**«Эмоциональное выгорание или мама на нуле»**

******Когда в семье растет ребенок с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), стрессов и срывов сложно избежать. Жизнь похожа на эмоциональные качели, и рано или поздно, психологическое выгорание одерживает победу даже над самым оптимистичным и позитивным настроем. Как вовремя поймать "неправильное" состояние и лишить его шанса перерасти в более серьезное и хроническое**.**

**Эмоциональное выгорание** — это состояние, спровоцированное ситуацией, которая требует постоянной эмоциональной включенности. Роль родителя подразумевает постоянную включенность в жизнь ребенка.Он подразумевает изменения в поведении, связанные с истощением эмоций. Чаще всего такой термин используется в отношении профессиональной деятельности (например, работа врача, пожарного, психолога, артиста и др.).

## *Как почувствовать?*

**Как правило, маме ничего не хочется**: апатия, тревожность, отсутствие аппетита или, наоборот, "заедание" стресса. **Нарушается сон**, можно быстро заснуть от усталости, но постоянно просыпаться ночью или ранним утром. Человек становится моторно заторможен, вытащить себя из дома практически невозможно. **Нет желания с кем-то общаться**, даже с теми, с кем обычно это приносило только удовольствие

***Что способствует?***

— Завышенные требования окружающих, или собственные к родительским обязанностям;

— Отсутствие помощи извне (партнера, родственников);

— Наличие конфликтов внутри семьи;

— Вынужденное нахождение в течение большей части дня в четырех стенах;

— Социальная депривация (дефицит общения);

— Отказ от собственных потребностей, хобби, увлечений, ведущий к истощению;

— Однообразие распорядка дня;

— Необходимость постоянно быть в контакте с ребенком, невзирая на свое физическое и психоэмоциональное состояние*.*

**Как проявляется?**

**Эмоциональные симптомы:**

депрессивные тенденции: чувство вины, подавленность, апатия, снижение самооценки, эмоциональная лабильность, страхи, ощущение безнадежности; отсутствие жизненных перспектив; нередко агрессивное отношение к окружающим: недоверие, подозрительность, зависть, цинизм, конфликтность.

**Поведенческие симптомы:**

отказ от собственных потребностей, ведущий к истощению; неспособность выполнять свои обязанности и/или уклонение от них; снижение эффективности деятельности; повышенный страх не справиться с рекомендациями специалистов, их инструкциями; возникновение или повышение зависимости от никотина и алкоголя; импульсивное эмоциональное поведение.

**Интеллектуальные симптомы:**

ригидность мышления, снижение внимания, уменьшение способности выполнять более сложные инструкции. Социальные: ограничение контактов, в том числе, с друзьями и родственниками; потеря интереса к происходящему за пределами семьиХроническое истощение ресурсов приводит к психосоматическим реакциям: проблемы со сном, хроническая усталость, частые болезни.

## *Как справляться?*

**Шаг 1**

***Самое важное — это признать факт усталости.****И не винить себя за плохое психологическое и физическое состояние. Человек может уставать даже от приятной компании, любимого дела и учебы. Если есть такие чувства, это не значит, что любовь к ребенку исчезла. Это всего лишь период, когда надо восстановить силы.*

**Шаг 2**

***Чтобы помогать кому-то, нужны ресурсы.****А их в свою очередь, надо восполнять. И даже такие банальные ежедневные вещи, как сон, еда, прогулки, душ или ванна являются важными тонусообразующими мероприятиями. Когда есть режим, где все это присутствует, это уже хорошо.*

***Шаг 3***

***Нужно вспомнить все (даже любые мелочи), которые нравились и заставляли просто улыбнуться до того, как накрыла усталость.****Копить ее нет смысла, потому что в критический момент ничего не захочется. Если не будет списка любимых дел, не захочется ни с ребенком взаимодействовать, ни в гости идти, ни творчеством заниматься. Лучше заранее найти время и выписать все "приятное и полезное" для себя любимой.*

**Шаг 4**

***Теперь этот список надо из теории превратить в практику.****То есть начать делать. Пусть это будет чашка кофе, медитация, книга или музыка. Список у каждого свой, главное – выделить на него минимум 15 минут ежедневно. 2-3 коротких удовольствия для восполнения себя внутри каждого дня.*

**Шаг 5**

***Почти любой психолог скажет, что надо просить помощи.****Это, безусловно, так. Хотя, как правило, выгорание наступает тогда, когда этой помощи нет – муж занят или мама одинока, на*[*няню*](https://www.7ya.ru/pub/bonna/)*нет финансовой возможности и т.д. Поэтому важно подумать и придумать вариант, чтобы помощь "раздобыть". Нет ничего плохого в том, чтобы иногда разрешить ребенку поиграть на телефоне. Кому-то заряд даст тихое спокойное утро: нужно лишь поставить будильник на полчаса раньше. А для кого-то, наоборот, это будет более длительный сон. Можно разрешить ребенку утренний мультфильм, а себе – поваляться лишний час в кровати.*

**Шаг 6**

***Если поискать, то обязательно найдутся группы в соц.сетях в районе.****Обходить стороной площадки тоже не нужно. Мамы часто объединяются и помогают друг другу. Сегодня можно помочь с чьим-то малышом, а завтра освободить немного времени для себя.*

**Шаг 7**

***Когда состояние с симптомами выгорания длится около 2-3 недель, нужны более сильные способы его коррекции.****Психотерапевт или психиатр подберет медикаментозную помощь для положительной динамики. Не нужно этого бояться и рассчитывать только на себя. Обычное выгорание очень быстро может перерасти в хроническое состояние и даже затяжную депрессию.*

Разрешите себе быть уважаемыми и заботливыми по отношению к себе.  
Ваше благополучие и счастье являются ценными и достойными.  
Помните, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость!



*Педагог-психолог: Старкова Ирина Викторовна*