«**Синдром эмоционального выгорания (burn-out)** – это эмоциональное, психическое и физическое истощение, которое развивается как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие этого синдрома характерно для таких профессий, где доминирует забота о людях».

Впервые о таком термине как «синдром эмоционального выгорания» заговорили еще в 70-х годах 20 века, а точное его определение дал психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году.

Эмоциональное выгорание - специфический вид профессиональной деформации, возникающий у тех, кто по роду деятельности постоянно контактирует с людьми.

*Выделяют четыре стадии эмоционального выгорания:*

*1 стадия «Идеалистический энтузиазм»*

Человек трудится ради морального удовлетворения, для того, чтобы помогать другим, а о себе забывает, отодвигает собственные потребности на второй план. Он мобилизован, собран, готов отдать все - такой себе «альтруистический трудоголизм».

*2 стадия «Застой»*

Человек начинает обращать внимание на то, что раньше казалось ему ерундой. Начинает появляться неудовлетворенность условиями труда, ожидания не оправдываются и, наконец, проявляется реальная картинка мира.

*3 стадия «Фрустрация»* (лат. frustratio - «неудача», «напрасные ожидания»)

Человек понимает, что в том, чем он помогал людям, нуждается сам. Он сомневается в своей работе, в том, что он делает. Самооценка стремительно движется к нулю.

*4-я стадия «Выгорание»*

На этой стадии наступает полная апатия по отношению к собственной деятельности. Хочется от всего отказаться и не выполнять своих обязанностей. Нет задора и энтузиазма, нет энергии на то, чтобы осуществлять работу качественно и с удовольствием. Все раздражает и выводит из себя. Итог: заниженная самооценка и полная неудовлетворенность своим трудом и жизнью в целом.

**Родительство – это тоже работа**

Согласитесь, образ жизни родителя, особенно того, кто находится в постоянном контакте с ребёнком (а это чаще всего мать), действительно, во многом схож с профессиональной деятельностью, относящейся к типу «человек - человек». Многие женщины погружаются в материнство с таким рвением и энтузиазмом, что на себя и на другие сферы жизни у них часто просто не остается времени. Они забывают о своих желаниях и потребностях, а спустя некоторое время доходят до состояния, что хочется кричать на весь мир: «Я устала! Как мне все надоело! Оставьте меня в покое!» и т.д. Быт, рутина, череда нерешенных домашних проблем, мелкие семейные ссоры – все это, словно снежный ком, накапливается, и лишает женщин – мам последних капель терпения. Обвиняя всех вокруг, начиная с мужа и ребенка, заканчивая всем миром, они с трудом осознают, что сами стали причиной своего эмоционального выгорания.

***Что же делать, если вы близки к эмоциональному выгоранию?***

Самый первый и главный шаг при избавлении от синдрома эмоционального выгорания -  *осознание своей эмоциональной истощенности.*  Очень важно признаться себе в этом и обязательно сказать о своем состоянии супругу и детям.

А дальше нужно действовать, внося изменения в собственную жизнь.

**Правила для мамы, которая хочет справиться с эмоциональным выгоранием**

*1.* ***Принятие собственной неидеальности***

### Можно стремиться стать хорошей матерью, женой, снохой и т.д., но достичь идеала в данном случае вряд ли возможно. Примите тот факт, что все люди разные, и при этом все неидеальные - у каждого наряду с достоинствами обязательно существуют какие-нибудь недостатки. Начните относиться к себе более снисходительно, избегайте сравнений с другими людьми, принимайте себя такой, какая вы есть. Вы, как и все люди, имеете право на недостатки и слабости. И даже на эмоциональное выгорание вы тоже имеете право.

### *2. Поиск внутреннего ресурса*

Никакие материальные блага - игрушки, одежда, вкусная еда не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму. Выгоревшая, истощенная мать не может успешно справляться со своими родительскими обязанностями, поэтому в деле воспитания нет ничего важнее восстановления родительского ресурса. Забота матери о себе - это вклад и в ее ребенка тоже.

Используйте все возможное, что поможет вам улучшить собственное эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, походы в кино или ресторан, поездки за город, встречи с друзьями. Возможно, для проработки душевных травм и поиска ресурсов имеет смысл обратиться за профессиональной помощью к психологу.

***3.*** *Право на личное время, заботу о себе*

У каждой женщины должно быть время на себя любимую. Ответьте на вопрос: «Когда вы в последний раз баловали себя, уделили себе минимум 30 минут, чтобы полежать в ванне с маской на лице?»  Наверняка, многие ответят: *«*Да и не помню!*».* Поэтому, чтобы у вас были силы на семейные заботы, на любимое дело, на жизнь в целом, важно в первую очередь не забывать заботиться о себе.

Возьмите лист бумаги и составьте список всего-всего, чем бы вам хотелось себя побаловать. Потом выберите то, с чего уже сегодня можно начать, к примеру, уже сегодня вы можете на 15 минут отлучиться и принять ванну (попросив при этом мужа посидеть с детьми, объяснив ему, почему это важно для вас и для него тоже). А дальше просто расширяйте список своих удовольствий и не забывайте их воплощать в жизнь!

*4. НЕТ чувству вины*

Не вините себя за то, что сделали что-то для себя, например, купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка или оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей. Если после встречи с друзьями и приобретения красивого платья вы ощущаете себя радостной и отдохнувшей, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

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

### ***5.*** *Полноценный сон*

Количество сна - главный параметр, обеспечивающий личную безопасность. От природы мамы более терпимы к недосыпанию, но все имеет свои пределы. Если регулярно спать по 5-6 часов, то через какое-то время наступит нервное истощение. Чтобы его избежать, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать в семь - восемь часов утра. Врачи считают достаточными для восстановления после трудового дня 7-8 часов полноценного сна.

***6. Питание, спорт и прогулки на свежем воздухе***

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью 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. Сделайте процесс принятия пищи осознанным, перестаньте есть на бегу. Старайтесь употреблять в основном растительную пищу, ешьте больше сезонных овощей и фруктов, свежих продуктов с минимальной термической обработкой. Важно ежедневно употреблять 6-8 стаканов воды.

Если у вас нет возможности ходить в спортивный клуб или на стадион, делайте зарядку дома. 15-20 минут активных упражнений в день - это не так много для того, чтобы чувствовать себя бодро и энергично!

Ежедневные прогулки по 40 минут могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

*7. Вдвоем с супругом или отдых без детей*

Тоже очень важный пункт совместной жизни. Дети - это чудо, это счастье, это радость, но у вас с супругом тоже должно быть время, когда вы только вдвоем, наедине друг с другом. Порой за хлопотами, за рабочими и домашними делами, не остается времени на то, чтобы узнать, что творится на душе у самого близкого человека… Проходит время, и вдруг вы осознаете, что уже и не так близки, как были раньше… Чтобы этого не произошло, введите себе за правило: раз в неделю или хотя бы раз в месяц оставлять детей бабушкам, дедушкам, тетям, дядям, няням, чтобы побыть просто вдвоем.

*8.* *Планирование, планирование и еще раз планирование*

Часто перегруженность и отсутствие планирования мешает получать удовольствие от материнства, супружества и любимой работы. Приучите себя ставить цели на каждую неделю, а потом, исходя из этих целей, планируйте свои дела на день. Не перегружайте себя задачами: 4-5 важных дел в день будет достаточно. Поберегите и свою память. Пускай она лучше отвечает за что-то более важное и ценное, чем, например, список покупок или дел на неделю - об этом пусть «помнит» ваш ежедневник или листок бумаги, прикрепленный магнитиком к холодильнику.

*9. Делегирование домашних обязанностей*

Кто сказал, что все дела по дому должны делать только вы? Меняйте эту установку и снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Действительно, женщина в семье - и супруга, и мать, и хозяйка дома, и хранительница очага. Но, согласитесь, если ваш рыцарь - супруг или ангелы - дети помогут почистить картошку или сходят сами в магазин, мир от этого не рухнет, а вот сплоченность семьи и ценность друг друга только увеличатся.

Не стесняйтесь обращаться к близким людям за помощью. Составьте список всех домашних рутинных дел: уборка, стирка, глажка, готовка еды, походы по магазинам и т.п. На семейном совете обсудите предстоящий фронт работы и распределите обязанности между членами семьи. Некоторые дела вы полностью можете взять на себя, в некоторых случаях супруг сможет вам помогать время от времени, а какие-то обязанности полностью могут быть закреплены за мужем или детьми. Приучайте детей с раннего детства оказывать вам посильную помощь. Малыш 3-4 лет вполне сам может развесить свое нижнее белье на батарее, отнести тарелку в умывальник, собрать игрушки в коробку. Ребенок чуть постарше – застелить свою постель и даже помыться под вашим ненавязчивым присмотром.

«Что самое главное в деле воспитания детей? А самое главное – это, конечно, родитель и его собственное состояние. Психологи обожают приводить в пример пункт из инструкции о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребенка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребенку уж точно никто и ничто не поможет»

Семейный психолог, публицист Петрановская Л. В.

**Наш сайт:** www.cspsd-sarov.ru

**Электронная почта:** cspsdsar@mail.ru

**Наш адрес:** г. Саров, ул. Куйбышева, д. 8

**Телефон:** 7-57-22

Материал подготовлен педагогом-психологом

ГБУ «ЦСПСД города Сарова» Разорвиной Д.В.

**ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

**Синдром эмоционального выгорания у матери**

**или**

**«Когда мама на нуле»**



**Саров**

**2018**