

## تربية الاطفال تخلصي من عقدة الذنب تجاه طفلك



تفجر عواطف الأم تجاه رضيعها منذ اللحظات الأولى بعد الولادة، وتتمنى لو ترضعه إلى الأبد؛ لكن سرعان ما تسود الفوضى وتتكرر كل أحلامها حول الأمومة على صخرة الإجهاد والصراخ والضعف حتى الاكتئاب؛ لذا تكافح العديد من الأمهات الجدد مع السعي إلى الكمال، حتى الشعور بالفشل، ما يدفعهن للكفاح في صمت.

### المثاليات يصيبهن الاكتئاب

تعيش الأمهات أزمة لوم النفس والإحساس بالذنب كل ليلة، وبين احتياجاتهن الخاصة للراحة والنوم أو الاستجابة بشكل كامل لاحتياجات أطفالهن ومنحهم الكثير من الحب والطمأنينة، تدفع الأمهات الكثير من صحتهن الجسدية والنفسية لتلبية معايير 'التربية الإيجابية'.

تقول كيمبرلي طومسون الطبيبة النفسية، ومؤلفة كتاب 'الأمهات المثاليات يصبن بالاكتئاب' إن الكمال الذي تسعى له الأمهات عادة غير حميد؛ فالسعي نحو التميز لا يعني أن تتحمل الأم مسؤوليات بلا راحة وتوقع من الآخرين أن يكونوا مثاليين، ويكون دافعها الإحساس العميق بأن الآخرين يتوقعون منها أن تكون مثالية، ما يسبب الكثير من الضغط؛ لأنه يعني أن لديها إيماناً قوياً بأنها لن تكن جيدة بما يكفي أبداً، بغض النظر عما تفعله وتحققه، وستظل تبحث عما تفتقر إليه.

تصف كيمبرلي خيالات المرأة المثالية فترة حملها، فهي إما أن تسيطر عليها الخيالات الوردية، أو الخيالات السامة، كأن تتخيل أنها تفسد طفلها أو ربما تقتله بالخطأ بسبب تقصيرها. تستمر تلك الحالة قبل وبعد الولادة، وينتج عنه ما يطلق عليه علماء النفس 'اجترار'، بمعنى الهوس

بالكشف عن الأخطاء، والشعور بالذنب الشديد والنقد الذاتي والأشكال الأخرى من المشاعر السلبية الموجهة للذات، وهو أحد أعراض الاكتئاب، وأول خطواته في التسلل إلى العديد من النساء؛ فرسم أحلام خيالية مثالية، وتوقع الوصول إليها هو وصفة للاكتئاب.

### بم تشعر الأم المكتئبة؟

تؤمن الأمهات المعرضات للاكتئاب أو اللاتي يعانين بالفعل من الاكتئاب بأشياء مثل 'سترغب الأم الطيبة دائماً في أن تكون مع طفلها'، أو 'لا يعين على الأم الجيدة طلب المساعدة عند شعورها بالإجهاد'، أو 'الأم الجيدة تشعر دائماً بالحب والعطف عندما تفكر في طفلها'.

في أحيان أخرى قد تشعر الأم بالذنب عندما يبكي طفلها أو لا يشعر بالراحة، أو تشعر بالتقصير لأن طفلها يعاني من حالة

طبية كالمغص، وهو أمر صعب على الأمهات المعرضات للاكتئاب، لشيوعه وتكراره في السنوات الأولى.

تفتقد الأم المعرضة للاكتئاب أيضاً للاحتياجات الأساسية كالنوم والأكل والضحك والاستمتاع بما كان يسعد طفلاً قبل الولادة؛ بل وتشعر بالذنب حيال التفكير في احتياجاتها الخاصة. كما تشعر بالمسؤولية عن الأخطاء والظروف التي لم يكن لها يد فيها، والذنب في غير محله، لتبقى حزينة وسريعة الانفعال.

### كيف تتخلصين من المثالية المدمرة؟

- خصصي دفترًا ليومياتك مع بداية الحمل، وحاوولي الإجابة عن أسئلة مثل: كيف تتوقعين نفسك وأنت أم؟ كيف تتصرف الأمهات الصالحات في نظرك؟ إلى أي مدى تتوقعين أن تكوني أم مثالية؟ وماذا ستفعلن لو لم يوافق ما تقدمينه توقعات

الآخرين؟ - ضعي حدوداً شخصية، بما في ذلك قضاء بعض الوقت بعيداً عن أطفالك، وستكونين أما أقوى بالحب والصبر، لا بالصراخ والعقاب؛ فلن يسعد طفلك لو لم تكوني سعيدة بنفسك وفي علاقتك بزوجك؛ فاهمال علاقتكما من أجل تربية الطفل لن ينتج سوى تربية منقوصة.

- ابدئي بتخصيص بعض الوقت من أجلك كل يوم، بغض النظر عن أي شيء، حتى لو اضطرت للاستيقاظ مبكراً، وتفهمي مدى أهمية الرعاية الذاتية في كل يوم من حياتك؛ لأن الأطفال يتعلمون من قدوتهم

فإذا كبر الطفل وراك متوترة ومرهقة تماماً طوال الوقت، سيتعامل مع الإرهاق والضغط كحالة طبيعية، وتتحضر رؤيته لك من تلك الزاوية؛ لذا من الأفضل أن

يشاهدك طفلك وأنت تستمتعين بوقتك، وتستخدمين أدواتك لمساعدة نفسك، وأن تقيمي معه علاقة بناء على هويتك كفرد يتطلع للمستقبل، بلا مشاعر سيئة.

- إن مجموع أيام الطفولة هو ما يشكل طفلك لا الأيام السيئة فقط، فنعلم جميعاً أن الأيام الصعبة تأتي لا محالة؛ لكن بإمكاننا تقليلها والسيطرة على مشاعرنا خلالها، لذا تعاملي مع التحديات كدروس للمستقبل، وتمتعي خلالها بالصبر والطف والقدرة، حتى إذا ما تراكمت عليك الضغوط وخرج الوضع عن السيطرة وملت للشعور بالفشل، وثقت بنفسك مجدداً.

- الهوس بالنظام والاهتمام بأدق التفاصيل لا يعني فقط تصيد الأخطاء واجترار المشاعر السلبية ولوم نفسك على فشل أطفالك؛ بل يعني استغلال طاقة الغضب والحزن لوضع خطة للتحسين في المرة القادمة، فالتعلم من الأخطاء وتحسين الأداء لن يمنحك الثقة فحسب؛ بل يمنح أطفالك الفرصة ليروا فيك القوة والتواضع، وسيقبلون سلوكهم ويتعلمون من أخطائهم.

- نظمي واجباتك المنزلية على أن تقومي بمهمة واحدة في اليوم من المهام المرهقة، بحيث لا تكون كلها مرة واحدة، أو اجتمعي مع زوجك وقسمي المهام بينكما بطريقة تساعد على تحفيزكما.

- الشعور بالذنب عدو الأم المثالية، ووضع المعايير العالية والقلق البالغ والسيطرة المفرطة ستهدر حياتك، وسيشعر طفلك بالذنب نحو بقية حياته، وهو يحاول الوصول لتلك المعايير التي قد لا توافق شخصيته؛ لكن أنت الآن تفرطين في التفكير لصالحه وتعاملينه بلطف وتسمحين له بتشكيل شخصيته الفريدة، أليس ذلك كافياً لتثني على مجهوداتك؟

### جمالك

## هذا ما تحتاجينه لنضارتك في كل مرحلة عمرية

لإعادة بناء البشرة ودعمها، كما يجب البدء في استخدام كريمات اللشفتين مخصصة لمقاومة تقدم العمر والبدء في عمل جلسات بمنطقة الجبهة والوجنتين سواء عن طريق الحقن الموضعي أو عن طريق الكريمات المدعمة ببعض الهرمونات المعدلة تكنولوجياً.

### الروتين المناسب

يستخدم منظف البشرة الملائم لنوع البشرة مرتين يومياً لترطيب البشرة العميق متبوعاً بزيت الوجه الخفيف والريتينويد ومضادات الأكسدة، وبالمساء يجب الحصول على نسب مكثفة من الريتين كل ليلة بدلاً من ثلاث مرات أسبوعياً متبوعاً بكريم مرطب عميق لتجنب المياه والزيوت في تلك المرحلة، كما يجب الانتظام على وضع فيتامين سي لتحفيز إنتاج الكولاجين واستخدام حمض الجليكوليك بتركيز من 10-15 ليساعد على امتصاص الريتينويد، وفي تلك الفترة يجب الاهتمام بالرقبة مع الوجه لأنها تبدأ في الترهل هي الأخرى ويناسبها نفس الروتين، وفي ذلك الوقت يمكن اللجوء للحقن بالبلازما والفيبر' الخفيف لتحفيز إنتاج الكولاجين وشد البشرة بالكامل. ولا يمكن التغاضي مطلقاً عن استخدام كريمات الوقاية من أشعة الشمس يومياً، وحال التعرض للشمس كل ساعتين في كافة المراحل العمرية، فهي حائط الصد الأول ضد التجاعيد والحماية من علامات التقدم في السن وتأخير ظهورها قدر الإمكان، والتعود على روتين يومي للتنظيف والترطيب، وبالمواد المناسبة، مع نظام غذائي صحي، يضمن الحصول على بشرة شابة ونضرة طوال الوقت.

البشرة بترهل خفيف وتبدأ في خسارة كميات الكولاجين الكبيرة وبالتالي تخسر كميات كبيرة من الدهون الطبيعية للجسم، وتبدأ منطقة حول العين بالتحوير بين أكياس دهون أو هالات سوداء أو حتى تهدل شديد بالحقن، وفي تلك المرحلة يجب استخدام مضادات الأكسدة العنيفة والمشبعة بالكولاجين، كما يمكن استخدام الكريمات المحفزة لإفراز الكولاجين. وتكمن المشكلة في الاختيار

### الروتين المناسب

استخدام منظف بشرة (ملائم لنوع البشرة) مرتين يومياً ولكن يضاف بعده مباشرة سيروم معالجة متبوعاً بمرطب عميق يحتوي على حمض الهيالورونيك، ووضع الزيوت التي تساعد البشرة على التماسك وحمايتها من التجاعيد والترهل وذلك من خلال منتجات تحتوي على أحماض ريتين إيه وهيدروكسي ألفا Retin-A and alpha-hydroxy acids والتي تحفز إنتاج الكولاجين بهذا العمر، كما يمكن استخدام منتجات تحتوي على الصبار والكاموميل لإعادة ترطيب البشرة.

وبخصوص العلاجات التجميلية فإن الأثر ساوند ليزز والحقن الموضعي (ميزوثيرابي) سيكون صديق البشرة لإخفاء التجاعيد بالكامل.

### العواصف الهرمونية تضرب بشرتك في الخمسينات

يبدأ الجسم في تلك الفترة بالتأهب لمرحلة انقطاع الطمث، وتعصف الهرمونات تماماً بالجسم بشكل عام وليس البشرة فحسب، وهنا وقت استخدام المواد المدعمة بالسيراميد والمرطبات العميقة

يجب الحرص على تجنب أشعة الشمس من خلال الاستخدام الدائم لكريمات الحماية من الشمس، في تلك المرحلة تبدأ طبقات الجلد بافتقار التماسك المعهود بالشباب، ولذلك يجب الحصول على منتجات تحتوي على حمض الأسكوربيك وفيتامين سي C ومضادات الأكسدة القوية التي تحمي البشرة من الترهل والتجاعيد. تعكس البشرة أي آثار للحمية الغذائية المتبعة، لذلك يجب التوقف تماماً عن استخدام الأغذية المصنعة، وتقليل استخدام السكر قدر الإمكان، وإضافة المزيد من المكسرات والزيادي اليوناني وزيت الزيتون والانتظام في الحصول على وجبات غنية بأوميغا 3 من الأسماك والتي بدورها تساعد في الحصول على بشرة مشرقة بحسب ساينس تايمز Science times.

### الروتين المناسب

استخدام منظف بشرة (ملائم لنوع البشرة) مرتين يومياً، واستخدام مقشرات البشرة من ثلاث لخمسة مرات أسبوعياً والالتزام يومياً بواقي الشمس ومرطب يحتوي على مضاد الأكسدة ككريم ليلي، بالإضافة لاستخدام الريتينول عدة مرات بالأسبوع، حيث يساعد على إعادة إنتاج المزيد من الكولاجين للبشرة، وينصح باستخدام منتجات تحتوي على حمض الهيالورونيك الذي يساعد على ملء فراغات التجاعيد الرفيعة، بالإضافة لفيتامين سي لإزالة آثار إجهاد البشرة بحسب موقع 'سكين كير' Skin care.

### خسارة الكولاجين فترة الأربعينات

تتضح بشدة علامات تقدم العمر في تلك المرحلة وتبدو خطوط التجاعيد أكثر عمقا، كما تصاب

تحرص النساء والفتيات على شراء منتجات العناية بالبشرة حيثما وجدنها، وتتراكم المنتجات وأحياناً لا تجدي نفعاً، بل إن هناك من يؤدي استخدامه لكل تلك المنتجات إلى ظهور البثور والبقع وأحياناً عودة حب الشباب في الثلاثينات، وتكمن المشكلة في الاختيار والتعامل مع الروتين الصحيح الملائم للسن كما هو ملائم للبشرة، فكيف تختارين الروتين الملائم لبشرتك

### حمض الهيالورونيك صديقك في العشرينات

صرح خبراء بالبشرة والتجميل لمجلة فوغ أن فترة العشرينات هي العقد الأهم للوقاية من العديد من مشاكل البشرة لاحقاً، ويشدد خبراء البشرة والجلدية على الترطيب والحماية من الشمس باعتبارهما عنصرين أساسيين في تلك المرحلة، واعتبر الخبراء استخدام حمض الهيالورونيك القاعدة الذهبية المناسبة لجميع أنواع البشرة بألوانها واختلافاتها، وذلك باختيار كل من الترطيب السطحي والعميق. وأضاف دكتور ماركو لينس، وهو طبيب تجميل في خدمة الصحة الوطنية ببريطانيا، أنه في هذا العمر يجب الحرص على تجنب الإصابة بحب الشباب بالنسبة للناضجين، وذلك من خلال البحث عن المنتجات التي تعيد توازن البشرة وتحتوي على حمض الساليسيليك والزنك.

### فيتامين سي ومضادات الأكسدة للثلاثينات

تطراً في تلك المرحلة تغيرات عديدة على البشرة، وتبدأ المرأة في ملاحظة الخطوط الرفيعة والبقع وبدايات علامات تقدم السن، ويعتبر الجفاف سبباً رئيساً في حدوث التصبغات الجلدية ويساهم بشكل مباشر في بداية ظهور التجاعيد، وللوقاية قدر الإمكان