

## Как избежать эмоционального выгорания. Советы родителям.

Эмоциональное выгорание – это вполне реальный синдром, известный с конца прошлого столетия. Понятие было введено в 1974 году врачом-психиатром Гербертом Фрейденбергером. Синдром эмоционального выгорания подразумевает изменения в поведении, связанные с истощением эмоций. Чаще всего этот термин используется в отношении профессиональной деятельности (например, работа подразумевающая общение с людьми). Однако всё чаще мы видим примеры эмоционального выгорания родителей, которые оказываются под двойным давлением: социума и родительских обязанностей. Некоторые и сами не понимают, почему внезапно накапливается раздражение и проявляется агрессия, и их поведение меняется.



Первые изменения в поведении обычно отмечают не сам человек, а его родственники или друзья. К наиболее распространенным симптомам выгорания относятся:

- ✓ ощущение хронической усталости;
- ✓ сонливость даже при полноценном ночном отдыхе;
- ✓ апатия, нежелание заниматься привычными делами;
- ✓ автоматическое выполнение какой-либо работы (например, уборки и т.д.);
- ✓ безучастное отношение к себе и окружающим;
- ✓ приступы беспричинной агрессии и плаксивости;
- ✓ тревожность;
- ✓ потеря интереса к развлечениям и любимым делам.

Если с перечисленными симптомами ничего не делать – это верный путь к нервному срыву и последующей депрессии. Именно поэтому очень важно следовать нескольким простым советам, которые помогут справиться с этой актуальной проблемой.

### **Первый совет: забота о себе.**

Организм человека – это своего рода отлаженный механизм, за которым необходимо правильно ухаживать. Далеко не всегда мамам и папам удается выделить свободную минутку, чтобы просто умыться или позавтракать без

спешки, не говоря уже о длительном принятии ванны или походе к врачу. Однако именно отказ от заботы о себе – первый толчок к затяжной депрессии. Важно помнить об основных потребностях организма: полноценная и здоровая пища, физическая активность и сон не менее 8 часов в сутки. Недоедание, гиподинамия и недосыпание наносят серьезный урон организму. Чтобы не забывать о подобных вещах, следует завести строгий распорядок дня не только для детей, но и для себя. Прием пищи, физические упражнения (например, гимнастика или пешая прогулка) и отход ко сну в одно и то же время помогут держать себя в тонусе.

Еще один не маловажный момент – своевременное обращение к врачу за помощью. Не следует откладывать визит к терапевту, если давно болит живот, или переносить плановый осмотр у гинеколога. При появлении проблемы или угрозы здоровью не нужно ждать подходящего момента. Когда пройдут «колики у младшего» или «утренник у старшего», может стать уже поздно.



### **Второй совет: не стесняйтесь просить о помощи.**

Человека, который «по умолчанию» не справится с собственными детьми, общество часто поддает критике. Однако образы идеальной матери и отца, отчаянно навязываемые с телеэкранов, совершенно не выдерживают критики в реальной жизни. Даже самые спокойные и уравновешенные дети могут выкинуть неприятный сюрприз, который доставит родителям море дискомфорта. В такие моменты не стоит стесняться обращаться за помощью – это вполне естественное явление. При этом поддержку можно ждать не только со стороны родных и друзей, но и со стороны компетентных специалистов (психолога, психотерапевта). Грамотный специалист сможет вовремя распознать симптомы депрессии и предложит различные варианты исцеления от недуга и профилактики возможных последствий. Очень важно в этот момент своевременно обратиться за помощью профессионала, дабы избежать затяжной депрессии и приёма лекарственных препаратов.

### **Третий совет: найти свой внутренний ресурс.**

Быть хорошим родителем – довольно непростая ноша. Физическая и эмоциональная усталость имеют свойство накапливаться, а в отсутствие их выхода рано или поздно произойдет взрыв. Чтобы этого избежать, следует

искать ресурс для восстановления энергии в другой сфере. Это может быть любое увлечение (рисование, чтение книг, вышивка бисером и др.), которым родитель будет заниматься наедине с собой. «Отдушиной» может стать что угодно, начиная от общения с друзьями и заканчивая пробежкой в лесу или битьем груши в спортивном зале. Самое главное – обеспечить выплеск эмоций и «зарядку» на следующую неделю.

**Четвёртый совет:** избавьтесь от чувства вины.

Не стоит переживать, если вместо очередной игрушки была куплена новая вещь для себя. И в том, чтобы оставить малыша бабушке с дедушкой или няне, нет совершенно ничего криминального. Время, отведенное на улучшение эмоционального состояния, вовсе не будет рассматриваться как «потерянное» в общении с ребёнком. Излишнее самопожертвования и постоянные переживания о том, чтобы дать ему все самое лучшее, только ухудшают эмоциональное состояние родителей. Дети хорошо чувствуют состояние мамы и папы. И если родители чувствуют себя плохо, постоянно нервничают и переживают, испытывая чувство вины, эта тревога и нервозность передаются ребёнку. Чувство вины – проблема, которую также необходимо прорабатывать со специалистом.

**Пятый совет:** не сравнивайте себя с другими.

Социальные сети дают огромное поле для сравнения своей семьи с другими. Яркий пример – идеальные картинки из социальных сетей, где родители успевают приготовить обед, сводить ребёнка на сотню кружков, поиграть с ним в развивающие игры, а параллельно – поработать, сходить в спортивный зал, написать книгу и заниматься саморазвитием. Однако реальность менее красочна, да и сравнивать себя с другими – совершенно бесполезное занятие. Также важно уметь отсекал мнение окружающих, которые спешат рассказать, почему и в чем мама или папа ошиблись на этот раз, а также желают поделиться мудростями воспитания.

Быть родителем – это очень ответственно и не всегда просто, как кажется со стороны. В наше сложное время очень тяжело сохранить баланс и оставаться в ресурсе во всех сферах жизнедеятельности. Самое главное – находить время для себя и не бояться обратиться за помощью. Беречь своё физическое и психическое здоровье. Помните, что здоровье родителей – это залог здоровья самих детей.