

ZAŠTO JA?

Vodič za život sa vašim djetetom
koje boluje od neuro-mišićnog poremećaja



Udruženje distrofičara Kantona Sarajevo

Naša misija

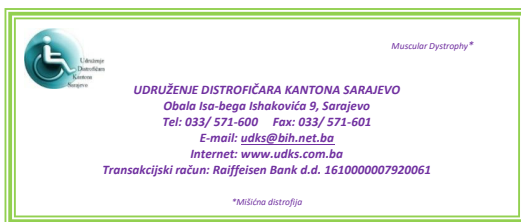
je da generiramo finansijske i ljudske resurse koji su potrebni da bi se pomoglo ljudima koji pate od neuro-mišićnih oboljenja danas, istovremeno radeći na pronalaženju budućeg lijeka.

Udruženje distrofičara Kantona Sarajevo (UDKS) je nacionalna, dobrovoljna organizacija koja je formirana 1965. godine od strane grupe roditelja i prijatelja djece oboljele od mišićne distrofije.

Danas, Udruženje se susreće sa preko 40-ak neuro-mišićnih oboljenja. Mi dajemo doprinos istraživanjima koja su usmjerena na otkrivanje uzroka, tretmana, prevencije i lijekova za svaku od ovih bolesti. Ali prije nego što uspijemo pronaći lijek, obezbjeđujemo informacije, potrebnu njegu i nadu osobama koje žive sa neuro-mišićnim oboljenjima, a kojih ima više od 200 na području Kantona Sarajevo.

Udruženje distrofičara se zasniva na darežljivim donacijama pojedinaca, korporacija, privatnih fondacija i brojnim posebnim društvenim događajima koje organiziraju dobrovoljci da bi ispunili svoju misiju. Vaš poklon će pomoći Udruženju da obezbijedi novac koji je potreban da se pomogne pojedincima koji boluju od neuro-mišićnih oboljenja i finansiraju toliko potrebna medicinska istraživanja, te pribave edukativne informacije.

Ukoliko želite da date donaciju ili da se uključite kao volonter, molimo vas da kontaktirate.



Napisao: Ian Mosby

Recenzent: Denis Boyd, MSW, klinički psiholog

Prevela i prilagodila: Biserka Karapuš

Za Izdavača: Almir Šahmanija, Elvedin Mašović

Izdavač: Udruženje distrofičara Kantona Sarajevo

Štampa: TRIPTIH d.o.o., Himze Polovine 25, 71 000 Sarajevo

Ukoliko ste sebe smatrali jakom, uvijek pribranom osobom koja je spremna za bilo kakav izazov, a vašem djetetu je nedavno dijagnosticirano neuro-mišićno oboljenje, to je drastično promijenilo vaš pogled na svijet. Većina roditelja koja se morala suočiti sa istim iskúšenjem, otkrila je kako vas ništa ne može pripremiti za ovu dijagnozu. Sve što ste ikad znali o roditeljstvu i svaka ideja koju ste imali o podizanju djeteta, pokazalo se pogrešnim u jednom bolnom trenutku. Ono što vam je ranije izgledalo tako daleko – to se događa djeci drugih ljudi – odjednom je postalo centar vašeg života.

Izuzetno je teško sam se suočiti sa ovim početnim šokom. U tom raspoloženju, vještine koje ste gradili čitav svoj život kako bi se hvatali ukoštac sa svim svojim problemima, postaju nedovoljne u suočavanju sa ovim novim bremenom tuge, stresa i straha. Ono što sada trebate više od svega jeste hrabrost, ali u vrijeme nevolja poput ove nije lako pronaći je.

Pored toga, morate sakupiti svu snagu koju imate kako bi mogli početi razvijati nove odbrambene mehanizme koji će vam dozvoliti da nastavite sa svojim životom.

Premda vam ovi prijedlozi iz brošure trebaju pomoći da prođete kroz ovaj težak period, nema smisla govoriti vam kako da se uhvatite ukoštac sa svojom tugom. Svaka osoba je drugačija, i razviće drugačije metode odbrane koje priliče njezinoj ličnosti. Sve ovo što je napisano treba da vas uputi u pravom smjeru. Onda kada budete u stanju da prepoznate svoje pozitivne izvore snage, i onda kada budete u stanju da razumijete i nosite se sa snažnim emocijama koje su karakteristične za ovaj početni period, napravićete svoj prvi korak u povratku budućnosti, pa ćete tako, također, početi oslobađati i svoje dijete.



Zašto ja?

Istražite svoju tugu

U početku, većina roditelja koji uče preko stanja svoga djeteta, prolaze kroz slična emocionalna iskustva. Šok je obično prva reakcija. Tijelo, um i duh su iznenada obamrli zbog vijesti koju je saopštio ljekar i čitav svijet kao da postaje tijesan, težak i nerealan.

Pojedinci se često izoliraju od svoje okoline snažnim emocijama poput straha, krivice, ljutnje, tuge, bola, depresije, i bespomoćno počinju da tonu ispod površine. Obično treba duže vremena da se te emocije povuku i da se dijagnoza prihvati drugačije.

Međutim, početni osjećaji većine ljudi postaju sve snažniji i fokusiraju ih na različite reakcije:

- Neki osjećaju kako je njihova dužnost da pred svojom djecom uvijek izgledaju snažni, čak i kada su duboko u njima usidrene nerazriješene negativne emocije poput neraspoloženja ili straha.
- Drugi prolaze kroz period poricanja, tražeći drugo, treće i četvrto mišljenje, nikada ne prihvatajući realnost svoje situacije.
- Neki postaju ljuti – nenamjerno usmjeravajući svoju ljutnju na sebe same, ljekare, svoju porodicu, prijatelje, a ponekad i na svoju djecu.
- Mnogi drugi doživljavaju kolaps u obliku depresije, osjećaju se bespomoćno i nisu u stanju da idu dalje zbog straha od budućnosti.

Ono što treba da razumijete u vezi sa svojom sopstvenom reakcijom jeste da je to zdravo, i u stvari, prikladno s obzirom na to kroz šta prolazite. Vaša tuga je vaš sopstveni metod da se zaštitite od intenzivne mentalne i emocionalne napetosti koja vas je napala.

Ne možete pobjeći od ovog perioda tuge, isto kao što ne možete učiniti da bolest vašeg djeteta nestane. Tuga je prirodan, neophodan proces koji vaš um i tijelo trebaju u borbi sa bolom. Sve dok se suočavate sa svojim bolom i počinjete da ga postepeno smanjujete, tuga je uvijek produktivna stvar.

Tuga jedino postaje problem kada joj dopustite da preuzme i pregazi vaš život.

Stalno poričući bolest vašeg djeteta, ili stalno gundajući protiv njega, bračnog druga ili sebe, možete jedino dobiti negativnu verziju svoga života, isto kao i vaše dijete – ono gradi zid neraspoloženja i mržnje iako ljubav i razumijevanje treba više od svega.

Za sada, sve što možete učiniti da pomognete sebi je da prepoznate ove osjećaje i hitnu potrebu da budu usmjereni gdje treba.

Tražite razumijevanje

Istinsko razumijevanje sopstvenih osjećanja može biti naporan zadatak. Ukoliko zaista želite da počnete da se nosite sa svojim početnim bolom i stresom, prvo morate nekome drugom izraziti mentalnu i emocionalnu borbu sa kojom se suočavate.

Imperativno je da se ne zatvarate u sebe ma kako se osjećali iz bilo kojeg razloga, čak i ako je to način kako se uvijek nosite sa svojim problemima. Zaboravite sva pravila kojih se morate držati u društvu, a koja govore kako se muškarac ili žena trebaju ponašati. Sada, više nego ikada ranije, morate dopustiti sebi da oslobodite ove emocije, posebno ako su nepoznate vašem karakteru ili izvan njega. Ako imate potrebu da plačete – plačite. Ako imate samo potrebu da sjedite u tišini sa nekim koga volite, recite to. Nemojte se opterećivati time šta će ljudi misliti o vama ili kako se trebate ponašati kao ranije.

Previše ljudi uništava sebe pokušavajući da izgledaju jakima, iako u sebi prolaze kroz agoniju. Istinska snaga će se pojaviti iz vaše mogućnosti da se suočite sa svojim životom i problemima. I muškarci i žene imaju potrebu da dopuste svojim partnerima, prijateljima i okolini da otkriju kako se oni osjećaju. Izražavajući bilo kakav strah ili uznemirenost nekome kome vjerujete, možete početi da izbacujete iracionalnosti, nedosljednosti i pogreške iz svojih misli i osjećanja. Ukoliko pustite ova osjećanja iz sebe, samo ćete izbjeći izuzetno štetne efekte po svoje mentalno, fizičko i duhovno zdravlje.

Ako se, iz bilo kojeg razloga, ne osjećate ugodno da podijelite svoja osjećanja sa nekim drugim, vrlo je važno da pronađete drugi način da se izrazite. Pisanje često može biti vrlo pogodno za izražavanje tuge. Pišući o tome šta osjećate, možete polako početi stvarati red u svojim haotičnim osjećanjima. Kada jednom vidite misao na papiru, možete je shvatiti sa kritikom i tada možete početi razumijevati sopstvene reakcije, te kako se one odražavaju na vaš život.

*Uzmi jedan dan u vremenu
I podsjeti sebe da je*

*tvoje najbolje
dovoljno dobro*

Informišite se

Vrlo značajan dio procesa hvatanja ukoštac sa ovim problemima uključuje i prikupljanje informacija i činjenica o neuro-mišićnim oboljenjima. Ostajući neuki u vezi sa oboljenjem svoga djeteta, dozvoljavate sebi da se zadržite isključivo na pretpostavkama o tome šta se dešava sa vama ili vašim djetetom. Neki ljudi nastavljaju da osjećaju krivicu čitav svoj život, vjerujući da su oni nekako krivi za stanje svoga djeteta i da će nekako uspjeti da učine nešto kako bi to ispravili. Ukoliko ste informirani o stanju, možete raščistiti svoj um od ovih pretpostavki i osloboditi se izrazitog tereta krivice i stresa.

Informisati se, također, vam daje mogućnost da inteligentno komunicirate o oboljenju svoga djeteta. Veći dio straha i strepnje, koji dolazi od vaših prvih razgovora sa ljekarom i specijalistima, nestaće onda kada budete u stanju da prevedete njihov razgovor sa medicinskog žargona na vlastiti. Također, bićete u stanju da informirate javnost, koja inače ne zna gotovo ništa o ovom oboljenju. Umjesto da ostanete neuki u vezi sa oboljenjem svoga djeteta, moći ćete rasvijetliti svojim prijateljima i članovima obitelji, isto kao i djetetovim učiteljima, ljekarima i terapeutima, šta to znači za njihovu vezu sa vama i vašim djetetom.

Mišići vašeg djeteta mogu biti slabi, ali

njegov duh je jak.



Razvijajte njen duh

da bi postigla najviše što može.

Pronađi snagu u svojoj mreži podrške

Teško je istaći koliko je bitna snažna, brižna podrška mreže u danima koji dolaze. Nema ništa gore od osjećaja da si jedini na svijetu sa svojim problemima. Da bi ste olakšali breme koje nosite, trebate se pridružiti skupini svojih voljenih koja će vam pružiti mentalnu, emocionalnu, pa čak i psihičku podršku.

Posebno ako ste samohrani roditelj sa djetetom koje pati od neuro-mišićnog oboljenja, vaša mreža za podršku će postati jedan od vaših vitalnih organa. Nemoguće je nositi se sam sa mentalnim, emocionalnim i fizičkim zahtjevima onoga što znači biti roditelj djeteta bolesnog od neuro-mišićnog oboljenja, i niko ne očekuje da vi sami u potpunosti preuzmete brigu oko svog djeteta. Više od bilo koga, vi trebate tražiti pomoć od svojih voljenih. Oni će biti tu za vas, ali jedino ukoliko im pomognete da shvate šta vam je potrebno od njih.

Ukoliko već ne znate koga sve uključuje mreža podrške, trebali biste napraviti listu onih za koje vjerujete da će vam pomoći kada vam to bude trebalo: vaši roditelji, porodica, prijatelji, ili možda i terapeut ili ljekar kojem vjerujete. Sve u svemu, ovi ljudi su zabrinuti zbog vas. Vi trebate otići do njih, reći im koliko vam je važna njihova ljubav i podrška, i dopustiti im da saznaju kroz šta to vi sada prolazite. Oni koji su vam najbitniji biće tu odmah kada budu znali koliko vam je potrebna njihova pomoć. Od tada, vi ćete bez sumnje znati da imate važan stub za oslonac u svom životu koji će vas podići kada to bude potrebno.

Odmah unesite kantonalno udruženje distrofičara u svoju listu podrške ukoliko ste to zaboravili. Ne samo da su udruženja važan izvor znanja, iskustva, podrške i informacija, već su ona i izvor većeg broja bitnih usluga i programa koji će biti dostupni vama i vašem djetetu.

Ukoliko vaše dijete treba neki novi dio opreme, kantonalno udruženje vam može pomoći da dodete do njega. Ukoliko trebate neke informacije ili bilo šta drugo u vezi sa neuro-mišićnim oboljenjima, kantonalno udruženje je najbolje mjesto na koje možete otići.

Ono što je najbitnije, udruženja su najbolji izvor za ostvarivanje kontakata sa ljudima koji žive i bore se sa ovom bolešću svaki dan. Postajući uključeni u lokalni ogranak, različite zabavne događaje ili Program podrške, možete naučiti da niste sami i da postoji vrlo mnogo ljudi koji će sa vama podijeliti svoje iskustvo i rado vam pomoći.



*Ja želim da moj sin odrasta sa
Samopouzdanjem
i da bude u stanju hvatati se ukoštac...*

*moj cilj je da mu pomognem
da otkrije i razvije
svoje jedinstvene talente.*

Ojačaj svoje najbitnije veze

Vaša mreža podrške. Vaši odnosi sa voljenima se kreću prema tome da postanu bitna podrška vašeg života u danima koji dolaze. To, međutim, ne znači da će vam svi odmah pružiti potporu ili čak biti od koristi.

Neuro-mišićne bolesti su kompleksne. One zahtijevaju veliki dio brige i pažnje i često vas okolina može pogrešno razumjeti. Mnogi će biti uznemireni posmatrajući sa koliko bola i stresa se suočavate, i radije će vam pružiti sažaljenje nego pozitivnu podršku. Drugi mogu ignorirati ozbiljnost postojećeg stanja negirajući problem vašeg djeteta i insistirajući na tome da je postavljena pogrešna dijagnoza. Neki čak mogu prekoravati vaše dijete zbog svega kroz šta prolazite.

Ukoliko neprekidno dopustite voljenima ovakvu vrstu odnosa, to će samo pridonijeti vašem stresu i prouzrokovati neugodnu napetost u vašim odnosima. Vi trebate početi obrazovati svoju okolinu o neuro-mišićnoj bolesti – šta ona znači za vaše dijete, a šta za vaš život.

Dopuštajući im da otkriju kako vi gledate na ovo oboljenje, i kako vi želite da ga oni vide, preći ćete dug put prema sprečavanju budućih problema i moći produbiti svoja prijateljstva.

Vaš bračni drug. Ako ste u braku, ili dugo živite sa partnerom, vaša bračna veza može često doživjeti najteži udarac pri prelasku u novi život. Od trenutka postavljanja dijagnoze, vaše partnerstvo će biti podvrgnuto značajnoj transformaciji. Veliki broj navika, dogovora i pravila (izgovorenih i neizgovorenih), koji je u početku vodio vašu vezu, moraće proći važno procjenjivanje.

Mjesec dana koji slijedi nakon postavljanja dijagnoze je uvijek najteži. Oboje ćete se nositi sa tugom svako na svoj način i možete se izolirati jedno od drugog. Imperativno je da ostavite otvoren prostor za međusobnu komunikaciju, od samog početka. Ukoliko ne razumijete reakciju vašeg partnera, možete je pogrešno interpretirati, vjerovatno pri tom uzrokujući sebi nepotrebnu žalost i bol. Morate srušiti ove barijere između sebe kako biste zajedno tugovali i pronalazili zajednička rješenja.

Bolest vašeg djeteta će postepeno unositi ogromne promjene u vaš svakodnevni život i to može izolirati vas i vašeg partnera, čak i više. Između vremena kada odlazite na posao, brinete o svom djetetu, prolazite kroz terapije i vježbanja, obavljate kućne poslove i spavate, otkrićete kako je vaše slobodno vrijeme postalo rijetko. Ukoliko ne prilagodite svoje tradicionalne uloge roditelja ovom novom stilu života, možete otkriti da je vaš partner postao preopterećen izuzetno velikim teretom obaveza.

Ukoliko je muž, na primjer, stalno opterećen kućnim poslovima i brigom oko djeteta, dok je žena u radnom odnosu izdržavajući porodicu svojom stabilnom plaćom, onda to pokazuje da treba doći do određenih promjena. Kada dijete boluje od neuro-mišićnog oboljenja, ono postaje svakodnevna obaveza koja se ne završava u 17 sati kada je radno vrijeme gotovo. Očekivati da nastavite voditi brigu o svom djetetu čitavo veće nakon što ste to činili cijeli dan, dok drugi partner odmara ili gleda tv-program nakon posla, jednostavno nije u redu.

Partner koji je zaposlen, također, mora preuzeti odgovornost oko brige za dijete, čak i ako na poslu provede čitav dan. To neće samo spriječiti da bilo ko od vas iskusi ovu nefer otuđenost, već će vas, šta više, približiti jedno drugome. Kroz dijeljenje zadataka, možete saznati kako se drugi partner zaista nosi sa situacijom i na kojim područjima najviše treba vašu podršku.

Otuđenost u vašem odnosu ne mora uvijek proisteći iz konflikta. Sa ovim novim gusto nabijenim rasporedom, možete otkriti da je vrlo teško pronaći vrijeme kada niste samo roditelj, već i suprug ili supruga. Pored toga, kada naveče odlazite na spavanje, biće vrlo malo vremena u sedmici kada će biti istinski sami sa svojim partnerom. Morate pronaći vremena jedno za drugo. Ako ostavite izvan svog života sve one stvari zbog kojih ste se zaljubili u svoga partnera, onda ćete možda početi osjećati neku opasnu distancu kako se uvećava u vašem odnosu. Rasporedite vrijeme tako da jednom sedmično budete sami, a neko od vaših prijatelja, članova porodice, ili bejbisiterka će voditi brigu o vašem djetetu.

Idite na večeru. Idite u kino. Idite bilo gdje gdje možete razgovarati i biti sami. Možete samo otkriti da je to najvažniji dio vaše cijele sedmice.

Vaša djeca. Djeca se, također, suočavaju sa tugom i gubitkom, pogotovo ako im je vrlo teško obaviti stvari koje druga djeca rade sa lakoćom. Onoga dana kada vaše dijete postane svjesno da se razlikuje od ostale djece, počće postavljati pitanja na koja nećete znati kako da odgovorite. Njegovo raspoloženje će biti promjenljivo i moći ćete primijetiti znakove izolacije, depresije, krivice ili ljutnje.

Većina roditelja otkriva kako će ovo biti posebno teško razdoblje. Suočavanje sa svojom sopstvenom tugom može otežati suočavanje sa djetetovom.

Morate početi pripremati sebe za ono što dolazi kako biste imali snage da na pravi način reagujete na djetetovu tugu. Okrenite se pozitivnim izvorima kao što su naše kantonalno udruženje, drugim ljudima čija djeca boluju od iste bolesti ili porodičnom savjetniku.

Ovi izvori će vam pomoći da razumijete šta vaše dijete proživljava, i koja će strategija dati najbolje rezultate. Pobrinite se da ne zanemarujete ove pojave. Samo ćete otežati svome djetetu ukoliko budete radije krili problem nego mu pozitivno pristupili od samog početka.



Bilo je dana kad su brige i finansijski stres

činili da se osjećam kao da nestajem.

Otkrio sam,

jedino ako se fokusiram na svoju porodicu,

ovi dani obično prođu i stvari postanu bolje.

(otac)

Ukoliko imate još djece, ovo može biti izuzetno težak period i za njih. Emocionalno, većina djece nije spremna da otkrije kako nešto ozbiljno nije u redu sa njihovom braćom ili sestrama. Svako dijete se drugačije nosi sa ovakvom vrstom stvari, ali, kako vrijeme prolazi, mnoga djeca počinju da se osjećaju izoliranim ili čak neželjenim od svojih roditelja.

Ovo će biti težak problem koji treba riješiti, posebno uzimajući u obzir brigu koju vaše dijete oboljelo od neuro-mišićne bolesti zahtijeva. Jedan od najboljih početnih koraka koje možete poduzeti je da educirate svu svoju djecu o njihovim individualnim različitostima. Objasnite zašto oni trebaju tako različite stvari i zašto ih ne možete tretirati na isti način. Ako imate problema da to učinite na svoj način, kantonalno udruženje distrofičara je odličan izvor vrijednih knjiga i informacija koje će vam pomoći da približite ove ozbiljne činjenice pažnji svoje djece.

Još jedan dobar način da dobijete razumijevanje svoje djece jeste da dopustite svojoj zdravoj djeci da budu uključena, ili bar familizirana, u obavljanje dužnosti za svoju braću i sestre. Dokle god ih ne prisiljavate da rade stvari protiv svoje volje, to će im pomoći da se osjećaju korisnim i poželjnim, a radni zadaci će im dati bolje razumijevanje važnosti potreba njihovih braće i sestara.



*Ukoliko vaše dijete posjeduje
samopouzdanje,
ono će biti u stanju da se nosi
sa svim onim što mu život
donosi.*

Većinu vremena, djeca trebaju više od objašnjenja kako bi prihvatila svoje uloge u obavljanju kućnih poslova. Za većinu djece, vaši postupci se nalaze u jednoj od dvije skupine: fer ili nepošteni. Ukoliko vaše dijete koje je zdravo dobija više odgovornosti, drugačija pravila ili drugačije nagrade i kazne od svog brata ili sestre, onda to prijeti da se razvije u ozbiljne probleme s kojima ćete se morati nositi vi, kao i njegova braća i sestre. Ono će vidjeti vaša pravila kao nepoštena i često će se pobuniti ili propustiti raspored dužnosti kako bi privuklo vašu pažnju jer osjeća da mu nedostaje.

Čak i ako jedno od djece živi sa neuro-mišićnom distrofijom, to ne znači da ga trebate tretirati drugačije kada su u pitanju stvari kao što su nagrade ili disciplina. U jednom trenutku njihovog života osjetit će potrebu da na neki način postanu nezavisni. Ako tretirate vaše dijete kao bebu predugo, oslobađate ga odgovornosti, ono može početi da osjeća da ne može raditi stvari koje odgovaraju njegovim mogućnostima, a to mu može otežati da se nosi sa svakom promjenom svoga stanja. Njegova braća i sestre će, također, prolaziti kroz težak period uspostavljanje odnose sa njim, i zamjerace mu na pomanjkanju prave odgovornosti.

Djeca isto tako zamjeraju kada ih prisiljavate na uspostavljanje međusobnih odnosa. Pustite ih da jedni druge upoznaju sami, svojim tempom. Ako prisiljavate svoje zdravo dijete da vodi brigu o svom bratu ili sestri u školi, ili ga konstantno tretirate kao bebisitera, to će ga samo ozlovoljiti i podići zid među njima. Kao sva djeca, oni trebaju razviti odnos u svoje vrijeme. Oni se neće uvijek slagati i dolaziće do borbe, ali im morate dati povlasticu da budu sumnjičavi i osloniti se na svoju sposobnost roditelja da podizete zdravu i dobro prilagođenu djecu.

Pomiri se sa svojim novim životom

Konačno, najvažniji dio bilo kakvog prilagođavanja uključuje to da se pomirite sa promjenama koje su se dogodile, i vi ćete tada zauzeti mjesto u svom životu. Za sigurnost vašeg vlastitog zdravlja i raspoloženja, morate naučiti da prihvatite mnogo novih i vrlo teških aspekata svog života nad kojim nemate kontrolu i ne možete ih promijeniti. Jednom, kada se prestanete boriti protiv ovih promjena, i dozvolite im da uđu u vaš život, otkrićete da imate više snage da se fokusirate na dijelove svog života koje možete i trebate promijeniti.

Vrlo je lako izgubiti samoga sebe usred svih ovih brzih i teških promjena. Morate biti sigurni da nećete stvari koje volite da radite i koje vas uvijek čine srećnim ostaviti negdje po strani. Isto kao što je vaše dijete mnogo više od Duchennove mišićne distrofije ili miotoničnog poremećaja, i vi ste mnogo više od roditelja djeteta koje boluje od neuro-mišićne bolesti. Nemojte osjećati da trebate da u potpunosti odustanete od karijere koju volite, vaših omiljenih hobija, ili da svoje zdravlje i dobro u potpunosti podredite brizi oko djeteta. Nađite vremena za ovakve stvari i nemojte misliti da ste zbog toga loš roditelj. Ukoliko ste ljuti ili žalite za stvarima koje ste izgubili, nećete biti od velike pomoći svome djetetu ili okolini.

Zapamtite. Ovo ne znači da je došao kraj bilo čemu. Ne odustajte od svojih i djetetovih snova o budućnosti, ni zbog čega. Nastavite da pravite planove, nastavite da sanjate i pustite svoje dijete da isto to radi. Provešćete mnogo godina sa svojim djetetom i ne bi ih trebali protračiti. Budite sigurni da ste učinili ono što je najbolje za vas i vaše dijete.

U zaključku

Vrijeme je jedan od najvažnijih saveznika u fazi prilagodavanja. Postaćete jača osoba nego što ste ikad mogli zamisliti da možete biti, i otkrićete da će vas iskustvo u podizanju djeteta povezati sa određenim brojem prilika za lično odrastanje koje vam je ranije bilo nedostupno – ali nemoguće je da svako nauči da se nosi sa ovim stvarima na pravi način, zato se nemojte osjećati kao da svi to očekuju od vas. Napredujte svojom vlastitom brzinom. Ovdje je toliko toga što bi trebali apsorbirati odjednom. Ako se nekad budete osjećali izgubljenim ili usamljenim, pobrinite se da snagu potražite kod svojih voljenih. Uvijek će se naći neko ko će željeti da pomogne. I zapamtite, nikada ne zanemarujte moć vlastite hrabrosti koja će vas provesti kroz ova teška vremena do boljih dana.

*Zahvaljujemo se **Ministarstvu za rad, socijalnu politiku, raseljena lica i izbjeglice Kantona Sarajevo** za pomoć i podršku na rješavanju problema koji prate djecu i lica koji boluju od progresivnog nervno-mišićnog oboljenja - distrofije*

Ova brošura se daje besplatno našim članovima, institucijama, radnim organizacijama i pojedincima.

Sarajevo, 2017. godina



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo za rad, socijalnu
politiku, raseljena lica i izbjeglice

D J E Č I J A

N E D J E L J A

