

Эмоциональное выгорание родителей

С появлением ребенка многие родители испытывают не только ожидаемое счастье, но и негативные эмоции: тревогу и злость, разочарование и отчаяние, вину и стыд за собственную несостоятельность. Невозможность справиться с негативными эмоциями часто выливается в агрессию... Такие симптомы наблюдаются даже в семьях с долгожданным ребенком, их совокупность определяется как эмоциональное выгорание родителей.

Определение этому термину в 1974 году дал психиатр Герберт Фрейденбергер. Он назвал так эмоциональное, психическое и физическое истощение, которое развивается как результат хронического стресса на рабочем месте у людей, чья профессия связана с заботой о людях. Недавно синдром эмоционального выгорания был официально включен Всемирной организацией здравоохранения в Международную классификацию болезней. Пока речь идет лишь о профессиональном синдроме, но и феномен эмоционального выгорания родителей — вовсе не выдумка, оно стало распространенной психологической проблемой.

В первую очередь эмоциональному выгоранию подвержены матери, поскольку основная забота о ребенке традиционно ложится на плечи мамы. Между тем, эмоциональное истощение встречается и у мужчин: например, в ситуации, когда единственным заботящимся взрослым становится отец-одиночка или просто отец в силу разных обстоятельств проводит с ребенком львиную долю времени без возможности сделать паузу или заняться другими делами.

Родительское эмоциональное выгорание может проявляться в самых рядовых жизненных ситуациях: рождение младенца или взросление подростка, когда ребенок болеет или у него трудности в школе, когда рождается еще один ребенок с маленькой разницей в возрасте со старшим. Можно выделить **несколько факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание:**

1. **Сложная ситуация в семье.** Растут дети-погодки, нет помощи от родных, ребенок часто болеет, не хватает денег и так далее. Проблемы наслаиваются одна на другую, и в какой-то момент психика просто перестает справляться с хроническим перенапряжением.
2. **Жизнь в большом городе.** Мегполис не способствует поддержанию «горизонтальных связей» (общению супругов друг с другом, с друзьями, с коллегами – общению «на равных»), которые необходимы для душевной гармонии. Еще один минус – отдаление дома от места работы, куда членам семьи зачастую приходится ездить очень далеко. В итоге мама оказывается «запертой» в четырех стенах с ребенком, за которого все это время единолично несет ответственность.
3. **Отсутствие помощи извне.** Если бабушки далеко, а денег на няню не хватает, мама маленького ребенка остается фактически оторванной от любых социальных связей. У нее может не быть времени элементарно сходить в туалет или съесть тарелку горячего супа. Это реалии каждой второй семьи.

Одним из ярких признаков эмоционального истощения является то, что не помогает обычный отдых. Человек спал всю ночь, но утром чувствует себя разбитым, будто вагоны разгружал. А вечером, наоборот, не может уснуть. **Именно физиологические отклонения (нарушения сна, аппетита, усталость, плохое самочувствие, частые болезни) психологи называют главным тревожным звоночком.**

Психолог Людмила Петрановская назвала «маячки» эмоционального выгорания:

- **Маме не хочется ничего нового.** Когда мама перемещается с ребенком по кратчайшей знакомой траектории: ни новых мест, ни новых игр, ни новых блюд, ни новых знакомств... В жизни нет азарта, сплошное дежавю.
- **Снижение активности.** Уставшие мамы начинают сокращать общение с ребенком, проявляют все меньше искреннего интереса и участия.
- **Чувство вины.** Возникает, когда мама меньше контактирует с ребенком, а тот реагирует на это капризами и требованием внимания. Мама сердится, чувствует себя виноватой, но не видит выхода.
- **Частые болезни.** Хроническое подавление эмоций приводит к психосоматическим реакциям, частым болезням.
- **Апатия.** Все, что недавно было важно, оказывается безразличным. Такое состояние является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.

Как любое другое заболевание, синдром эмоционального выгорания легче предупредить, чем лечить.

Как избежать «ловушки» эмоционального выгорания? Вот что советует Людмила Петрановская.

1. Отдых и общение «по горизонтали» – супругов друг с другом, с друзьями, с коллегами.

Во время общения люди выступают по отношению друг к другу в разных ролях. Например, приятельское общение в кафе - взаимодействие горизонтальное, на равных. Люди получают удовольствие, не отвечают друг за друга. Если же мама находится дома с годовалым ребенком и точно так же радуется общению с ним, то эти отношения все же нельзя назвать равными. Мама несет за ребенка единоличную ответственность, это – вертикальная коммуникация.

Если у взрослого человека слишком много таких вертикальных отношений, это в итоге приводит к эмоциональному выгоранию.

2. Ощущение успеха, когда что-то получилось, например, ребенок долго болел и благодаря вашим усилиям выздоровел или не мог научиться читать и, наконец, начал читать. Акцентируйте на таких вещах свое внимание.

3. Хобби, какое-то занятие, которое ваш мозг расценивает как энергию, то есть то, от чего вы получаете удовольствие.

4. Качественный сон. От его нехватки особенно страдают женщины в больших городах. Искусственное освещение само по себе провоцирует нехватку сна (ночью ведь можно кучу дел переделать), а в соцсетях можно зависать почти бесконечно, ведь они создают иллюзию горизонтальных связей. Ничего страшного, если вы недоспали одну-две ночи. Но на хронический недосып в течение недель и месяцев наш организм не рассчитан.

5. Не терпите, сжав зубы, а потихоньку меняйте свою действительность. Причем не один раз, например, уехать раз в год на море без детей, а каждый день – по чуть-чуть.

6. Не гонитесь за совершенством. Если у вас дома маленькие дети, значит, у вас, скорее всего, не будет идеального порядка. Может быть, проще с этим смириться, чем постоянно метаться по квартире, пытаться распахать носки по углам?

7. Потратьте освободившееся время на сон, прогулки, физическую активность, нормальную еду – все это очень важно. Истощение нервной системы часто связано с нехваткой магния и витаминов группы В. Иногда имеет смысл посетить невролога.

8. Важно также понять, где основные «проколы», через которые утекает ваша энергия. Возможно, в семье есть застарелый конфликт? Или вас что-то сильно раздражает изо дня в день? В таких случаях можете смело обращаться к психологу.

Если у вашего близкого синдром эмоционального истощения, следует соблюдать ряд предосторожностей. Например, **избегайте фраз в духе: «Возьми себя в руки, соберись!»** Мы как бы толкаем падающего такими словами, а он и без того обессилен.

В один день решить проблему эмоционального выгорания нельзя. Поэтому применяйте совет Людмилы Петрановской – делайте это каждый день понемногу.

Почитать о феномене эмоционального выгорания можно в книге: Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Коллектив авторов. – «Самокат», 2017. – («Самокат» для родителей).

Источники:

[Людмила Петрановская про эмоциональное выгорание мамы \(baby.ru\)](http://baby.ru)

[Family Tree - Людмила Петрановская о том, как оставаться любящей матерью и не истощаться на ровном месте \(family3.ru\)](http://family3.ru)

[Людмила Петрановская о «синдроме уставшей мамы» \(changeonelife.ru\)](http://changeonelife.ru)

Материал подготовила Т. Афанасьева, методист, педагог-психолог ЦПМСС