليس في خدمتهما ورعايتهما.

٧- سكوت الابن (أو الابنة) المسئول الأول عن طلب المساعدة منهم، وقيامه بكل الخدمات، واعتقاد الإخوة والأخوات أنه ليس في حاجة إلى مساعدة أو مساندة، فكل شيء على ما يرام.

### **الحماية من الظلم في توزيع المسؤوليات:**

تتطلب رعاية كبير السن العاجز تعاون الإخوة والأخوات، وتوزيع الأعباء المالية بينهم، وتقسيم نوبات العمل في الخدمة بالعدل والإنصاف في جلسة عائلية Family conference، يناقشون فيها متطلبات الرعاية، وما تحتاجه من وقت وجهد ومال، وتوزيعها عليهم بالعدل وفق ظروف كل منهم وحاجات الوالدين في الرعاية، حتى تتكامل الجهود، وتستمر الرعاية، ولا يشعر أحد بالتأزم والاحترق النفسي، وإذا تأزم أحدهم يجد إخوته وأخواته مجواره، يساندونه ويساعدونه في خدمة المريض والإنفاق عليه. ويقوم العدل في توزيع مسؤوليات الرعاية على عدة مبادئ، نلخصها في الآتي:

- ١- الوضوح والصراحة بين الإخوة في مناقشة المسؤوليات، وتحديد الواجبات.
- ٢- تحديد الأعباء المالية للوالدين، والاتفاق على إجراءات سد العجز في الميزانية.
- ٣- تحديد الوقت والجهد في الخدمة والرعاية.
- ٤- مراعاة ظروف الإخوة والأخوات المالية والاجتماعية والصحية والمهنية، بحيث يسهم في الإنفاق الذي معه مال ، ويسهم في أعمال الخدمة الذي عنده الوقت والجهد أكثر من الذي ليس عنده الوقت ولا الجهد.
- ٥- التسامح بين الإخوة والأخوات والتراضي فيما بينهم، ومساندة كل منهم لأخيه في القيام بواجباته.
- ٦- تحديد مسؤوليات كل أخ بدقة، فيعرف ما له وما عليه، ومواعيد نوبته في العمل، وما هو مطلوب منه.
- ٧- الإخلاص في التعاون وتنفيذ الالتزامات بدقة دون إهمال أو تراخي.
- ٨- عقد جلسات عائلية أسبوعية أو شهرية لمتابعة الأمور المالية، وتعديل التوزيع كلما كانت هناك حاجة.

### **العلاقة الزوجية لراعي والديه :**

قد يجد الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه المساندة والمساعدة من الزوجة (أو الزوج) في بر الوالدين، وخدمتهما في المرض والعجز، فتشجعه على الوجود في بيت العائلة، وتعاونه في الخدمة بمجهدا ومالها ووقتها، وتجتهد في رعاية بيتها وأولادها، وتتحمل انشغال زوجها عنها، وتواسيه وتشد من أزره، وتخفف عنه متاعب خدمة والديه وضغوطها، وتحميه من ضغوط مسؤوليات الأسرة، ويكون كل زوج خير معين للزوج الآخر في بر الوالدين ورعايتهما.

لكن الدراسات في بعض المجتمعات تشير إلى وجود خلافات كثيرة بين الزوجين حول رعاية الوالدين، حيث يواجه الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه مشكلات وخلافات مع الزوج الآخر بسبب الانشغال عنه وعن الأبناء. فمن دراسة على الرعاية الأسرية والرضا في الحياة الزوجية -Family care-giving and marital satisfaction وجد الباحث أن الأزواج غير راضين عن زوجاتهم، والزوجات غير راضيات عن أزواجهن في الأسرة، بسبب الانشغال بخدمة الوالد (أو الوالدة) المريض أو العاجز، والغياب عن البيت لفترات طويلة، والتقصير في الواجبات الزوجية والأسرية (Berman,2001).

ومن الضروري أن يكون الراعي لوالديه حكيماً في تعامله مع الزوج الآخر، ويحقق التوازن بين مسؤولياته في رعاية والديه ومسئولياته نحو زوجته وأبنائه، فيجعل وقتاً لوالديه ووقتاً آخر لزوجته وأولاده، ووقتاً ثالثاً لعمله أو دراسته، ووقتاً رابعاً لرعاية نفسه والترريح عنها.

ومن الضروري أيضاً أن يكون الزوج الآخر لراعي والديه متعاطفاً معه، ومشجعاً له، ومتسامحاً معه، فلا يلومه، ولا يستخف بجهوده في الرعاية، ولا يشعره بالذنب عن تقصيره في الأسرة.

### **الصحة النفسية لراعي والديه :**

تقع مسؤولية كبيرة على الابن (أو الابنة) الراعي لوالديه في حماية نفسه من التأزم، والتخفيف من أزمات الرعاية، والمحافظة على صحته الجسمية والنفسية، حتى يستطيع تحمل أعباء الرعاية ومسئولياتها، ويستمر فيها ويكمل المشوار مع أعز اثنين عليه: الوالد والوالدة. وهذا يتطلب الآتي:

١- الالتزام برعاية الوالدين ابتغاء مرضاة الله، وطلب العون منه، للحصول على المساندة الروحية في تحمل أعباء الرعاية، وتخفيف ضغوطها. فالإيمان بعبادة الله في بر الوالدين، يجعل للجهد والأوقات والأموال التي

نبدلها في رعاية الوالدين هدفاً وقيمة، ويسمو بدوافعنا وتفاعلنا معها، ويحول المشقة والتعب فيها من آلام لا معنى لها Senseless pain إلى آلام لها معنى وقيمة Meaningful pain، فلا نتأزم من ضغوطها كثيراً، ولا نشعر بالاحترق مهما كانت الضغوط (Berman,2001).

٢- الثقة بالنفس وتقبل مسئولية الرعاية بنفس راضية، فإن لم ترض نفس الراعي بتحمل الرعاية فليجاهدها حتى ترضى، وتخلص في خدمة الوالدين، وتستمتع بها، وتحمل أعباءها، ولا تتذمر منها.

٣- عدم تحميل النفس فوق طاقتها في الرعاية، حتى لا يشعر الراعي بالذنب في التقصير فيما لا يقدر عليه، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

٤- التعبير عن مشاعر التعب والجهد والحزن والغضب، والتحدث مع صديق عن هموم الرعاية وأعبائها، لتخفيف هذه المشاعر. فحديث الراعي مع الصديق يساعده على تصريف الغضب، وتعديل التفكير في هموم الرعاية، والوصول إلى حلول للمشكلات.

٥- سؤال الطبيب عن مرض الوالد (أو الوالدة) وما يحتاجه من علاج وأحسن مكان للاستشفاء، واحتمالات الشفاء، وأسباب المرض وتطوراتها ومتطلبات تربيته. فمعرفة الراعي بهذه المعلومات تجعله على بينة في التعامل مع المرض أو العجز، وفي الأخذ بأسباب الشفاء، الذي هو بإرادة الله تعالى.

٦- مساندة الإخوة والأخوات للراعي ودعمه نفسياً واجتماعياً ومالياً، والتعاطف معه، والانتظام في مودته، ومشاركته في الرعاية مشاركة فاعلة.

٧- طلب المساندة والمساعدة من الأهل والأصدقاء والجيران ومؤسسات المجتمع المدني المتخصصة في رعاية كبار السن.

٨- حصول الراعي على راحة من أعباء الرعاية للعناية بنفسه، والترويح عنها، حتى لا يصيبها الملل والإجهاد. فرعاية الوالدين لا تتطلب إنكار الذات selflessness، بقدر ما تتطلب العناية بها، وإشباع حاجاتها لتتقوى على القيام بأعباء الرعاية.

٩- التفاؤل في رعاية الوالدين مهما كان مرضهما وشدة عجزهما، فلا يغضب الراعي ولا يسخط ولا ييأس، وليحافظ على ابتسامته مع المريض ومواساته ورفع معنوياته.

١٠- المرونة في التعامل مع ضغوط الرعاية، وتخفيف ما يمكن تخفيفه منها، والتعايش مع ما لا يمكن تغييره، والتأقلم معه.

١٢- الوضوح والصراحة في الرعاية، مع الوالدين والإخوة والأخوات، والتسامح معهم، والتضحية من أجل راحة الوالدين وتماسك الأسرة.

### **إرشادات للراعي (أو الراعية)**

يجب على الراعي لوالده (أو والدته) العاجز أن يحافظ على صحته النفسية والجسدية، وأن يراعى نفسه ويزكيها، ولا يحملها فوق طاقتها، حتى يستطيع القيام بمسئوليات الرعاية، والاستمرار فيها، وذلك باتباع الآتي:

#### **أولاً- إرشادات عامة:**

١- اهتم بنفسك وحافظ على صحتك العامة بالتغذية والنوم والترويح عن النفس.

٢- ابتسم وضحك وكن منشرح الصدر متفائلاً مهما كانت الضغوط.

٣- تحدث مع صديق حميم عن همومك ومشكلاتك في الرعاية، ولا تكتمها في نفسك.

٤- لا تكتم مشاعر الحزن والضيق، وابكي كلما رغبت في البكاء، لتخفيف التوترات.

- ٥- حاول أن تجلس جلسة استرخاء جسدي لمدة ٥ دقائق مرة أو مرتين في اليوم.
- ٦- حاول أن تنام ٦ ساعات في اليوم على الأقل.
- ٧- اجتهد في المشي نصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.
- ٨- احصل على يوم راحة في الأسبوع، وابتعد عن مسؤوليات الرعاية للعناية بنفسك وتجديد نشاطها.
- ٩- حاول التقليل من التدخين وشرب الشاي والقهوة والمياه الغازية.
- ١٠- احرص على التواصل مع الأهل والأصدقاء والجيران.
- ١١- كن مرنا في التعامل مع الضغوط واقبل الحلول الوسط أو البديلة.
- ١٢- تقبل ما لا يمكن تعديله والتعايش معه بنفس راضية.
- ١٣- احرص على تنمية علاقاتك بإخوتك وأخواتك.
- ١٤- كن صريحا مع والديك ومخلصا لهما ومضحيا من أجلهما.
- ١٥- عبر لوالديك عن امتنانك Acknowledge لهما، بحسن الإصغاء إليهما، والتفاعل معهما بالتقاء العيون، والانتباه لحركاتهما وتعبيراتها ومودتهما بالكلمات الطيبة.
- ١٦- كن واضحا في شرح ظروف الوالدين الصحية والمالية والمعيشية لإخوتك وأخواتك وادعهم للمشاركة الفعلية في الرعاية.
- ١٧- اطلب المساعدة من المراكز المتخصصة في رعاية كبار السن، وحرص على استفادة والديك مما تقدمه هذه المراكز من خدمات.
- ١٨- اجتهد في تحقيق التوازن بين مسؤولياتك نحو والديك وأسرتك وعملك ونحو نفسك، وآت كل ذي حق حقه.

١٩- اجتهد في اللجوء إلى الله بالصلاة والزكاة والصيام وقراءة القرآن والدعاء للوالدين. فبذكر الله تطمئن القلوب في بر الوالدين، وتخف الضغوط في الرعاية، وتقوى النفوس على تحملها.

### ثانياً- إرشادات خاصة:

#### ١- إذا كنت الابن (أو الابنة) الوحيد:

- أ- لا تستغل حب والديك لك في السيطرة عليهما.
- ب- اقترب منهما، وتواصل معهما، وأطع أوامرهما في غير معصية.
- ج- شجع الأهل والأصدقاء والجيران على زيارتهما والتواصل معهما.
- د- احرص على استمرار مودة زوجتك وأولادك لهما.
- هـ- اهتم بنفسك وأنت ترعاهما، وعبر عن مشاعر غضبك ومضايقاتك في الرعاية لصديق تثق به أو لزوجتك.
- و- افتخر بما تعمل من أجل والديك، وثق في أنك عملت كل ما هو ممكن لهما.
- ز- انتبه لهما جيداً، وعبر عن مشاعر حبك لهما، بابتسامة أو قبلة أو لمسة عطف أو كلمة طيبة.
- ح- اجتهد في أن تكون مشاعرك هادئة وإيجابية معهما.
- ط- حاول التواصل مع الآخرين الذين يقومون برعاية الوالدين، لتبادل المعلومات والخبرات عبر التلفون أو الإنترنت أو البريد الإلكتروني.

#### ٢- إذا كان الإخوة غير متعاونين معك في الرعاية:

- أ- اجتهد في مودتهم، والتسامح معهم، وتقوية العلاقة بهم، والتواصل معهم بالزيارات والتليفونات.

ب- اجتمع معهم، وناقشهم في متطلبات الرعاية من الوقت والجهد والمال بصراحة ووضوح.

ج- اتفق مع كل منهم على مسؤوليات محددة يقوم بها.

د- أطلعهم على الوضع المالي للوالدين أولاً بأول.

هـ- شاورهم في كل ما تتخذه من إجراءات في رعاية الوالدين وعلاجهما.

و- كن على استعداد لمزيد من التضحية في الرعاية من أجل المحافظة على تماسك الأسرة وصلة الرحم.

٣- إذا كنت بعيداً عن والديك ولا تستطيع أن تكون معهما:

أ- احرص على زيارتهما بانتظام على فترات متقاربة.

ب- تواصل معهما تليفونيا، وتابع أمورهما المعيشية والصحية.

ج- عين لهما من يقوم بخدمتهما في البيت، ويرعى شؤونهما.

د- تابع مواعيد زيارتهما للطبيب، وتنفيذ توجيهاته.

هـ- شجع الأهل والجيران والأصدقاء على زيارتهما والتواجد معهما.

و- تابع وضعهما المالي، وأرسل لهما ما يحتاجانه من أموال.

٤- إذا شعرت بالحزن والاكتئاب في الرعاية:

أ- لا تستسلم لمشاعر الحزن والاكتئاب، وثق في قدرتك على التخلص منها.

ب- كن صادقاً مع نفسك، ولا تحملها مالا تطيق.

ج- اجتهد في السيطرة على مشاعرك، ولا تجعلها تسيطر عليك.

د- اعمل على رفع معنوياتك وزيادة تقديرك لنفسك.

هـ- عليك بالمشي لتحريك الجسم، وتنشيط الدورة الدموية وتخفيف التوتر.

- و- ضع لنفسك أهدافا واقعية يمكن تحقيقها حتى ترضى عن نفسك.
- ز- لا تنام وعندك شعور بالذنب أو الغضب بسبب التقصير في الرعاية وصعوباتها.
- ح- كن أميناً مع نفسك، وراجع ما قمت به من أجل الوالدين، واسأل نفسك هل قمت بعمل أفضل ما يمكن لهما؟. واحكم أنت عليه، ولا تهتم بما يقوله الآخرون عن جهودك.
- ط- احرص على الصلوات الخمس، وادع في سجودك لنفسك ولوالديك. لعل الله يصرف عنك هذه المشاعر المؤلمة.

## تلخيص

يقصد بالضغط في رعاية كبار السن صعوبات في الرعاية، يدركها الوالدان والأبناء، ويتأزمون منها، وإدراك هذه الضغوط مسألة نسبية، تختلف من والد إلى آخر، ومن ابن إلى ابن، وفق ظروف كل منهما وإدراكه وفهمه وانفعاله بالضغط.

ومصادر الضغوط عند الوالدين هو المرض والعجز وعقوق الأبناء، وأما مصادر الضغوط على الأبناء فهي كثرة مسؤولياتهم في الرعاية والعمل والأسرة، ومسئولياتهم في رعاية أنفسهم. ومن عوامل تأزم الابن في الرعاية صعوبة التعامل مع الوالد (أو الوالدة) وشدة المرض أو العجز أو الاضطراب العقلي، وضيق المسكن، وبعده عن مسكن الوالدين، وعدم تعاون الإخوة والأخوات في الرعاية، واعتلال صحة الابن، ومحدودية الدخل.

وقد يشتد التأزم عند الوالد (أو الوالدة) فيشعر بالصدمة النفسية في المرض أو العقوق، وقد يشتد عند الأبناء فيشعرون بالاحترق النفسي في الرعاية. ولوقاية الوالدين من الصدمة علينا الإحسان إليهما وبرهما، ولوقاية

الأبناء من الشعور بالاحترق النفسي، عليهم أن يتعاونوا معاً في الرعاية ويساند كل منهم الآخر، ويتحمل مسؤولياته في الرعاية بإخلاص.

ويحتاج الراعي لوالديه إلى رعاية نفسه، والمحافظة على صحته الجسمية والنفسية، حتى يستطيع القيام بأعباء الرعاية، ويحتاج أيضاً إلى المساعدة والمساندة من الأهل والأصدقاء وجميعيات رعاية كبار السن في المجتمع.