

# ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МАМЫ»

«Сгорела лампочка, ну что ж — сменить её  
несложно.  
С душой, увы, того же сделать  
невозможно.»

© Copyright: Татьяна Бычкова  
<https://www.inpearls.ru/>

# Эмоциональное выгорание родителей. Что это? Как его избежать?

- Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Но имеется и особая группа людей, подвергающихся чувственному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители и замещающие родители.
- *Эмоциональное выгорание* – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

*Главными составляющими процесса выгорания являются:*

- Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия);
- Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости);
- Преуменьшение своих достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

# Психологические признаки синдрома выгорания:

- • Постоянное чувство озабоченности;
- • Не проходящая усталость;
- • Переживание внутренней пустоты;
- • Раздражительность, направленная на окружающих;
- • Отношение к детям как к непосильной ноше;
- • Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности;
- • Неудовлетворенность личной жизнью.

# Симптомы эмоционального выгорания

- ❑ постоянная усталость;
- ❑ нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате;
- ❑ плаксивость, апатия;
- ❑ безучастность и равнодушие к собственному ребенку или наоборот раздражительность и беспричинная агрессии;
- ❑ потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями;
- ❑ состояние постоянной тревоги и депрессии.

Существует три стадии синдрома.  
Первая стадия называется «стадией выдерживания»

- Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки. У него падает самооценка, возникает непрерывная беспокойность, что еще больше усугубляет нервное истощение и оказывается на эмоциональном состоянии ребенка.

*Вторая стадия, которую называют также «стадией не выдерживания», имеет следующие симптомы:*

- ❑ родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

## Третья стадия:

- На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации ребенка, а заодно и всех окружающих.

# Способы предупреждения синдрома выгорания:

- Менять свою позицию к условиям. Ведь чем менее трагично человек воспринимает стрессовые ситуации, тем менее разрушительное воздействие окажет стресс. Относиться к себе не как к жертве обстоятельств.
- Сохранять активную жизненную позицию. Создавать для себя позитивную позицию к миру. Принимать ситуацию, какой бы она ни была.
- Эффективный способ борьбы со стрессом – это освоение навыков позитивного мышления. Суть позитивного мышления - в умении принимать ситуацию, не оценивая ее. Способность позитивно мыслить помогает конструктивному разрешению проблем, самосохранению, поддержанию физического и психологического здоровья.

# Для сохранения собственного психологического здоровья можно использовать следующие *ресурсы*:

- *Личностные ресурсы* – это наша мотивация, жизненный и профессиональный опыт, самоуважение, самодостаточность, эмоционально-волевые качества и т.д.
- *Информационные ресурсы* – поиск информации о способах разрешения ситуаций, вызывающих стресс.
- *Материальные ресурсы* – безопасность нашей жизни, благоприятные гигиенические факторы труда и жизни, финансовая стабильность, уровень дохода, достаточный для восстановления сил.
- *Социальные ресурсы* – профессиональная помощь специалистов, наличие поддержки, моральная помощь со стороны ближайшего окружения, соучастие и сочувствие близких, солидарность и сплоченность семьи.

# Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций:

- 1. Начните больше отдыхать. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться.
- 2. Научитесь просить о помощи и поддержке. Попросите близких помочь вам с приемным ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки.
- 3. Принимайте недостатки в себе и других людях. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален.
- 4. Отложите второстепенные дела. Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их.
- 5. Высыпайтесь. Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой сон.
- 6. Ищите внутренний ресурс. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.
- 7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.
- 8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе. Прогулки по 40 минут в могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

# Что делать не нужно !

- При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще более значительный ущерб и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя влияет на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

Эмоциональное истощение – это ключевая составляющая эмоционального выгорания, проявляющаяся в снижении эмоционального тонуса, утрате потребности в общении или эмоциональном насыщении; в агрессивных тенденциях, проявляемых, например, в виде гнева, злобы, появлении признаков депрессии.

! При появлении этих признаков, пожалуйста, обратитесь к специалисту, если не видите возможности справиться самостоятельно!

# Спасибо за внимание

*Материал подготовила психолог социально-реабилитационного отделения  
Василевич Н.А.*