

"Як попередити емоційне вигорання на посаді мамітата"

Батьки, як і фахівці «професій, що допомагають» (лікарі, соціальні працівники, психологи), схильні до синдрому емоційного вигорання. При цьому говорити про вигорання батьків стали недавно. Частково тому, що суспільством не схвалюється батьківська безпорадність, а багато в чому через те, що вигорання більше звучало в контексті професійної діяльності, а батьківство досі не визнається професією, хоча часом буває складніше, ніж будь-яка інша праця.

Однак саме батьківство передбачає тривале перебування у відносинах залежності з іншою людиною (з дитиною), де у спілкуванні закладено нерівність, пов'язане з високою часткою відповідальності. Це і провокує емоційне виснаження.

Батько, по суті, постійно грає роль того, хто все знає, хто має зберігати спокій, не втрачати бадьорість духу, оптимізм, бути опорою для дитини. Все це створює тривалий стрес спілкування, який починає підточувати нервову систему, психіку.

При цьому некоректно ставити перед собою завдання ніколи в такий стан не потрапляти, керуючись фразами: «як тобі не соромно, ти ж мати, батько...», «зберися ганчірка, всім важко».

У сучасному світі багатозадачності та великої швидкості емоційне виснаження - це закономірний стан, який так чи інакше з'являтиметься. Важливо його вчасно помітити та взяти перерву для відновлення.

Синдром емоційного вигорання розвивається поетапно.

Перший етап – мобілізація. Коли в сім'ї з'являється малюк, вся сімейна система зазнає глобальних змін. Перші тижня життя новонародженого, якщо вони нічим не обтяжені, ми можемо переживати якесь відчуття ейфорії, пов'язане з тим, що останні важкі місяці вагітності та пологи позаду. Ми маємо можливість усвідомити диво нового життя. На цьому етапі «супермен набирає зобов'язання»: батьки сповнені сил, втома ще не накопичилася, мамі та тату здається, що заради цієї крихітної істоти вони готові звернути гори.

На другому етапі втома накопичується, минуле захоплення спадає, батьки поринають у цілодобову турботу про немовля. Захоплення вже немає, але жити можна — це реальне життя із труднощами і недоліками, справлятися з якими допомагає почуття обов'язку, усвідомлення відповідальності, та зрештою, розуміння того, що я сам хотів дитину. На цьому етапі хочеться відпочити. Варто це зробити, якщо така можливість є. Відпочинок допомагає відновити емоційний ресурс і з новими силами повернутися до повсякденних турбот.

Третя стадія не-витримування. На цій стадії «у супермена більше немає сил» нервова система сильно виснажена, на фоні чого з'являються фізичні нездужання, якщо на стадії «витримування» відступ від звичного плану викликає роздратування, то на стадії не-витримування додаткові завдання викликають розпач. На думку приходять узагальнення: «все погано», «я найгірша мати (батько)», «вже ніколи не буде добре». Відпочинок на цій стадії не приносить помітного полегшення, порушується сон. Більше того, коли ми починаємо помічати своє роздратування, підключається почуття провини, що дуже посилює ситуацію.

Четверта стадія – найважча, коли «супермен стає лиходієм» відбувається особистісна деформація. Це стан, коли психіка більше не може і включає захист: «Це не ти погана, це вони погані!». Батьки починають думати, що це дитина паразит, з'являється ненависть до дитини, спосіб спілкування з нею вже контролюючий, принижуючий, агресивний. Дитина для такого дорослого – перешкода.

Що робити, щоб не злетіти до 4-ї стадії вигорання

Будь-якій дитині потрібні щасливі батьки. Навряд чи беземоційний зомбі-батько може виростити гармонійну особистість. Нехай це стане для вас дозволом подумати про свої потреби і почати робити щось для себе. Дитині потрібні ви: в ресурсному стані, здорові та повні енергії. Жодні іграшки і розвиваючі гуртки не замінять маму, яка щиро рада його бачити, забираючи додому зі школи.

— *Подбайте про якість та кількість сну.* Хороший сон - подушка безпеки для нервової системи. Накопичене недосипання створює сприятливий ґрунт для нервового виснаження. Якщо дитина спить з вами, і ви через це не висипаєтесь, просіть чоловіка/маму, хоча б кілька днів на тиждень спати з малюком окремо від вас.

— *Слідкуйте за своїм харчуванням.* Ситуація, коли живеш на латтє і круасанах, а потім до п'ятої години вечора немає сил ні на що, не про здоров'я. Ось прямо змушуйте себе снідати, обідати та вечеряти. Достатня кількість вітамінів та корисних речовин – фундамент для нормального функціонування організму. Це простий спосіб відчувати себе краще.

- *Відкладіть перфекціонізм.* Вам не потрібно бути ідеальною мамою. Не потрібно напивати підлогу щодня. І навіть необов'язково щодня виходити з дитиною на вулицю або купати її, якщо у вас зовсім немає на це сил. Ви можете робити собі поблажки та влаштовувати ліниві дні.

— *Просіть про допомогу.* Наполегливо та твердо. Без натяків та напівтонів. Не сподіваючись, що хтось здогадається, що вам погано.

Якщо у вас є батьки, родичі чоловіка, подруги, не бійтеся звертатися до них за допомогою. Моя подруга, яка народила на кілька років раніше за мене, ніколи не просила щось для неї зробити. Вже коли у мене народився син, я зрозуміла, як, мабуть, вона хотіла, щоб я запропонувала елементарно годину погуляти з коляскою, поки вона зробить щось для себе. Повірте, ті, хто не має дітей, не прочитають ваші думки. Скажіть їм про це. Не хочете нікого просити, найміть няню хоча б на кілька годин на день. Вибір взяти няню, а не жертвувати собою – вибір у користь свого ресурсного стану, адже заняття спортом дають енергію.

- *Шукайте підтримку.* Багато мам перші роки після народження дитини страждають від самотності. Коли залишаєшся наодинці з немовлям у квартирі, а чоловік повертається ввечері та не в темі ваших душевних мук. Діліться із чоловіком своїми переживаннями. Якщо не хочете навантажувати його, спілкуйтеся з подругами або заводьте нові знайомства, щоб у вас з'явилася своя група однодумців. Емоційна близькість та підтримка дуже важлива для мами в декреті (та й після нього також). Спілкуйтеся з тими, хто вас не засуджує. А то знаєте, як буває: видужаєш після пологів - осудять, що розжиріла, побіжиш у зал, засудять, що про свою фігуру думаєш більше, ніж про дитину.

- *Економте енергію там, де її можна заощадити.* Проаналізуйте, що виснажує ваш ресурс, і від чого цього ви можете відмовитись. Не обов'язково гуляти з дитиною двічі на день, якщо на вулиці снігопад. Можна цілком повечеряти омлетом і гречкою, якщо у вас немає сил готувати щось складне.

- *Знайдіть свої способи заповнювати ресурс.* Складіть список всього, що покращує ваш стан. Заняття спортом, масаж, походи в сауну, медитація, читання книг, прогулянки лісом, манікюр або гарна зачіска. І дозволяйте собі заповнювати власний ресурс. Знаходьте час для цього у своєму графіку.

Коли ви у ресурсному стані – це найкраще, що ви можете зробити для своєї дитини. Тоді ваші стосунки з нею будуть наповнені теплотою та радістю. Любіть себе, і це буде найкращим прикладом для дитини як треба ставитись до себе.

І пара вправ, які допоможуть мамі швидше прийти в себе та підтримувати себе в ресурсному стані:

1. Вправа «робота з образом». Що це означає? Потрібно подумати, в якому образі ви уявляєте себе у стані виснаження. Наприклад, ви можете представляти себе у вигляді мокрої ганчірки, здутої кульки, колючого висушеного кактуса, якоїсь залізяки, як робота. У кожному образі є підказка, яка допоможе вам знайти те, чого вам не вистачає. Щоб знайти

цю підказку, потрібно повністю поринути у цей образ, наприклад, уявити себе здутою кулькою, подивитися на себе з боку, яка ви нещасна, знесилена, жалюгідна. А потім подумати, що могло б цій кульці повернути колишню силу. Повітря, якийсь легкий газ. Що потрібно зробити, щоб подбати про кульку? І ось у цій точці, коли ви поєднаєте себе таким чином, ви почнете думати про себе, у вас з'являться відповіді на запитання: що мені зробити, щоб вибратися з емоційної ями.

2. Думайте про заступника. У книгах про Гаррі Поттера у кожного чарівника був свій патронус - якийсь заступник, який захищає від істот, які висмоктували всі радісні емоції. Вам теж треба обзавестися своїм заступником, який у важкі моменти захищатиме вас від важких переживань. Це можуть бути образи з дитинства: добра бабуся, яка втішала вас, перша вчителька, яка ставилася до вас із турботою та ласкою і т.д. — у кожного буде щось своє. Просто, коли вам погано, знаходите сили у цих образах.