

## Стадии эмоционального выгорания.

Педагог – психолог Ратникова О.С.

Признаки эмоционального выгорания:

- потеря интереса к жизни;
- появление сложностей в принятии решений;
- трудности с делами, которые раньше выполнялись с легкостью;
- физическая истощённость;
- беспокойство и тревожность;
- снижение аппетита и потеря, либо прибавление веса;
- трудности с засыпанием и ранний подъем;
- снижение либидо;
- чувство собственной бесполезности и безнадежности;
- избегание других людей;
- частое ухудшение самочувствия, обычно утром;
- раздражительность.

Жалобы родителей:

- Одиночество. («Сидишь целый день взаперти, вся твоя жизнь сосредоточена только на ребенке, да еще на новостях в Интернете, если повезет. Не с кем словом перемолвиться».)
- Изоляция. («Где-то там, снаружи, идет жизнь: люди работают, учатся, достигают, начинают что-то новое, сидят в барах, ходят в кино и театр, а моя жизнь — это только прогулки с коляской от поликлиники до продуктовой лавки».)
- Потеря прежних социальных контактов. («Друзьям со мной неинтересно, они живут активной жизнью, истории про пеленки и соски их не вдохновляют».)
- Вынужденное нарушение личных границ. («Хочешь испытать настоящую свободу — роди ребенка и через полгода выйди одна за хлебом. Стыдно, но ждешь прихода мужа или мамы, только чтобы под любым предлогом запереться в ванной и побыть по-настоящему одной».)
- Отсутствие четких ориентиров и алгоритма действий. («У меня постоянно возникают вопросы. Врач говорит одно, соцсети другое, а мама со мной

делала третье. А как быть мне? Постоянно думаешь, как же поступить, чтобы сделать малышу как можно лучше? Как правильно? Кого слушать? Почти до всего приходится доходить самостоятельно».)

- Необходимость постоянно принимать решения. («Теперь я отвечаю не только за себя, но и за ребенка. А вдруг тот выбор, который я сегодня сделаю, отразится на его здоровье или всей жизни?»).

В процессе эмоционального выгорания выделяют следующие стадии:

1. Стеничная (выдерживания): вы устали, но вы справляетесь. «Я обязан, я должен, разве я не справлюсь? А другим еще хуже!» Это призывы к своей совести, к чувству долга. На этой стадии вам может помочь отдых. Но в случаи воздействия любого стрессового фактора, может наступить следующая стадия.

2. Астеничная стадия (невыдерживания): возникает в том случае, если к общему утомлению добавится дополнительный стрессовый фактор, любая проблема, требующая физических или эмоциональных сил (болезнь, проблемы с деньгами, трудности в семье и отношениях). Именно на этой стадии человека придавливает это чувство «Больше не могу!», возникает тотальная усталость и невозможность выдержать нагрузку, когда «все валится и валится», а силы только тают... Человек начинает замечать за собой, что он стал более раздражительным, что он часто срывается на ребенка. Следом за этим осознанием появляется чувство вины – «я плохая мать», возникают приступы агрессии, злости.

Чувство вины совершенно неконструктивно: оно не добавляет сил, а наоборот – отнимает последние. Страдает самооценка, родитель больше не уверен в себе. Дети, чувствуя эту неуверенность, становятся еще менее спокойными, тревожными, они перестают слушаться и ведут себя еще хуже – одним словом, ситуация стремительно ухудшается.

3. Личностная деформация: 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.

Синдром эмоционального выгорания, к счастью, не необратим: его можно повернуть вспять как на первой, так и на второй стадиях, не доводя до третьей. Однако, поскольку он возникает постепенно, выход из этого состояния также не может быть быстрым.

В этом деле очень важную функцию играет семья – от нее должна исходить поддержка. И поддержка не столько в заботе о ребенке, сколько в заботе о выгорающей маме: достаточно ли она сегодня спала? Поела ли? Как она чувствует себя? – так, чтобы она почувствовала крепость своего тыла и исходящую от близких заботу.

Если человек заметил у себя симптомы эмоционального выгорания, необходимо сразу начать работу по избавлению от него, пока оно не перешло в более серьезную стадию. В плане профилактики можно рекомендовать:

1. Начать больше отдыхать;
2. Научиться просить о помощи;
3. Принимать недостатки в себе и других людях;
4. Откладывать второстепенные дела;
5. Высыпаться; Качественный сон. Ничего страшного, если вы недоспали одну-две ночи. Но на хронический недосып в течение недель и месяцев наш организм не рассчитан.
6. Находить у себя внутренние ресурсы (это могут быть хобби, спорт, встречи с друзьями, сеансы массажа и т.д.); Хобби, какое-то занятие, которое ваш мозг расценивает как энергию, то есть то, от чего вы получаете удовольствие.
7. Избавляться от чувства вины за собственные удовольствия;
8. Регулярно питаться и чаще гулять на свежем воздухе.

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

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.

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, пытаясь распахать носки по углам? 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.

Полезно 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.

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.

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».

Чтобы иметь возможность помогать другому, отдавать свой ресурс - необходимо самому быть в ресурсном состоянии, иметь силы, быть в состоянии наполненности. Забота о себе - должна стать важной составляющей жизни родителя, так как именно от благополучия и ресурсности взрослого зависит благополучие ребёнка в семье.