

Эмоциональное выгорание у приемных родителей

Термин «Синдром эмоционального выгорания» (англ. burnout) ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он определил, что этот синдром проявляется эмоциональным истощением.

Как же вовремя определить, что вы сгораете и своевременно обратиться за помощью?

Существует три стадии синдрома:

Стадия напряжения. Эта стадия характеризуется повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарастающими к концу дня. Вы ждете, когда ваше чадо уснет, чтобы вздохнуть спокойно, выпить кружечку чая и, наконец, принять ванну.

Резистенция (стадия активного сопротивления). На этой стадии Вы можете ловить себя на том, что стремитесь свести к минимуму переживания, оградить себя от них. Вы стараетесь избегать любых напряженных ситуаций, потому что ощущаете, что у вас уже нет сил с ними бороться. Вы начинаете экономить на эмоциях – это основной заметный фактор. Вы не только прекращаете переживать, когда что-то идет не так, но и просто стремитесь сбежать, спрятаться, забраться в укромный уголок хоть ненадолго. К сожалению, отключая отрицательные эмоции – вы отключаете также и положительные. В этот период Вы можете поймать себя на том, что то, что раньше радовало – уже и не радует. Эмоции притупились, Вы словно впадаете в анабиоз. Вы делаете обычные дела механически, не вовлекаясь в них, не живя ими. Из жизни пропадают инициатива и творчество.

На этой стадии страдают четыре сферы вашей жизни:

-Вы начинаете негативно оценивать себя, как родителя. Можете начать сомневаться в правильности своего решения – принять ребенка. Можете решить, что переоценили свои силы. И даже у вас могут появиться мысли о том, чтобы сдаться.

-У вас нарастает негативное отношение к близким: к ребенку, который так плохо себя ведет, к супругу, который вам не помогает и не поддерживает (хотя, на самом деле, это может быть совершенно не так), к друзьям и родителям – причем может раздражать как отсутствие поддержки, так и наоборот, попытки близких поддержать вас. Когда вам говорят: «Все пройдет!» - в состоянии выгорания вы в это не верите, вы можете злиться и думать, что это конец.

- Отношение к миру – как к враждебному, либо безразличному. Могут возникать мысли, что весь мир против вас, либо что миру вообще безразличны вы и ваши переживания. Под миром могут пониматься учреждения (садик, школа, больница, ваша работа), просто окружающие вас люди, работники различных сфер обслуживания – в магазинах, парикмахерских.

- **Может быть утрачен смысл** не только ваших жизненных перемен (принятие ребенка в семью), но, в крайнем случае, в принципе смысл жизни. Могут растаять и раствориться мечты о прекрасном будущем – с вашим ребенком, вам может показаться, что всегда все будет черно и беспросветно.

3. Стадия истощения (хроническое депрессивное расстройство). На этой стадии у Вас могут начать развиваться психосоматические заболевания, зависимости (алкоголь, уход от реальной жизни в фантазии, компьютерные игры). Это крайняя, самая сложная стадия эмоционального выгорания.

Я думаю, что даже если Вы начнете сгорать – Вы не станете доходить до этой стадии!

Синдром эмоционального сгорания наступает далеко не сразу, более того, если знать немного хитростей – с ним можно даже и не познакомиться!

Синдром эмоционального выгорания – это не болезнь, а лишь специфически измененное отношение к вашей жизни и деятельности.

Для наступления синдрома необходимы причины. Они могут быть внешними и внутренними.

К внутренним причинам относятся:

- постановка нереалистичных целей (когда ваши ожидания высоки, а результат задерживается),
- игнорирование собственных ограничений (когда вы думаете, что можете больше, чем можете на самом деле, переоцениваете свои силы),
- неспособность реально оценивать свои достижения и результат (завышенные требования к себе),
- неспособность адекватно оценивать отношение к себе от других людей (завышенные требования к близким, когда они не способны сделать для вас то, что вы от них ожидаете),
- постоянная забота о здоровье другого человека (ребенка).

К внешним причинам относятся:

- физические ограничения (тяжелые заболевания ваши или ребенка),
- жилищные ограничения,
- финансовые затруднения,
- социальная изоляция (удаленность и невозможность общения с другими приемными родителями).

Синдром эмоционального выгорания может проявиться в любой момент, а может не проявиться вовсе. Это не нечто обязательное и неотъемлемое, но это возможное затруднение на вашем пути к гармонии и радости. Как правило, этот синдром появляется в средней и конечной стадиях адаптации родителя к ребенку, когда первая радость и возбуждение от появления нового члена семьи прошли, и начался непростой путь привыкания и ежедневных забот.

Что же делать, как обезопасить себя, как предотвратить эмоциональное выгорание?

Есть несколько простых правил, при соблюдении которых вам не страшно никакое выгорание.

Необходимо следить за тем, чтобы все сферы вашей жизни были **наполнены**: кроме ежедневных забот о новом члене вашей семьи, необходимо, чтобы у вас было здоровое питание, полноценный отдых, достаточно общения с близкими и друзьями. Также очень хорошо, если у Вас есть какое-то хобби, любимое занятие, которому вы можете посвящать некоторое время.

Избегайте изоляции! Очень важно, чтобы у вас была возможность встречаться и общаться с другими приемными родителями, чтобы вы могли делиться, обмениваться опытом, переживаниями, поддерживать друг друга.

Регулируйте уровень вовлеченности в процессы. Помните, что вовлеченность – важнейшая составляющая. Но чрезмерная вовлеченность на протяжении длительного времени без возможности переключиться хоть ненадолго неминуемо ведет к эмоциональному выгоранию.

Самое главное: если Вы обнаружили, что начинаете экономить на эмоциях, быстро утомляетесь или постоянно раздражены – пора бить тревогу! Признайте, что Вы на пути к эмоциональному выгоранию и начинайте действовать.

Если Вы признали, что выгорание вас догоняет – то **первое**, что необходимо сделать – это **отдохнуть**. Отдых лучше выбрать тот, который предпочитаете именно Вы. Это может быть просто возможность полежать на диване с книжкой, посмотреть любимое кино, пройтись по магазинам, выехать на природу, покататься на велосипеде или просто провести вечер с друзьями.

Не закрывайте эмоции в себе. Помните, что Вы, как и любой нормальный человек, можете испытывать любые эмоции. Не пугайтесь, если вдруг чувствуете в адрес чада такие эмоции, как злость, раздражение, гнев или обиду. Выплесните эмоции любым безопасным для себя и малыша способом: рисуйте, пойте, танцуйте, делитесь переживаниями с близкими, плачьте. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой к родным, будь то необходимость посидеть пару часиков с малышом или просто выслушать вас.

Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.

Будьте здоровы, гармоничны и счастливы!