«Эмоциональное здоровье родителей»

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века, когда он впервые был диагностирован американцами. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения. Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и [кричат на детей](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-krichat-na-rebenka/), а потом задают вопросы [психологам](https://www.ya-roditel.ru/detskij-psiholog/), как этого избежать. И, несмотря на то, что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова. И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя как «Мама (или папа) меня не любит».

В чем причина и как избежать подобных трудных эмоций в сторону своего ребенка? Причина часто кроется в эмоциональном выгорании.

**Причины эмоционального выгорания**

[Воспитание ребенка](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/) – это тяжелый труд, к которому зачастую [молодые мамы и папы](https://www.ya-roditel.ru/molodye-roditeli/) оказываются неподготовленными. Привычный образ жизни семьи с появлением ребенка существенно меняется. Бессонные ночи, постоянные тревоги за здоровье малыша, боязнь сделать что-то не так, сложности с адаптацией к своим новым социальным ролям и, конечно же, отсутствие свободного времени – все это сопровождает жизнь молодых родителей на протяжении [первых месяцев жизни ребенка](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/znaniya-navyki-i-umeniya-rebenka-pervyy-mesyats-zhizni/). Во многих семьях к этому списку добавляются также финансовые трудности, отсутствие помощи со стороны родственников, нерешенный жилищный вопрос и прочее.

Естественно, что все эти факторы напрямую влияют на эмоциональное состояние родителей, которое под их воздействием постепенно нарушается, что в конечном итоге приводит к нервному срыву, [депрессии](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/depression/index.php) и переутомлению.Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только женщины, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

* родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
* родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
* матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
* единственные родители в неполных семьях;
* родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
* родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

**Симптомы и стадии эмоционального выгорания**

Диагностировать этот недуг можно по изменениям в поведении человека. К симптомам эмоционального выгорания относятся: 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 агрессия, 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.Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают [капризничать](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/kak-reagirovat-na-kaprizy-detey/) и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

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 собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего.

**Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций специалистов**

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

**1. Начните больше отдыхать**

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

**2. Научитесь просить о помощи**

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

**3. Принимайте недостатки в себе и других людях**

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

**4. Отложите второстепенные дела**

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

**5. Высыпайтесь**

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

**6. Ищите внутренний ресурс**

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. 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**

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. 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.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

**8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе**

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

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 больший вред и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

**Информацию подготовила Хожаинова И.А.**