

Профилактика эмоционального выгорания у мам, находящихся в декретном отпуске.

Беременность и рождение малыша требуют от женщины большого здоровья, эмоциональной стабильности и понимания огромной значимости момента рождения, любви, ухода за малышом. До декретного отпуска будущая мама выполняет множество социальных ролей, а с рождением ребенком меняется полностью уклад ее жизни, возрастает психофизическая нагрузка, ограничивается общение и временный уход от любимой работы, чтобы не произошло эмоционального выгорания женщины, необходимо знать особенности и стадии этого процесса.

- 1. Первая стадия — мобилизация.** Ее еще можно назвать героической стадией. В этот период мы все делаем «на подъеме». Жизнь ощущается полноценной и наполненной. Происходит большой выброс гормонов, которые призваны взбодрить организм, приспособить его к таким непривычным для него условиям. Это и есть мобилизация. В это время человек отдает всего себя на благое дело. Обычно это относится к молодым мамам, которые полны иллюзий и ожиданий, а в профессиональном плане — к тем, кто работает с людьми.
Что делать? Отдыхать и помнить, что ресурсы организма ограничены, а в целом — получать удовольствие от своей деятельности.
- 2. Вторая стадия эмоционального выгорания — выдерживание, или стеническая (уже в период беременности).** Для нее характерны:
 - понимание, что мы не можем совершать подвиги постоянно;
 - ощущение тяжести и усталости;
 - время проходит в ожидании окончания рабочего дня;
 - главной становится экономия ресурсов — мы не делаем каких-то лишних телодвижений (лишний раз не бежим туда, где нет экстренной ситуации);
 - возвращаются болезни и неспособность организма противостоять вирусам;
 - осознание ошибок;
 - рассеянность и забывчивость.

На этой стадии эмоционального выгорания усталость пока еще обратима.

3. **Третья стадия эмоционального выгорания — астеническая.** Ее можно распознать по таким признакам:

- чувство опустошенности;
- ощущение того, что нет никаких сил для продолжения работы;
- повышенная раздражительность, особенно по отношению к тем, кто что-то хочет от нас;
- слабость;
- ничего не хочется;
- накапливаются ошибки из-за снижения внимания и других психических процессов, это требует больше времени для работы;
- чувство сильной усталости;
- обесценивание собственных достижений — кажется, что все наши труды никому не нужны, их никто не оценит;
- снижение уровня самооценки;
- помощь другим видится как вынужденный процесс, люди кажутся неблагодарными;
- собственные чувства можно сравнить с качелями: мы-то злимся на других, кому «все время от нас что-то нужно», то на себя — из-за того, что не можем отказать, поэтому приходится пересиливать себя и продолжать работать.



На этой стадии эмоционального выгорания раздражение проявляется по отношению к тем, кому ты в начале пути еще охотно приходил на помощь.

4. Четвертая стадия эмоционального выгорания — деформация (это может быть длительный период декретного около трех лет или повторного уже идет декретный отпуск со следующим ребенком). Эта стадия требует **участия специалиста!**

Как вытащить себя из эмоционального выгорания: 18 шагов

Что можете сделать вы сами, находясь на 2-3 стадии эмоционального выгорания?

- Посетите психолога или курсы личностного роста.
- Дайте самому себе три обещания. Запишите их и покажите близким (должны быть свидетели). Например, я не плачу, каждое утро наношу макияж и питаюсь три раза в день.
- Для каждого обещания напишите по 10 шагов к его выполнению.
- Составьте план отдыха — не на лето, а на каждый день. Даже если у вас набирается всего 30-60 минут отдыха в день — используйте это время эффективно (изучение соц. сетей не подходит!).
- Выходите из дома, пусть даже насильно! Хотя бы два-три раза в неделю, на дальнюю детскую площадку или в незнакомый парк.
- Читайте книги — классику, детективы, любовные романы.
- Составьте план на год, включите в него минимум 100 целей.
- Хотя бы раз в месяц меняйте вещи на полках местами.
- Приятно общайтесь. *Составьте список своих ресурсов*. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти ресурсы доступными для себя и с чего надо начать. Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.
- Найдите 25 плюсов вашей жизни сейчас. Ищите как минимум 5 радостей в каждом дне. Записывайте их в красивом дневнике. Вообще больше пишите, заставляйте работать рациональное полушарие и уменьшайте нагрузку на эмоциональное.
- Начните учиться новому — сейчас это можно делать и бесплатно. Возьмите планку повыше — научитесь тому, что совсем не умели!

- Рефлексируйте свое настроение и эмоциональное состояние. Улыбайтесь! Насильно, когда нет поводов и настроения!



- Обнимайтесь (если есть с кем). Такая подпитка тоже нужна.
- Пейте витамины!
- Используйте методы визуализации, аффирмации и другие.
- Поймите, что у вас есть право ничего не делать. Вы — живой человек и никому ничего не должны. *Следует договориться с домочадцами о разделении обязанностей и необходимости вашего отдыха.*
- Приседайте, прыгайте, делайте зарядку по утрам.

Скажете, что сложно, нет сил, лениво, лучше дайте таблетку? Такие таблетки существуют, только «слезать» с них будет тяжело... У каждого человека есть воля, но иногда она находится в спящем режиме. Помните, что дети имеют особенность вырастать! И только вам решать — жить или существовать. Это ваша жизнь и ваша ответственность!

В статье использована книга «Семья. Как здорово быть вместе»

Дата: 21.03.22г.

Педагог-психолог: И.А. Тришкина