

## Советы уставшим мамам

Материнство – самая важная и ответственная роль в жизни женщины и, как ожидается, бескрайнее счастье. Но почему всё чаще вы ощущаете себя опустошённой и раздражённой?

Причина появления материнского выгорания в хронической усталости. Нервная система, как и любой орган, может заболеть. В Международной классификации болезней выделяется несколько стадий хронической усталости – от раздражения по пустяковым поводам до полной апатии.

## Материнское выгорание

Большинство мам совсем не так планировали свой отпуск по уходу за ребенком. Малыш отнимает 100% времени, вечный беспорядок раздражает, а постоянный крик просто выводит из себя. Добавьте к этому строгую диету при грудном вскармливании, постоянную привязанность, изменения фигуры, недостаток сна. В жизни молодой мамы, конечно, много позитива, но женщина порой видит только недостатки, потому что у неё – синдром выгорания.

Материнское выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения. Оно может быть вызвано множеством факторов, включая недостаток поддержки со стороны семьи, высокие требования к себе и стремление быть идеальной матерью. Это состояние часто усугубляется многозадачностью, когда мать одновременно выполняет функции заботливого родителя, домохозяйки и профессионала.

Осознание проблемы и поиск способов восстановить эмоциональное равновесие – ключ к преодолению этого состояния. И хотя универсальных способов отремонтировать себя не существует, направления, в которых нужно действовать, есть.

## Возвращаем радость материнства

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих, поэтому помогать себе будем сами. Начнем!

***Возьми себя «на ручки».*** Обычно мы с готовностью поддерживаем окружающих, но для себя оставляем лишь строгие установки вроде «соберись, хватит ныть!» и расстраиваемся от чувства вины за очередной эмоциональный срыв. Это чувство истощает и лишает сил. Позитивные изменения в жизни происходят только тогда, когда есть душевные ресурсы, вера в себя и желание двигаться вперед.

Вместо самобичевания стоит позволить себе сострадание. Спросите себя: «Как можно позаботиться о себе в данный момент? Что сделать для своего удовольствия?». Забота о себе – не эгоизм: чтобы щедро делиться энергией, нужно сначала запастись её для себя.

***Примите себя.*** За исключением первых месяцев, когда мама и малыш находятся в тесной связке, нет необходимости полностью жертвовать своими потребностями и устраивать жизнь исключительно вокруг ребенка.

У женщины есть право на собственную жизнь, а задача ребенка – адаптироваться к её образу жизни. Это естественный процесс, закладываемый самой природой: следовать за взрослым и ориентироваться на него. В конце концов, именно взрослые принимают решение о рождении детей, а не наоборот.

***Будь собой, а не идеалом.*** Исследования показывают, что родители, стремящиеся обеспечить своим детям наилучшие условия, подвержены быстрому выгоранию. Стремление к идеалу забирает так много сил, что в конечном итоге приводит к равнодушию и даже жестокости в отношениях с детьми. На самом деле, победу одерживают родители, которые осознают, что идеальных стандартов воспитания не существует, и что ошибки – естественная часть процесса. «Достаточно хорошая» мать просто делает всё, что в её силах, прислушивается к своим потребностям и стремится наладить искренний контакт с ребенком, принимая, что не может контролировать каждую ситуацию.

***Ищите источники энергии.*** Родители тратят массу эмоций и сил на воспитание детей. Когда эти ресурсы не восполняются, происходит дисбаланс и, как следствие, выгорание. Важно находить время для восстановления своих сил: отправляйтесь куда-то без ребенка, занимайтесь любимыми делами. Научитесь слушать свои желания, а не только исполнять обязанности. Оглянитесь вокруг и подумайте, кто и в чём вам может помочь: старшую дочку отводить на занятия танцами может соседка, а доставка вполне заменит поход по магазинам. Просите помощи у близких, а не ждите, пока предложат. Стучите – и вам откроют, просите – и вам дадут.

Инвестируйте время и средства в себя, ведь счастливая мама важнее любых новых игрушек.

Если чувствуете, что находитесь на грани и не хватает сил, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или позвонить на горячую линию!

Когда кризис останется позади, задумайтесь, что можно изменить в ваших отношениях с ребенком. Благополучие детей зависит не столько от материальных условий, в которых они живут, сколько от любви, которая их окружает.

Вы – не одна. Ребенок – счастье всей семьи, просто сейчас он больше времени проводит с вами. Со временем он будет отдаляться, и вы даже будете скучать по этому периоду, а пока поймите и примите необходимость заботы о себе.