

## Эмоциональное выгорание матери.



Мама ждала девять месяцев чудо, пока оно росло в ее животе. И вот оно рядом, на руках. Но что творится с ней самой? Она рыдает без причины, не хочет подходить к ребенку, его плач вызывает злость и депрессию. Она даже боится причинить ему какой-то вред в состоянии аффекта.

### **Что это такое?**

В этом мало кто признается. Это порицается. Ты не имеешь права так относиться к своим детям, они же беззащитные и маленькие, а ты же мать, ты должна заботиться о них любой ценой! Даже ценой собственной жизни. Но почему-то все тело трясёт, видеть их не хочется, слышать – тем более. А чувство вины убивает все остальные желания.

Выгорание – это когда ты знаешь что сделать, чтобы малыша успокоить — дать грудь, взять на руки, обнять, но физически не можешь себя заставить сделать это. Ты можешь всего за несколько минут это сделать. Но не получается никак перешагнуть через саму себя, все твое тело и все твоё существо сопротивляется этому контакту.

Это состояние, когда матери признаются, что хотели выбросить ребёнка в окно, спрыгнуть оттуда сами или боялись причинить ему вред, когда любящие всем сердцем мамочки кричат на младенца чуть ли не матом, когда швыряют детей в кровати или укачивают с остервенением. И это происходит не у каких-то асоциальных элементов, а внутри вполне благополучных семей, когда

мама остается один на один с ее малышом. И ей очень тяжело рядом с ним. Но об этом все молчат, потому что и без того червячок вины и вирус «ты плохая мать» гложет и не дает покоя.

### **Почему это происходит?**

Вначале надо сказать, что это, к сожалению, происходит практически с каждой молодой мамой. И основная причина тому, что впервые за много поколений женщины рожают своих детей в нуклеарных семьях, то есть семьях состоящих из мамы, папы и ребенка без включения предыдущих поколений. Женщина в такой семье оказывается без поддержки более старших родственников, да и вообще без чьей-либо поддержки, в то время, как ее муж занят зарабатыванием на жизнь. И в это время на женщину наваливается огромный объем забот и практически полная социальная изоляция, ведь ребенок занимает абсолютно все время, включая время, которое должно было быть отведено на сон мамы.

Еще одна из причин – **состояние здоровья**. Ваше тело проделало гигантский труд за 9 месяцев беременности. Ему нужно время, чтобы прийти в себя, восстановиться. Тогда оно и правда омолодится. Но если в машине вовремя не менять масло, что случится? Как быстро она выйдет из строя? То же самое с нашим телом. Забота о здоровье никогда не бывает лишней, особенно для мам.

**Нахождение в четырех стенах.** Даже если гулять с ребенком два-три раза в день, все равно чаще всего они находятся именно дома. Плюс обязанности по уборке, стирке, приготовлению еды. А еще необходимо иногда прилечь вместе с ребенком. Кроме того во многих местах нашей родины есть месяцы, когда выйти из дома нереально. В одних регионах – постоянные дожди и грязь, в других – лютые морозы, в третьих – нереальная жара. Где от всего этого скрыться? Дома. И хорошо, если дом – любимый и уютный. А если нет? Если это маленькая комнатка, в которой уже давно не делался ремонт? Если в ванне полежать невозможно, потому что ванна старая и ржавая? Если дома много разных людей, отношения между которыми сложные? Даже если вы свой дом очень любите, постоянное нахождение в четырех стенах – особенно с младенцем – губительно для кого угодно.

**Отсутствие общения.** До родов мамы более мобильны – встречаются с подругами там и сям, ходят по магазинам, кафе и кино. После родов – уже все иначе. С кем-то общаться не хочется, с кем-то уже слишком далеко и неудобно. Везде с собой дитя не потащишь – и бактерий побоишься, и вирусов, да и удовольствие это бывает сомнительное. Что остается? Телефон, с которым не расстаются большинство мам, соцсети, другие мамы в песочнице и родственники. И да, еще плачущее чадо, которое пока само не знает, что хочет. Но хочет. Всегда ли этого общения достаточно? Всегда ли такое общение для нас полезно? Наполняет ли оно нас?

**Однообразная жизнь. День сурка.** Чтобы выжить, мы создаем себе и ребенку некий режим, в котором нам проще жить. Планируем день, понимаем, когда и как что делать. Но каждый день одно и то же – рано или поздно наступает ощущение нереальности происходящего.

Отсутствие сна. Не надо много говорить о том, что отсутствие полноценного сна пагубно влияет как на наше физическое состояние, так и на психическое. После 10 дней, проведенных в дефиците сна, человеческий мозг просто перестает отражать объективную реальность.

### **Что делать?**

Как мы теперь понимаем, причин достаточно, чтобы отнестись к этой проблеме серьезно, ведь на кону стоят жизни и здоровье матери и ребенка.

**1. Поймите: Это не может длиться вечно.** Осознание, что это пройдет – лечит. Как быстро закончится? Зависит от того, как интенсивно мама будет наполнять саму себя. **«Я не виновата».** Это, наверное, главное, что стоит понять. Это не ты плохая мать. Это сейчас период у тебя такой, когда тебе нужно отдохнуть и снова набраться сил. Миллионы женщин проходили это до тебя, миллионы пройдут позже.

**2. Чаще выходите из дома.** В четырех стенах выгорание случается быстрее, поэтому – выходите. Меняйте маршруты прогулок, устраивайте для себя с ребенком небольшие вылазки в ближайшие кафе с подругами, музеи. Все это возможно, если пробовать и искать возможности.

**3. Общайтесь.** Ищите вдохновляющее общение. Отсекайте то, которое вас опустошает. Простое правило, которое иной раз сложно реализовать, но нужно решиться. Многие мамы идут на занятия, йогу с ребенком рядом с домом. Там знакомятся с мамочками со схожими интересами. Сейчас очень много возможностей для такого поиска подруг. Приглашайте их в гости, ходите в гости к ним.

**4. Создайте время для себя.** Позволяйте себе иногда просто полежать. Найдите возможность хоть иногда выспаться — даже в ущерб быту. Позовите в гости своих родителей, родителей мужа, других родственников или подруг, готовых помочь. Не стесняйтесь просить об этой помощи. Погулять с ребенком пару часов не сильно обременительное занятие, но за эти 2 часа Вы сможете поспать или сделать что-то еще не менее важное именно для себя.

**5. Слушайте любимую музыку.** Включайте, слушайте, подпевайте, танцуйте. Это все дает сил и вдохновение. Для ребенка это тоже полезный опыт узнать какую музыку любит его мама и что она делает, когда эта музыка звучит. Можно танцевать с малышом на руках.

(Использованные источники: <http://www.valyaeva.ru/emocionalnoe-vygoranie-mamy/>)

