



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

كيف تعتني بنفسك كوالد لطفل افتا؟

كوالد لطفل افتا فهذا يعني مواجعتك للعديد من التحديات والإحباطات، التي تؤدي إلى الإرهاق. عنايتك بصحتك الجسدية والنفسية سيمدك بالطاقة التي تحتاجها للقيام بكامل مسؤولياتك تجاه نفسك و عائلتك.



حدد وقتاً لنفسك

التغذية السليمة، التمارين الرياضية، الاسترخاء، و الأنشطة الترفيهية من المهم إدراجها في روتينك اليومي. استخدم التقويم، التخطيط، أو المنظم للتأكد من تخصيص بعض الوقت لنفسك.



اشترك في مجموعات الدعم

جد مجموعة دعم في منطقتك خاصة بآباء افتا. إذا لم يكن هناك أي مجموعات دعم، تحدث مع الطبيب حول بدء واحدة أو العثور على مجموعة أخرى ذات صلة من الممكن أن تساعدك.



تحدث مع الطبيب أو أي من مقدمي الرعاية الصحية إذا كنت تعاني

من الاكتئاب أو أي مشاكل عاطفية أخرى.

