

4 стадии родительского выгорания. Как пережить и перестать чувствовать себя «ужасной матерью».

Быть молодой мамой или мамой многодетной, одинокой порой бывает очень сложно. И если честно, то мало кто говорит о бессилии и раздражении о том, что нет времени на себя, нет времени побыть одной и даже сходить в туалет. И очень часто происходит так, что вам нужно уже не свободное время, а психотерапевт. И чтобы этого не допустить нужно помочь себе!

Ниже расскажем об одной из историй, описанной в путеводителе по эмоциональному выгоранию родителей [«Мама на нуле»](#) А. Изюмской и А. Куусмаа.

Например, история журналистки Алины Фаркаш про: #развод #одиночество #первыйРебенок #сложныеОтношенияСмамой и #отсутствиеПомощи. Когда 11-летнему сыну Алины было 4 месяца, она обнаружила себя на подоконнике со хныкающим сыном на руках. Ей хотелось выбросить ребёнка и наконец хорошенько выспаться. В тот момент она испугалась своих мыслей и сделала кое-что другое. Принесла в пустую детскую гору одеял, положила на них ребёнка, закрыла дверь, чтобы не слышать его плача, ушла в другую комнату и крепко уснула. Проснувшись, она осознала, что натворила. Но оказалось, что младенец спокойно лежал на полу и играл с одеялом. Ничего страшного не произошло.

Это было первый тревожный звонок — надо было признать, насколько она устала быть матерью-одиночкой и попросить чьей-то помощи!

Редко кто признаётся в том, насколько трудно быть мамой. Замалчивание этого приводит к печальным последствиям — депрессии и эмоциональному выгоранию.

Чтобы закончить вынужденную изоляцию, Фаркаш начала ездить с сыном по городу — на вечеринки и встречи. Когда ему исполнилось восемь месяцев, она вышла на работу и писала-писала-писала чуть ли не круглыми сутками. Ей казалось, что у неё много энергии. Но в итоге эта перегруженность нагнала её, и через три года, уже после знакомства со вторым мужем, Алина оказалась в депрессии. Она ничего не могла делать и уволилась со всех работ.

Сейчас сыну Алины 11 лет, а дочери — четыре. Она до сих пор чувствует себя ужасной матерью по отношению к сыну, зато воспитание дочери вместе с мужем дало понимание, что во второй раз она смогла стать хорошей мамой.

Когда родители тоже выгорают и как это происходит.

Семейный психолог Людмила Петрановская рассказывает, что впервые синдром эмоционального выгорания (СЭВ) описывал людей хелперской профессии (с англ. helper — дающий) — врачей, педагогов, психологов и так далее. В 70-х годах XX века в американском городе создавалась социальная служба, куда отбирали самых мотивированных работников. Через пару лет с ними что-то случилось. Клиенты начали жаловаться, что работники хамят, невнимательны, их помощи нельзя дожидаться. Это классический случай эмоционального выгорания, у которого есть четыре стадии.

1. **Стадия мобилизации.** Когда мы начинаем новый проект, приходим на новую работу, мы чувствуем воодушевление. Энергии масса,

хочется делать-делать-делать, забываешь о сне и отдыхе, без усталости отдаёшь себя. Это прекрасное состояние, но проблема в том, что эйфория не может быть вечной. У молодых родителей начинается стадия эйфории, если, конечно, роды прошли хорошо, ребёнок здоров, а послеродовая депрессия не накрыла. Родители находятся в состоянии счастья и наслаждения, но недосып и усталость накапливаются, и начинается вторая стадия СЭВ.

2. Стадия выдерживания. Когда человек много работает, но всё выдерживает. Его держат чувство долга, верность команде, знание, что ему это работа нужна, определённый результат работы. Эта стадия может длиться долго, и если ничего стрессового не происходит, человек может годами существовать в этом состоянии. Сложные периоды сменяются простыми, неудачи — успехами, одни задачи решаются, возникают новые. На этой стадии человек хочет отдохнуть, уехать куда-нибудь, сменить обстановку. Включается режим экономии энергии. У родителей эта стадия проходит примерно так же. Забота о ребёнке уже не так вдохновляет, но, в общем, это терпимо.

3. Стадия невыдерживания. Если нагрузка не снижается, наступает третья стадия. Происходит стрессовая ситуация, болезнь, неудача или сильное разочарование. Отдых не наступает — человек живёт в вечном аврале. Тогда появляется ощущение «Я на нуле». **Третья, астеническая стадия, — нервное истощение. Усталость сменяется раздражением, всё начинает бесить.**

Больше нет сил на развитие, психика блокирует любые возможности. Вот тут родители чувствуют: хочу лечь и умереть прямо сейчас. «Всё валится из рук, я больше не могу, не хочу, отвяжитесь от меня», — вот оно состояние усталости и опустившихся рук. Начинаются проблемы со сном: безумно устал, но уснуть не можешь и после того, как заснул ребёнок, ещё 2-3 часа сидишь и пялишься в телефон из-за желания с кем-нибудь пообщаться, отключиться, и всё это ещё больше ухудшает состояние.

4. Стадия деформации. Казалось бы, человек уже на дне эмоционального выгорания, куда дальше? Но есть ещё одна стадия, когда человек меняется и становится максимально циничным, ему уже «не больно». Он начинает злоупотреблять алкоголем (или даже наркотиками), фиксируется на деньгах и титулах и больше не может общаться. Но каким бы самодовольным он ни выглядел, внутри он страдает: больше нет радости жизни и интереса. Стадия деформации для родителя — когда он больше не хочет видеть своего ребёнка, начинает поступать жёстко и даже не замечает этого.

7 способов помочь себе (и перестать чувствовать вину).

«Синдром выгорания — это защитная реакция психики человека на длительный стресс. Невозможно целый день — и каждый день — находиться в состоянии активного сочувствия чужим проблемам», — говорит Петрановская. Важно не только прочесть эти слова, но и понять их. Вы не можете быть идеальным родителем. Конечно, попадая в ситуацию эмоционального выгорания, человек начинает себя винить, говорить, какой он плохой, и ругать за срывы. Это меняет ситуацию лишь в худшую сторону.

Важно признать свои чувства. Задача каждого родителя — научиться переносить фокус внимания с ребёнка на себя, заботиться о себе, уходить от

состояния «это меня бесит» к состоянию «мне плохо». Петрановская советует простой приём:

«Как только вы чувствуете, что обстановка накаляется, ребёнок что-то не делает, капризничает, начинает тормозить, а вы торопитесь, — в этот момент сделайте паузу, остановитесь, спросите себя „Что я чувствую, что со мной сейчас происходит?“ <...> Назовите свои эмоции: я чувствую гнев, отчаяние, страх. Затем спросите себя: „Что я могу для себя сделать?“. Можно выпить стакан воды, глубоко подышать, попросить кого-то помочь. Желательно, чтобы кто-то помогал: родные, друзья или психолог».

Помните, что эмоциональное выгорание — это не проблема одного единственного родителя. Это частый синдром, особенно если в семье маленький ребёнок или двое-трое детей. Когда человек осознаёт «я больше так не могу», важно относиться к этому как к недомоганию. Вы приболели, нужно создать условия для выздоровления. Выход из эмоционального выгорания — это медленный процесс. Но важно наметить себе цель и медленно идти к ней. При этом соблюдать несколько условий:

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросить балласт, например, снизить требования к уборке дома или отложить работу на время.
4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы как мать делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши. А с теми, кто намеренно хочет самоутвердиться за счёт унижения матери, стоит просто прекратить отношения.
5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
6. Важнейший ресурс — сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна — купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.
7. Обратитесь к врачу. Здесь нужен психоневролог. Петрановская уверяет, что такие специалисты обычно назначают успокоительные, препараты для питания мозга и нервной системы.