*Воронцова Ирина Сергеевна, педагог-психолог ГБУ АО «Центр «Надежда»*

Синдром эмоционального выгорания родителей

«Сначала наденьте маску на себя, затем – на ребенка» или как не допустить родительское выгорание?

Синдром эмоционального выгорания официально включен Всемирной организацией здравоохранения в Международную классификацию болезней. Пока речь идет только о профессиональном синдроме, однако чтобы вовремя заметить у себя признаки родительского выгорания, список диагнозов не нужен.

Эмоциональное выгорание – это состояние истощения организма в результате хронического стресса.

Родительское выгорание бывает у молодых мам, у родителей нескольких детей, родителей-одиночек или опекунов. Синдром эмоционального выгорания – это не заболевание, а фактор, влияющий на состояние здоровья.

Стоит различать эмоциональное выгорание и послеродовую депрессию у матерей. Послеродовая депрессия происходит из-за гормонального сбоя в организме и требует лечения у врача-психиатра. А эмоциональное выгорание вызвано нарастающим физическим и психологическим перенапряжением.

Признаки родительского выгорания:

• потеря интереса к собственной жизни;

• хроническая усталость;

• постоянное переживание негативных чувств (тревога, злость, вина, стыд) в отношении себя или ребенка;

• неудовлетворенность собой;

• нарушения сна (глубокий сон или бессонница);

• нарушение режима питания (родитель может забывать есть);

• постоянные мысли об отдыхе и лучшем будущем.

Современный мир способствует распространению синдрома эмоционального выгорания у родителей детей. По статистике каждая вторая семья переживает сильный стресс с момента рождения ребенка: и причин тому несколько.

Причины родительского выгорания:

• Вынужденная изоляция родителя (особенно актуально для современных больших городов);

• Потеря прежних социальных контактов (различаются интересы с друзьями);

• Необходимость постоянно принимать решения, что особенно истощает;

• Неумение просить о помощи;

• Тревожность за ребенка;

• Образ «идеальной мамы»;

• Несколько детей с разницей в возрасте менее 5-ти лет.

Эмоциональное выгорание родителей легче предупредить, чем разбираться с последствиями. Какие рекомендации можно дать родителям?

Мысли об отдыхе, усталость, потеря удовольствия от общения с ребенком – это первые звоночки, указывающие на то, что нужен качественный отдых. Причем обычный отдых не поможет – человек может чувствовать себя еще более уставшим после сна. Нужна эмоциональная встряска и еще кто-то, кто может на время снять с вас родительские обязанности. Поэтому так важно учиться просить о помощи – снижать планку к другим людям. Не только мама должна принимать все решения, касающиеся жизни ребенка. Возможно, няня не будет так радоваться ребенку, как мама, а муж – не так ловко справляться с пеленками, однако они могут оказать посильную помощь и дать возможность восстановиться. Потому что отдохнувшая мама гораздо лучше, чем та, что находится постоянно рядом, но смертельно устала. Нужно наслаждаться жизнью прямо сейчас, а не когда пройдет декретный отпуск, мама выйдет на работу или дети пойдут в садик или школу.

Очень важно, чтобы муж разделял с женой родительские обязанности, отпускал на время отдохнуть: полежать в ванной, сходить в парикмахерскую или встретиться с подругой. Привлекая мужа к заботе о ребенке, стоит помнить о том, что его нужно больше ободрять и хвалить – критика точно не будет лучшим мотиватором.

Где еще искать помощь? У родных и близких: часть полномочий могут взять на себя бабушки и дедушки, наемные няни, друзья, подруги, у которых тоже есть дети. Не стоит требовать от себя, как родителя, слишком многого: идеальных родителей не существует. Для детей любого возраста очень важно наличие стабильного взрослого рядом. Обязательно оставляйте время для себя, восстанавливайтесь понемногу каждый день, не накапливайте в себе усталость и раздражение. Следите за состоянием Вашего здоровья и внешним видом.

Сделайте заранее «радостный список дел» и дополняйте его занятиями, которые приносят вам счастье. Когда почувствуете, что усталость близко, откройте список, выберите один из пунктов, найдите 5-10 минут и действуйте. Важно, чтобы в перечне были и ваши личные дела и такие, которые можно делать вместе с детьми. Не всегда будет получаться оставить ребенка с кем-нибудь, поэтому лучше найти как можно больше занятий, которые радуют всех членов семьи.

Планируйте свой день таким образом, чтобы успевать позаботиться о себе: поесть, поспать, когда появится возможность, где-то оставить неприбранным дом или делегировать часть обязанностей, попросить о помощи других людей. Также среди бытовых рутинных дел включите интересные для вас занятия, которые приносят вам радость. Только будучи счастливым родителем, можно показать своему ребенку, как справляться с трудностями в жизни и получать от нее удовольствие.

Список литературы:

1. 3 вопроса к психологу об эмоциональном выгорании мамы». – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://peremena.media/3-voprosa-k-psihologu-ob-emocianalnom-vygoranii-mamy/>
2. Как маме справиться с эмоциональным выгоранием». – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://mchildren.ru/kak-mame-spravitsya-s-emotsionalnym-vygoraniem/>
3. Людмила Петрановская о «синдроме уставшей мамы». – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://changeonelife.ru/2018/05/25/lyudmila-petranovskaya-o-sindrome-ustavshej-mamy/?gclid=EAIaIQobChMI74rbjdiR8gIViLzICh2YvwA9EAAYASAAEgIG-PD_BwE>
4. Людмила Петрановская о том, как оставаться любящей матерью и не истощаться на ровном месте». – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://family3.ru/articles/mama_nanule2_0>
5. На пределе. Почему молодые матери страдают от эмоционального выгорания». – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://aif.ru/health/psychologic/na_predele_pochemu_molodye_materi_stradayut_ot_emocionalnogo_vygoraniya>