سكار ستوريز · رفقة في الطريق

أنت تمر بهذا أيضاً

عندما يخضع من تحب لجراحة القلب، تصبح جزءاً من الرحلة أيضاً — والثقل الذي تحمله حقيقي وطبيعي، وليس علامة ضعف.

مقدمو الرعاية والعائلة

> محتوى تثقيفي.

تجري جراحة القلب على شخص واحد، لكن يعيشها اثنان. بينما هو تحت المشرط، أنت من يمسك الهاتف واليد والقلق — غالباً لأسابيع متواصلة. هذه الصفحة لك. لن تطلب منك أن تكون قوياً. ستخبرك بما تشعر به فعلاً، وأن ذلك منطقي.

ما هو إجهاد مقدِّم الرعاية

إجهاد مقدِّم الرعاية هو اسم الثقل الذي يأتي مع رعاية شخص يمر بمرض خطير. ليس تشخيصاً طبياً، وليس عيباً في الشخصية. إنه ما يحدث عندما يتشارك الحب والخوف والإرهاق جسداً واحداً — جسدك.

- قلق يجلس على صدرك حتى عندما لا يكون هناك ما هو خاطئ في تلك اللحظة
- نوم متقطع لأنك تظل تسمع أنفاسه في الليل
- عصبية — تنفجر في وجه الشخص الذي تحاول حمايته بالذات
- تعب جسدي لم يعد القهوة قادراً على إصلاحه
- الشعور بأن عليك أن تمسك بكل شيء، وحدك

ماذا يعني هذا للناس فعلاً

يصف معظم مقدِّمي الرعاية المفاجأة نفسها: توقعوا التعب، لكنهم لم يتوقعوا أن يشعروا بالضياع أو الاستياء، أو بالغضب أحياناً من الشخص الذي يحبونه. إذا شعرت بأي من ذلك، فأنت لست شخصاً سيئاً ولا مقدِّماً فاشلاً. أنت إنسان يعمل بطاقة فارغة. تقلبات المزاج، والدموع في السيارة، والشعور بالذنب بعد كلمة قاسية — كلها طقس عادي في الرعاية، وليست دليلاً على أنك تفشل.

أمران يجعلان الأمر أصعب مما يجب. الأول: مقارنة نفسك بعائلات أخرى تبدو وكأنها تطفو بسلاسة. ترى هدوءهم؛ لا ترى ليلتهم الثالثة بلا نوم. الثاني: الاعتقاد بأنه لا يجوز لك أن تحتاج إلى شيء بنفسك. تحتاج. ذلك إنساني، ليس ضعفاً.

ما الذي يساعد

- سمِّ الأمر. قول «أنا أمر بهذا أيضاً» بصوت مسموع — لصديق أو أخ أو شخص غريب على الإنترنت — يخفف الثقل.
- خذ فعلاً صغيراً واحداً كل يوم يخصك: مشية، مكالمة، استحمام يأخذ وقته.
- دع الناس يساعدونك. عندما يسأل أحدهم «ماذا يمكنني أن أفعل؟»، أعطه جواباً حقيقياً.
- كن معه حيث هو. مهمتك أن تكون معه، لا أن تصلح مشاعره.

> «لم يحذرني أحد من أنني سأغضب منه لأنه مريض. شعرت أنني وحش. اعترافي بذلك أمام مقدِّمة رعاية أخرى شعرت بالشيء نفسه أنقذني.»

ماذا تسأل فريقك

- كيف يبدو اليوم السيئ الطبيعي في الأسابيع الأولى؟ أريد أن أعرف ما أتوقعه، لا ما أحترس منه فقط.
- هل هناك رقم أتصل به للأسئلة غير الطارئة؟
- بمن أتحدث إذا شعرت أنني لم أعد أتحمل؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> أخبر الفريق كيف تسير الأمور فعلاً في البيت — نومك وأعصابك وأسئلتك. لقد رأوا كل صورة من هذه الصور، ويفضلون تعديل الخطة على أن تحترق بصمت.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> تحول الثقل إلى يأس لا يزول، أو شعرت بأنك غير آمن، أو كنت منهكاً لدرجة أنك ترتكب أخطاء في رعايته. أخبر طبيبك أنت، واطلب المساعدة من الفريق. مقدِّمو الرعاية يمرضون أيضاً — والاعتناء بنفسك جزء من الاعتناء به.

أنت تفعل شيئاً هائلاً. واصِل، ودع الفريق يحمل الطب بينما تحمل أنت اليد. قرارات العلاج تعود إليه وإلى فريقه الطبي — وقرار الاعتناء بنفسك يعود إليك، وهو صحيح.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ كيف يبدو يوم صعب لكنه متوقع خلال الأسابيع الأولى من التعافي؟

- ☐ هل هناك رقم أتصل به للأسئلة غير الطارئة؟

- ☐ بمن أتحدث إذا شعرت أنني لم أعد أتحمل؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.